



## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Toukokuu 2022	<b>Tekijä/tekijät</b> Matleena Aulakoski Tiina Isokoski
<b>Koulutus</b> Sosiaalialan koulutus	<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK	
<b>Työn nimi</b> NEUROPSYKIATRISESTI OIREILEVAN LAPSEN KOULUNKÄYNNIN TUKEMINEN		
<b>Työn ohjaaja</b> Leena Raudaskoski	<b>Sivumäärä</b> 34+1	
<b>Työelämäohjaaja</b> XXXXX		
<p>Opinnäytetyön tilaajana oli Raudaskosken koulu. Opinnäytetyön aihe valikoitui molempien mielenkiinnosta. Neuropsykiatrisesti oireilevien lasten määrä koulumaailmassa on kasvava, minkä vuoksi aihe on erittäin ajankohtainen. Tarkoituksena oli tuoda työkaluja henkilökunnan käyttöön neuropsykiatrisesti oireilevan lapsen koulunkäynnin tukemiseksi. Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta sekä oppaasta. Teoriaosuus sisältää tietoa yleisimmistä neuropsykiatrisista häiriöistä, joita ovat ADHD, ADD, Touretten oireyhtymä sekä autismikirjo. Lisäksi teoriaosuus antaa tietoa neuropsykiatrisesti oireilevan lapsen koulunkäynnin tukemiseen.</p> <p>Oppaan tavoitteena on antaa tukea ja ymmärrystä henkilökunnalle neuropsykiatrisesti oireilevien lasten kanssa toimimiseen. Tavoitteenamme on, että henkilökunta ymmärtää haastavan käyttäytymisen taustalla olevat syyt ja jokainen lapsi tulisi huomioiduksi yksilöllisin toimintakeinoin. Oppaassa käsiteltäviä aiheita ovat myönteinen vuorovaikutus, oppimisympäristö, aistierityisyyksien huomioiminen, stressinsäätelyn- ja toiminnanohjauksen keinot sekä itsetunnon tukeminen. Oppaan tarkoitus on olla selkeä, käytännönläheinen ja helposti omaksuttava. Oppaan avulla jaamme konkreettisia keinoja, joilla tukea oireilevan lapsen koulutyötä.</p>		
<b>Asiasanat</b> ADHD, ADD, Autismikirjo, Neuropsykiatrinen, Touretten oireyhtymä		

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> May 2022	<b>Author</b> Matleena Aulakoski Tiina Isokoski
<b>Degree programme</b> Bachelor of Social Services		
<b>Name of thesis</b> SUPPORTING THE SCHOOLING OF A CHILD WITH NEUROPSYCHIATRIC SYMPTOMS		
<b>Centria supervisor</b> Leena Raudaskoski		<b>Pages</b> 34+1
<b>Instructor representing commissioning institution or company</b> XXXXX		
<p>The client for this thesis was Raudaskosken koulu. The theme for this thesis was our both interest. This theme is also very current and there are more and more pupils in the school world that have neuropsychiatric symptoms. The purpose of this thesis was to give tools to school personnel who work to support pupils with a neuropsychiatric disorder. This thesis includes theoretic and guide parts. The theoretic part includes information about neuropsychiatric disorders and gives theoretic information to support neuropsychiatric pupils at school.</p> <p>The purpose of the guide is to give support and understanding for the school personnel that work with pupils who have a neuropsychiatric disorder. Our aim is that school personnel will understand what there behind pupils' challenging behavior and every child would be noticed with individual means of action. The topics covered in the guide include positive interaction, a learning environment, consideration of sensory specificities, means of stress management and action control, and support for self-esteem. The guide aims to be clear, practical and easy to adopt. With this guide we will give concrete means to support pupils who have disorder symptoms with their school work.</p>		

<p><b>Key words</b> Attention deficit hyperactivity disorder, Attention deficit disorder, Autism, Neuropsychiatric, Tourette</p>
--

## **KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY**

### **ADHD**

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, joka vaikuttaa heikentävästi henkilön toimintakykyyn. ADHD on neuropsykiatrinen häiriö, jonka keskeiset oireet ovat keskittymisvaikeudet, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus. (Käypä-hoito 2022.)

### **ADD**

Tarkkaavuuden säätelyn vaikeus, jossa ilmenee keskittymisvaikeuksia ilman ylivilkkautta ja impulsiivisuutta (Berggren & Hämäläinen 2018, 28).

### **Autismikirjo**

Autismikirjo on neuropsykiatrinen häiriö, jolle on tyypillistä eriaistiset vaikeudet kolmella eri osa-alueella: sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, sosiaalisessa kommunikaatiossa ja sosiaalisessa mielikuvituksessa. Autismikirjoon sisältyy ICD-10:n mukaan autismi (F84.0), Aspergerin oireyhtymä (84.5), epätyypillinen autismi (F84.1), Rettin oireyhtymä (F84.2) ja disintegratiivinen kehityshäiriö (F84.3) sekä muut harvinaisemmat häiriöt. (Jäntti & Savinainen 2018, 281.)

### **HOJKS**

Henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma, kun oppilas siirtyy erityiseen tukeen (Perusopetuslaki 642/2010, 17a§).

### **Neuropsykiatrinen**

Neuropsykiatrinen sana muodostuu kahdesta eri sanasta: neurologinen ja psykiatrinen. Neuropsykiatrisen häiriön taustalla on kehityksellinen aivojen neurologinen poikkeavuus. Poikkeavuus vaikuttaa käyttäytymiseen ja havainnointiin ja näin ollen aiheuttaa erilaisia psykiatrisia oireita. Neuropsykiatriset häiriöt ovat aivojen toimintaan liittyviä häiriöitä. (Jäntti & Savinainen 2018, 263.)

### **Touretten oireyhtymä**

Touretten oireyhtymä on neuropsykiatrinen nykimishäiriö (F95.2), jossa nykimisoireet eli tic-oireet ovat nopeita, toistuvia tai sarjallisia tahattomia äännähdyksiä tai liikkeitä.

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

## KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	1
2 NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT .....	3
2.1ADHD .....	4
2.2ADD .....	7
2.3Autismikirjon häiriöt.....	8
2.4Touretten oireyhtymä .....	10
3 NEPSY-LAPSEN HAASTEET KOULUNKÄYNNISSÄ.....	12
4 KEINOJA KOULUTYÖN SUJUMISEEN .....	15
4.1Oppimisympäristö .....	17
4.2Siirtymätilanteiden ja muutosten ennakointi.....	19
4.3Toiminnanohjaus .....	20
4.4Tunnetaidot ja sosiaaliset taidot .....	21
4.5Aistierityisyyksien huomioiminen .....	23
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	26
5.1Toiminnallinen opinnäytetyö .....	27
5.2Oppaan vaiheet ja toteutus .....	28
5.3Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	29
6 POHDINTA .....	31
LÄHTEET .....	33
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Koulun kolmiportainen tuki.....	17
KUVIO 2. Opinnäytetyö prosessin vaiheet.....	27

## 1 JOHDANTO

Neuropsykiatrinen sana muodostuu kahdesta eri sanasta: neurologinen ja psykiatrinen. Neuropsykiatrisen häiriön taustalla on kehityksellinen aivojen neurologinen poikkeavuus. Poikkeavuus vaikuttaa käyttäytymiseen ja havainnointiin ja näin ollen aiheuttaa erilaisia psykiatrisia oireita. Neuropsykiatriset häiriöt ovat aivojen toimintaan liittyviä häiriöitä. (Jäntti & Savinainen 2018, 263.)

Yleisimpinä häiriöinä tunnetaan ADHD, ADD, Autismikirjo ja Touretten oireyhtymä. Neuropsykiatriset häiriöt vaikuttavat lapsen selviytymiseen koulutyössä. Haasteita esiintyy muun muassa keskittymiskyvyn ja tarkkaavuuden ylläpitämisessä, omassa toiminnanohjauksessa ja sosiaalisissa tilanteissa. Neuropsykiatrisesti oireilevat lapset tarvitsevat tukea koulunkäynnin sujumiseen. (Riihonen & Koskinen 2020, 118.) Jatkossa käytämme neuropsykiatrisesti oireilevista lapsista yleisesti käytössä olevaa lyhennettä nepsy-lapsi.

Neuropsykiatrinen diagnoosi ei useinkaan näy lapsesta päälle päin. Kuitenkin oireet tuovat mukanaan haasteita omaan toiminnanohjaukseen, aistikuormitukseen ja vuorovaikutukseen nyky-yhteiskunnan toimintakulttuurissa. Usein ajattelemme lapsen käyttäytyvän tahallaan huonosti, vaikka taustalla onkin neurokirjon oirehdinta. Koska nepsy-lapsen sopeutuminen ulkomaailman vaatimuksiin on haastavaa, on aikuisen tehtävä muokata toimintaa ja vaatimuksia lapselle sopiviksi. (Oksanen & Sollasvaara 2017-2019, 14.)

Valitettavan usein ajatellaan lapsen käyttäytyvän huonosti tahallaan, koska käytöksen taustalla oleva neuropsykiatrinen diagnoosi ei näy lapsesta päälle päin. On tärkeää ymmärtää, että aina lapsi ei toimi tietyllä tavalla tahallaan tai ilkeyttään, vaan kyse on hänen erityisyydestään, jonka rajoissa lapsi toimii. Nepsy-lapsen erilainen tapa toimia tulee hyväksyä aina kun siihen on mahdollisuus. Jotta nepsy-lapsen tukeminen koulutyössä onnistuu parhaalla mahdollisella tavalla, on aikuisen oltava avoin ja pyrittävä ymmärtää lapsen neurobiologiasta johtuvia rajoitteita. Sillä, että nepsy-lapset tulevat paremmin nähdyiksi ja kuulluiksi, voi olla kauaskantoisia myönteisiä vaikutuksia. (Oksanen & Sollasvaara 2017-2019, 14-15.)

Neuropsykiatrisesti oireilevat lapset ovat lisääntyneet koulumaailmassa. Koulukäynnin epäonnistuminen lisää syrjäytymisriskiä, epäsosiaalista käyttäytymistä ja psyykkistä oireilua.

Kouluympäristö ja koulun toimintatavat voivat olla hyvin kuormittavia nepsy-oireiselle lapselle. (Parikka, Halonen-Malliarakis & Puustjärvi 2020, 18.) Tukitoimet ovat merkittävässä osassa lapsen arjessa. Voimme pienillä muutoksilla luoda nepsy-lapsen päivästä selkeämmän kokonaisuuden. Tänä päivänä on alettu paremmin ymmärtämään, että käytösongelmien taustalla on usein jokin neuropsykiatrinen häiriö. Vaikka oireilevien lasten määrä on lisääntynyt, ei koulumaailmassa ole riittävästi keinoja heidän tukemiseensa.

Opinnäytetyön aihetta pohtiessa meidän ajatuksemme kohdistui lapsiin, joiden kanssa työskentelemme. Koimme tarpeelliseksi saada erilaisia työkaluja ja -välineitä alakoulun kouluarkeen, jotta voimme ohjata ja tukea lapsia parhaalla mahdollisella tavalla koulutyössä. Oppaan avulla tuomme työkaluja koko henkilökunnan käyttöön. Opinnäytetyön teoriaosuuden avulla lisäämme tietoisuutta neuropsykiatristen häiriöiden osalta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda työkaluja koulun henkilökunnan käyttöön. Raudaskosken koulun henkilökunta saa käyttöönsä selkeän ja helposti luettavan oppaan.

## 2 NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT

Neuropsykiatrisella häiriöllä tarkoitetaan häiriötä, jossa esiintyy neurokognitiivisten toimintojen poikkeavuutta sekä käyttäytymisessä ja tunnesäätelyssä ongelmia. Neuropsykiatrinen oireilu vaikuttaa kognitiivisen tiedon käsittelyyn, mutta ei henkilön älykkyyteen. Lisäksi se vaikuttaa tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn ja usein vaikeuksia on myös sosiaalisissa suhteissa. Oireilusta kärsivän henkilön tapa hahmottaa ja toimia maailmassa on erilainen kuin niillä, joilla ei ole vastaavaa häiriötä. Neuropsykiatristen häiriöiden voidaan kuvata sijaitsevan aivojen ja mielen välimaastossa, jossa esiintyy aivotoiminnan rakenteellista tai toiminnallista poikkeavuutta, johon liittyy psyykkisen toimintakyvyn ongelmia. Lisäksi neuropsykiatriset häiriöt sijoittuvat neurologian ja psykiatrian välimaastoon. Neurobiologisesta ongelmasta johtuen henkilö voi oireilla psyykkisesti tai käyttäytyä ongelmallisesti muiden näkökulmasta. (Parikka ym. 2017, 10.)

Nepsy-lapsilla on usein haasteita toiminnanohjauksessa, jolloin vaikeudet voivat haitata suoriutumista arjessa. Toiminnanohjaustaitoja tarvitaan joka päivä arjessa, kuten pukeutumisessa, hampaidenpesussa ja koulutyössä. Arjen haasteita voivat olla siirtymätilanteet, päätösten tekeminen ja tehtävissä suoriutuminen ilman ohjausta ja tukea. Vuorovaikutuksen haasteet nepsy-lapsilla näkyvät usein siinä, että he tulkitsevat ja ymmärtävät tilanteet herkästi väärin. Myös toisen henkilön asemaan asettuminen vuorovaikutustilanteessa voi olla haastavaa. (Tampereen kaupunki 2020.)

Neuropsykiatrisissa häiriöissä aivojen aktiivisuutta, keskittymistä, impulsiivisuutta, tunnetilaa, motivaatiota ja sosiaalista käyttäytymistä ohjaavat hermoradat toimivat puutteellisesti. Neuropsykiatrinen häiriö voi olla kehityksellinen tai niin sanotusti hankittu. Kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö syntyy aivojen kehityksen aikana, usein jo sikiövaiheessa. Kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö ilmenee usein lapsuudessa kehitysvaiheiden viiveenä tai poikkeavuutena. Häiriössä oireet jatkuvat usein aikuisuuteen ja vanhuuteen, vaikka osalla ne saattavatkin jäädä pois tai lievittyä aikuistuesssa. Hankitulla neuropsykiatrisella häiriöllä tarkoitetaan sitä, että häiriö ilmenee normaalin toimintakyvyn muutoksena esimerkiksi tapaturman jälkeen. Oireet voivat olla samanlaisia syntyhistoriasta riippumatta. (Parikka ym. 2017, 10-12.)



Neuropsykiriseen häiriöön liittyviä oireita voi esiintyä lapsella jo varhaisessa vaiheessa. Ongelmia voi esiintyä nukkumisessa, ruokailussa, keskittymisessä, vuorovaikutuksessa, motorisissa, kielen kehityksessä ja aistitoiminnoissa. On hyvin mahdollista, että lapsella on neuropsykiatrinen häiriö, jos varhaisia oireita ilmenee lapsella ja niitä on yli neljä ja ne ovat pitkäkestoisia. (Jäntti & Savinainen 2018, 265-266.)

Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt alkavat tavallisesti jo lapsuudessa. Kuitenkin kouluikäisillä oireet voivat olla epätarkkoja ja yleisluontoisia. Kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä ovat muun muassa ADHD, autismikirjon häiriöt ja tic-oireet. Kullakin häiriöllä on omat ydinoireensa, mutta samoja oireita voidaan todeta myös toisissa häiriöissä lisäoireina. Oirekuva muuttuu lapsen kasvaessa ja oireet esiintyvät erilaisina eri kehitysvaiheissa. Usein liittänoireena esiintyy haasteita toiminnanohjauksessa sekä aistitiedon käsittelyssä. Neuropsykiatriset häiriöt ovat yleisimpiä pojilla. (Parikka ym. 2017, 11.)

Neuropsykiatristen häiriöiden ja yleisimminkin keskushermoston kehityshäiriöiden syntyyn voivat vaikuttaa geneettiset tekijät. Myös sikiökautiset tai synnytykseen liittyvät komplikaatiot tai ympäristötekijät kuten sikiövaiheessa altistuminen päihteille tai äidin stressille, voivat kasvattaa neuropsykiatrisen häiriön mahdollisuutta lapselle. Perimän vaikutusta neuropsykiatriselle häiriölle pidetään merkittävänä ja usein lähisuvussa on muitakin, joilla on vastaavia ongelmia ja vahvuuksia. Neuropsykiatrisesta häiriöstä kärsivä lapsi voi olla haastava kasvatettava ja tavanomaiset keinot eivät välttämättä olekaan oikeita ja riittäviä. Kuitenkaan ainoastaan satunnaisesti tapahtuvalla kasvatuksen tai huolenpidon ongelmilla ei ole mahdollista aiheuttaa neuropsykiatrista häiriötä lapselle. (Parikka ym. 2017, 12.)

## **2.1 ADHD**

ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö on kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö, jolla on alentava vaikutus henkilön arjen toimintakykyyn. Keskeisiä ADHD-oireita ovat tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus. Näistä käytetään nimitystä ydinoireet. Oireet voidaan nähdä tilanteesta riippuen vaikeina tai lievempinä ja lisäksi oireet voivat esiintyä yhdessä tai erikseen. Osa oireista voidaan nähdä myös voimavarana ja ne voivat muuttua iän myötä. Oire kuvan tunnistaminen on tärkeää lapsen kannalta ja sen tunnistamisessa tulisi olla tarkkana. (Jäntti 2016, 298.)

ADHD:hen liittyy huomattava perinnöllinen alttius, mutta myös tietyt ympäristötekijät voivat nostaa riskiä saada ADHD. Tällaisia riskitekijöitä voivat olla raskaudenaikainen päihteiden käyttö tai synnytyksenaikainen hapenpuute. Lapsilla ADHD:n esiintyvyys on arvioitu olevan noin 1-10% ja sen on todettu olevan 1-2 kertaa yleisempi pojilla kuin tytöillä. (Tampereen kaupunki 2020.)

Hoitamattomaan ADHD:hen liittyy paljon liitännäisoireita, kuten häiriöitä tunne-elämässä ja käytöksessä. Tämän vuoksi on tärkeää, että hoito ja kuntoutus aloitetaan riittävän ajoissa. ADHD estää lasta hyödyntämästä tietojaan ja taitojaan koulussa, minkä seurauksena hän alisuoriutuu ja kuormittuu muita herkemmin. Jos lapsi ei saa riittävää tukea, kuntoutusta ja hoitoa, on hänellä riskinä myöhemmässä vaiheessa kärsiä riippuvuusongelmista tai psyykkisistä häiriöistä ja jopa syrjäytyä. (Tampereen kaupunki 2020.)

ADHD:ssä aivoilla on ongelmia säädellä tarkkaavaisuutta, aktiivisuutta tai impulsiivisuutta. Sen seurauksena erilaiset häiriötekijät kuten kiire tai väsymys aiheuttavat ADHD-oireiselle haittaa enemmän kuin muille. Ympäristötekijät voivat vahvistaa oireita, kun taas rauhallisessa ympäristössä tai mielenkiintoisen tekemisen ja liikuskelun ollessa mahdollista oireita ei ilmene lainkaan. Näin ollen oirekuva ei välttämättä ole selkeä, vaikka keskeiset oireet (keskittymiskyvyttömyys, ylivilkkaus ja impulsiivisuus) ovat häiriölle tyypillisiä. Hoitamattomana ADHD voi haitata sosiaalisia suhteita, koulupolkua ja myöhemmässä vaiheessa työllistymistä. (Berggren ym. 2018, 11-18.)

Tarkkaavuuden säätelyn vaikeus voi ilmetä koulutyössä keskittymisvaikeutena, häiriöherkkyytenä, taipumuksena hukata tavaroita tai lyhytjänteisyytenä. Vaikeuksia voi olla tarkkaavuuden suuntaamisessa olennaiseen, keskittymisen ylläpitämisessä riittävästi, jotta tehtävät tulevat tehtyä loppuun tai siinä, pystyykö keskeyttämään tehtävän teon oikea-aikaisesti. Tarkkaavuuden häiriöt voivat näkyä myös ajatusten vaelteluna, asioiden unohteluna tai yleisenä hajamielisyytenä. Kuitenkin kiinnostavaan asiaan keskittyminen voi olla hyvin intensiivistä, mutta taas tärkeään ja vähemmän kiinnostavaan asiaan paneutuminen voi olla ylivoimaista. (Berggren ym. 2018, 17-19.)

Aktiivisuuden säätelyn vaikeus tarkoittaa, ettei lapsi pysty säätämään omaa aktiivisuuttaan ja toimintaansa tilanteeseen sopivaksi. Lapsella se näkyy koulussa tyypillisimmin yliaktiivisuutena, rauhattomuutena ja vaikeutena olla paikoillaan. Yliaktiivinen lapsi on menossa koko ajan, tutkii kaikkea, puhuu jatkuvasti, juoksee ja kiipeilee. Myös äänenkäyttö voi olla tavanomaisesta poikkeavaa, joten leikit ja tekemiset voivat tuottaa keskivertoa enemmän ääntä. Nuoruusiässä yliaktiivisuus usein vähenee ja saattaa ilmetä esimerkiksi sormien ja jalkojen naputteluna tai jatkuvasti ympärillä olevien tavaroiden kosketteluna. (Berggren ym. 2018, 19.)

Impulsiivinen lapsi toimii, ennen kuin ehtii ajatella siitä koituvia seurauksia. Huomion kiinnittyminen ympäristön ärsykkeisiin ja niihin reagointi nopeasti ja harkitsemattomasti saattaa johtaa jopa vaaratilanteisiin. Impulsiivisuuden tyypillisimpiä ilmenemismuotoja ovat myös kärsimättömyys, äreys ja lyhytpinnaisuus. Lyhytpinnaisuus saattaa näkyä arvaamattomana ja yllättävänä toimintana, kyvyttömyytenä odottaa omaa vuoroa tai jatkuvana harrastusten vaihtona. Toiminta voi olla nopeaa, tehtävät voivat jäädä kesken ja kädenjälki voi olla viimeistelemätöntä. (Berggren ym. 2018, 19-20.)

Harkitsemattomuus vaikeuttaa lapsen kaverisuhteiden muodostumista. Äkkipikainen, epäystävällinen ja arvaamaton lapsi jää herkästi kaveripiirien ulkopuolelle ja tulee leikeissä torjuttuksi. Impulsiiviselle lapselle sääntöjen noudattaminen voi olla vaikeaa, vaikka kyse ei ole siitä, etteikö hän tietäisi, miten missäkin tilanteessa tulisi toimia. Impulsiiviselle lapselle voi olla ylivoimaista pitää säännöt mielessä siten, että ne koskevat myös itseä. (Ladonlahti, Naukkarinen & Vehmas 2003, 130.)

Myös toiminnanohjauksessa esiintyy usein haasteita ADHD-oireisella. Vaikeutta voi olla tekemisen suunnittelussa tai aloittamisessa, motivaation ylläpitämisessä, vireystilan säätelyssä tai oman toiminnan arvioinnissa. Toiminnanohjauksen haasteet saattavat näkyä lapsella sähkölämmisenä tai aloittamisen ja tehtävän loppuun saattamisen vaikeutena. Syy-seuraussuhteiden hahmottaminen voi olla vaikeaa, eivätkä aiemmat kokemukset välttämättä ohjaa toimintaa toivotulla tavalla. Myös tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä voi olla suuria haasteita ja mielialat voivat vaihdella nopeasti ja lyhytjaksoisesti. Myös päivän mittaan vaihtelevat vireystilat ovat tyypillisiä ADHD-oireiselle lapselle. (Berggren ym. 2018, 20.)

## 2.2 ADD

ADD on ADHD:n alatyyppejä, jossa haasteet ovat tarkkaavaisuudessa. ADHD-lapselle on hyvin tyypillistä, että ylivilkkaukset vähenevät nuoruudessa tai varhaisaikuisuudessa, jolloin diagnoosina onkin ADHD ilman ylivilkkautta eli ADD. ADD-oireista henkilöä luonnehtii toiminnan hitaus. Henkilöllä voi olla haasteita ja hitautta toiminnan aloittamisessa, ylläpitämisessä ja ohjaamisessa. Ulkopuolisen silmin ADD-oireisen henkilön toiminta voi näyttää suunnittelemattomalta ja poukkoilevalta. Ulkoiset ärsykkeet saavat hänet helposti häiriintymään ja hän seuraa herkästi sisäisiä impulsejaan. (Dufva & Koivunen 2012, 46.)

ADD-oireista kärsivä henkilöstä tulkitaan herkästi, ettei hän keskity, kuuntele, muista, suunnittele tai tee. Koska puhutaan tarkkaavaisuushäiriöstä, tulee ensimmäisenä mieleen keskittyminen, jossa tarkkaavaisuutta pidetään pitkäkestoisesti yllä. ADD ei tarkoita, ettei keskittyminen onnistuisi koskaan. Toisinaan ADD-oireinen henkilö voi keskittyä hyvinkin intensiivisesti asioihin, jotka kiinnostavat tai ovat mieluisia. Tällöin puhutaan flow-tilasta eli hyperfokusoinnista. Kahdenkeskisissä keskusteluissa ADD-henkilö voi pysyä hyvin intensiivisesti mukana, mutta isossa ryhmässä tarkkaavaisuuden ylläpitäminen ei välttämättä onnistu. Toisinaan ADD-oireinen henkilö voidaan kokea ryhmätilanteissa välinpitämättömänä. (Dufva ym. 2012, 47-48.)

Tarkkaamattomuus näkyy lapsella jo varhaisessa vaiheessa. On yleistä, että tarkkaamattomuudesta kärsivä lapsi saa huonoa palautetta tekemisistään tai tekemättömistä asioista. Se kuitenkin huonontaa vain tilannetta, kun lapsen itsetunto laskee ja hän kokee ahdistusta tai masennusta. Usein tarkkaamattomuudesta kärsivällä lapsella voi olla myös uniongelmiä. Nukahtamisongelmat ovat tavallisia, jolloin unirytmisi siirtyy myöhempään. Tällöin väsymys koulussa tuo lisää haasteita selviytymiseen. (Haapasalo-Pesu 2018.)

ADD-diagnoosin saaminen viivästyy usein monista syistä. Lapsilla ja nuorilla impulsiivisuuden ja ylivilkkauksen puuttuminen tarkoittaa useimmiten sitä, ettei häiriökäyttäytymistä ilmene koulussa. Niinpä taustoja ei välttämättä aleta selvittää ja diagnoosin saaminen viivästyy. Aikuisiällä ADD usein sekoitetaan johonkin mielenterveyden häiriöön, yleisimmin masennukseen. Masennus- ja ahdistushäiriöt ovat hieman yleisempiä ADD-oireisilla henkilöillä kuin ADHD-oireisilla, joilla on enemmän päihdeongelmia ja nuoruuden käytöshäiriöitä. (Dufva ym. 2012, 47-48.)

## 2.3 Autismikirjon häiriöt

Autismikirjo on neuropsykiatrinen häiriö, jolle ovat tyypillistä eriasteiset vaikeudet kolmella eri osa-alueella: sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, sosiaalisessa kommunikaatiossa ja sosiaalisessa mielikuvituksessa. Autismikirjooon luokitellaan ICD-10:n mukaan autismi (F84.0), Aspergerin oireyhtymä (84,5), epätyypillinen autismi (F84,1), Rettin oireyhtymä (F84,2) ja disitegraatiivinen kehityshäiriö (F84,3). Lisäksi kirjooon luokitellaan muut harvinaisemmat häiriöt. Autismikirjon häiriön diagnostiikassa häiriö määritellään vaikeusasteen mukaan. Häiriö voi olla vaikea, keskivaikea tai lievä. Autismikirjon häiriössä oireet ovat hyvin yksilölliset ja monimuotoiset. (Jäntti & Savinainen 2018,281.)

Autismikirjon syntyyn liittyy hyvin vahva perinnöllisyys. Perintötekijöiden lisäksi raskauden aikaisilla ongelmilla, keskosuudella ja synnytyksessä tapahtuvilla kriisitilanteilla kuten hapenpuutteella on havaittu olevan merkitystä autismin syntyyn. Myös äidin korkean iän, ympäristömyrkkyjen ja raskauden aikaisten infektioiden on arveltu vaikuttavan autismin kehittymiseen. (Jäntti & Savinainen 2018, 283.)

Autismikirjon häiriössä henkilöllä esiintyy haasteita kolmella eri osa-alueella; sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, puutteellisessa kommunikaatiossa ja usein toistuvassa ja rajoittuneessa toiminnassa. Autismikirjon häiriössä on tyypillistä kaavamaiset ja toistuvat rutiinit ja mielenkiinnon kohteet, jotka vievät usein kaiken huomion. Autismi on pysyvä oire eikä se häviä kehityksen myötä. Oikeanlaisella kuntoutuksella voidaan vähentää käytösongelmia ja luoda toimivia ihmissuhteita. (Jäntti & Savinainen 2018, 283-284.)

Vaikea-asteinen autismi näyttäytyy jo ensimmäisinä elinvuosina. Tyypilliset oireet näkyvät puheenkehityksen viivästymisenä, lapsi ei ole kiinnostunut toisista lapsista, eikä hän reagoi puheeseen eikä ota katsekontaktia. Autistisen lapsen leikki on usein lajittelua tai lelujen järjestelyä. Autismiin liittyy usein maneerit, jotka ovat toistuvia liikkeitä, kuten sormien heiluttelua kasvojen edessä, varpailla juoksemista tai käsien räpyttelyä. Osa autistisista lapsista pystyy opiskelemaan integroidusti ja toisinaan taas voidaan tarvita erityisjärjestelyjä. Vaikea autismi voi vaatia erityisjärjestelyä koulutyössä. Vaikea-asteisessa autismissa on usein muita haasteita, kuten kehitysviivettä, epilepsia tai muita oireyhtymiä. (Parikka ym. 2017, 42.)

Keskivaikean autismin oireet tunnistetaan usein leikki-iässä. Lapsi leikkii mielellään yksin ja hän ei ole kovinkaan kiinnostunut toisista ihmisistä. Lapsen puhe voi olla pikkuvanhaa ja ilmeitä ja eleitä käytetään niukasti. Keskivaikean autismikirjon lapsi ymmärtää asiat hyvin konkreettisesti, pitää tiukasti kiinni rutiineista ja hänellä on usein puutteita empatiakyvyssä. Joukkuepelaaminen ja ryhmätyötilanteet ovat haastavia autismikirjon lapsille, koska lapsi ei ymmärrä toisten toimintaa, ajatuksia ja tavoitteita. Koulutyössä autismikirjon oireet näkyvät yleensä vapaamuotoisissa tilanteissa sekä oppitunneilla. Ongelmat voivat näkyä kuormittumisenä tai ihmissuhteiden niukkuutena. (Parikka ym. 2017, 43.)

Lievästä tai hyvätasoisesta autismista puhuttaessa on kyse Aspergerin oireyhtymästä. Uudessa tautiluokituksessa Asperger luetaan autismikirjon häiriöihin. Aspergerin oireyhtymä on neurobiologinen kehityshäiriö, jossa aivojen vasemmassa otsalohkossa on häiriö. Asperger on paljon yleisempi pojilla kuin tytöillä. Diagnoosin saaneilla älykyys on normaalilla tasolla. Asperger voi olla perinnöllinen tai lapsi on saanut synnytyksessä tai ensimmäisien ikävuosien aikana aivovaurion. (Juusola 2012, 53.)

Aspergerin diagnoosiin vaaditaan puutteita sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tai haasteita sosiaalisessa käyttäytymisessä. Henkilöllä on rajoittuneita, toistuvia tai kaavamaisia tapoja, toimintoja tai mielihaluja. Sosiaalisen vuorovaikutuksen haasteet näkyvät muun muassa ilmeiden ja eleiden tunnistamisessa, kun taas sosiaalisen käyttäytymisen haasteet ilmenevät poikkeavana tapana tulkita toisten tunteita ja henkilöllä on usein vaikeutta luoda kaverisuhteita. Toistuvat ja kaavamaiset tavat liittyvät käsien heiluttamiseen, ääntelyyn ja pakonomaisen kiinnittymisenä tiettyihin rutiineihin. (Jäntti & Savinainen 2018, 286-287.)

Asperger-henkilöillä on usein jokin erityinen mielenkiinnon kohde, kuten avaruus, dinosaurukset tai autot. He voivat paneutua mielenkiinnon kohteeseen hyvin keskittyneesti, mutta usein mielenkiinnon kohteet ovat kausiluontoisia. Unirytmien häiriintyminen, puutteellinen tarkkaavaisuus, yliaktiivisuus tai erityinen rauhallisuus, tuijottava katse tai katsekontaktin välttely, heikko kehonhallinta ja valtava kiinnostus jostain asiasta kohtaan ovat Aspergerin tyypillisiä piirteitä. (Juusola 2012, 52.)

## 2.4 Touretten oireyhtymä

Touretten oireyhtymä (F95,2) on neuropsykiatrinen nykimishäiriö, jonka taustalla on keskushermoston motorisia toimintoja säätelevä hermoverkoston häiriö. Tourette on voimakkaasti periytyvä ja sen taustalla on dopamiinin epätasapaino. Tourettea havaitaan enemmän pojilla kuin tytöillä ja noin joka sadas koululainen oireilee Tourettea eriasteisena. (Jäntti & Savinainen 2018, 269.)

Touretten oireyhtymälle on hyvin tyypillistä nykimisoireet eli ticit, jotka ovat tahdosta riippumattomia nopeita äännähdyksiä ja liikkeitä. Ensimmäiset ticit ovat yleensä kasvojen alueella, kuten nenän nyripistely ja silmien räpyttely. Pyörähtelyt, pakonomainen koskettelu, ihmisten haistelu, toisten liikkeiden matkiminen, hyminä, pään nykiminen ja kumartelut koskettamaan maata ovat tyypillisiä ticejä. Touretteen saattavat liittyä lisäksi ADHD, ADD, pakkoajatukset tai toiminnot, unihäiriöt tai oppimisvaikeudet. (Juusola 2012, 69.)

Nykimishäiriö on hyvin yleinen häiriö kasvavalla lapsella, ja noin 10-20 % lapsista kärsii väliaikaisesti nykimishäiriöistä eli tic-oireista. Häiriöt johtuvat aivojen kehityksestä ja ovat väliaikaisia häiriöitä. Väliaikainen nykimisoireilu helpottuu yleensä nuoruusiässä. Touretten oireilu alkaa yleensä ennen kouluikää ja henkilöllä on sekä tahdottomia lihasten nykäyksiä ja samaan aikaan ilmenee äännähdyksiä. Diagnoosiin mukaan molempien ei tarvitse ilmetä samanaikaisesti, mutta molemmat oireet esiintyvät Touretten oireyhtymässä. (Jäntti & Savinainen 2018, 269-270.)

Tourette alkaa tyypillisesti motorisin oirein ja sen jälkeen kehittyvät äänelliset oireet. Diagnoosin varmistamiseksi oireiden on aiheutettava toiminnallista haittaa ja oireiden on kestettävä vähintään vuoden ajan. Oireiden voimakkuudessa ja esiintyvyydessä voi olla eroja. Usein Touretteen liittyy käyttäytymisen ja tunteiden hallintaan liittyviä haasteita, jotka voivat näkyä aggressiona, törkypuheena tai raivokohtauksina. (Parikka ym. 2017, 52- 53.)

Koulutyössä tic-oireet voivat olla hyvin hallitsevia tai sitten ne eivät välttämättä näy ollenkaan. Lapsi voi pidätellä oireita koulupäivän ajan ja oireilla vasta kotona. Usein muut voivat kiinnittää huomiota tic-oireisiin ennen kuin lapsi on niistä itse tietoinen. Touretten oireilu näkyy epätyypillisissä tilanteissa eikä ole tarkoituksenmukaista. Huomauttelu lapsen tic-oireista voi li-

sätä oireilua ja olla lapselle hyvin hämmentävää ja haitallista. Stressinhallintakeinoista, sopivasta vaatimustasosta ja mielekkästä tekemisestä on hyötyä tic-oireiden hallinnassa. Koulussa on hyvä huomioida lapsella oma tila, missä hän voi olla, kun oireet ovat voimakkaammillaan. Tourette ei vaikuta lapsen oppimiseen, mutta oireet voivat haitata työskentelyä. (Parikka ym. 2017, 53-54.)



### 3 NEPSY-LAPSEN HAASTEET KOULUNKÄYNNISSÄ

Neuropsykiatriset häiriöiden oireet näkyvät usein koulutyön lisäksi myös sosiaalisissa suhteissa. Koulunkäynnin onnistumisella on suuri merkitys lapsen kokonaiskehitykselle ja tulevaisuudelle. Kouluympäristö mahdollistaa identiteetin muodostumisen suhteessa muihin sekä vahvistaa minäkuvaa ja itsetuntoa. Koulunkäynnin epäonnistuminen lisää psyykkistä oireilua, epäsosiaalista käyttäytymistä ja myöhemmässä vaiheessa syrjäytymisen riskiä. (Parikka ym. 2017, 18.)

Koulun tukitoimet on tärkeä aloittaa hyvin varhaisessa vaiheessa lapsen haasteiden ilmeissä. Lapsella ei tarvitse olla diagnoosia tukitoimien aloittamisen taustalla. Tiedon jakaminen ja ymmärryksen lisääminen on tärkeää, jotta lapsi ja hänen kanssaan toimivat aikuiset saavat parhaan mahdollisen tuen ja avun. Oikeanlaisella tuella on merkitystä lapsen hyvinvointiin ja koulumotivaatioon. Lapsen vahvuuksiin, mielenkiinnon kohteisiin ja taitoihin kannattaa kiinnittää huomiota. Vaikeudet kannattaa kääntää voitoksi. (Jäntti & Savinainen 2018, 266-267.)

Nepsy-oireisella lapsella voi olla haasteita kaikessa koulunkäyntiin ja opiskeluun liittyvissä asioissa. Koulun sääntöjen ymmärtäminen ja niiden noudattaminen voi olla vaikeaa, annettujen tehtävien teko ei onnistu, tavaroista huolehtiminen on työlästä, kaverisuhteissa on riitoja ja siirtymätilanteet stressaavat. Sopeutuminen muuttuviin oppimisympäristöihin tai -ryhmiin ei välttämättä onnistu eivätkä laajat oppimiskokonaisuudet hahmotu. Kun työskentelystä tulee liian haastavaa ja se ei onnistu, lisääntyy häiriökäyttäytyminen. Tällaisen tilanteen seurauksena voi syntyä epäonnistumisen ja negatiivisen palautteen kierre, jossa käsitys itsestä oppijana romahtaa, motivaatio katoaa ja koko koulu ja sinne meneminen alkaa tuntua vastenmieliseltä. (Parikka ym. 2017, 19.)

Kouluympäristö ja koulun toimintatavat voivat olla kuormittava tekijä lapselle, jolla on nepsy-oireita. Suuret ryhmäkoot vaikeuttavat keskittymistä tai saattavat olla stressaavia. Aikuisen tukea voidaan tarvita oppimisessa, tuntityöskentelyssä, siirtymisissä ja välitunneilla. Vapaa-muotoisissa tilanteissa kuten välitunnilla, toiminnanohjauksen ongelmat hankaloittavat suoriutumista eikä käyttäytymisen tai tunteiden säätely välttämättä onnistu. Koko ryhmälle annettuja ohjeita voi olla vaikea noudattaa. Vaihtuvat ryhmät ja ennakoimattomat muutokset voivat lisätä oireilua. Neuropsykiatriset häiriöt lisäävät kiusaamisen ja kiusatuksi tulemisen riskiä

koulumaailmassa. Aina kiusaaminen ei ole tahallista, vaan se voi liittyä häiriön oireisiin. (Parikka 2017, 19-20.)

Nepsy-lapsi voi häiritä koko ryhmän työrauhaa oireillaan ja kokee siitä usein itsekin syyllisyyttä. Häiriöiden lisäksi voi kuitenkin esiintyä erilaisia käytösoireita eli tavanomaisesta käytöksestä poikkeavia toimintatapoja. Kuitenkin häiriökäyttäytymisen syynä on harvoin ainoastaan lapsen sairaus. Käytösoireiden laukaisijana voi olla riittämätön ohjaus, ympäristö tai toisten yllytys. Pahimmassa tilanteessa myös opettaja näkee lapsen vain ongelmien aiheuttajana. Negatiivinen mielikuva voi alkaa toimia itseään toteuttavana ennusteena, jolloin lapsi alkaa käyttäytyä odotusten mukaan häiritsevästi saadakseen edes jonkinlaista hyväksyntää. (Parikka ym. 2017, 20.)

Toimintaympäristöt, joissa nepsy-oireiset lapset toimivat ovat usein sellaisia, joissa aikuiset vaihtuvat usein. Tällöin on erityisen tärkeää ottaa huomioon, että kaikki aikuiset noudattavat samoja käytäntöjä. Jos lapsella on vaikeuksia noudattaa sääntöjä ja vaihtuvia käytänteitä, tulee aikuisilla olla selkeästi sovitut yhteiset säännöt. Tärkein tuki lapsen toivotulle käytökselle annetaan kotona, ja niinpä säännöt olisi hyvä olla samat myös kotona. Joskus aikuiset ovat haluttomia muuttamaan ei-toimivia käytänteitä tai toimintaympäristössä voi olla vakiintuneita toimintatapoja, joita ei ole kyseenalaistettu. Toisinaan siis aikuisten olisi hyvä tarkastella omia toimintatapoja ja asenteitaan. (Oksanen & Sollasvaara 2017-2019, 33.)

Nepsy-lapselle koulupäivä voi usein vaatia ponnisteluja. Hyvin tavalliset asiat voivat vaatia lapselta erityistä keskittymistä, tarkkaavuuden ylläpitämistä ja kaikkensa antamista. Lapsi voi kuormittua välitunnille mennessä jo pelkämästä pukemisesta ja kun kuormittumista tulee vielä välitunnilta, voivat lapsen stressitekijät olla hyvin kuormittuneet. Asioita ja tilanteita, jotka aiheuttavat stressiä, sanotaan stressitekijöiksi. Lapselle stressiä aiheuttavia tilanteita ovat muuttavat ja yllättävät tilanteet, joita lapsi kohtaa usein koulupäivän aikana. Opettajan sairastuminen ja yllättävät muutokset koulupäivässä voivat olla lapselle yllättäviä tilanteita, jotka aiheuttavat stressiä. Stressitekijät voivat olla joko pysyviä tai yksilöllisiä. Pysyviä tekijöitä voivat olla toiminnanohjauksen vaikeudet, aistien ylikuormittuminen, unihäiriöt tai hahmottamisvaikeudet. Yksilöllisiä tekijöitä taas voivat olla yksinäisyys, kivun kokeminen tai vaativa elämäntilanne. (Oksanen & Sollasvaara 2017-2019, 84-85.)

Stressi varoittaa meitä usein erilaisin merkein. Usein tunnistamme itsestämme stressin varoitusmerkkejä. Niitä voivat olla kynsien pureskelu, pääkipu, asioiden unohtelu ja hermostunut ylimääräinen liikkuminen. Koulutyössä aikuisen tehtävänä on pyrkiä tunnistamaan lapsen stressin varoitusmerkkejä ja auttaa poistamaan tekijöitä, jotka aiheuttavat lapselle stressiä. Nepsy-lapsen tyypillisiä stressille altistavia merkkejä ovat muun muassa ärtyneisyys, ahdistuneisuus, erilaiset hokemat ja ääntely, oppimiskyvyn ja muistin heikkous, liikehdintä, vaikeus olla läsnä ja vuorovaikutustaitojen heikkous. (Oksanen & Sollasvaara 2017-2019, 86-87.)

Liiallinen hankalien tilanteiden välttely ei ole kuitenkaan hyväksi, vaan lapsen tulisi saada sopivassa suhteessa kokea stressiä aikuisen tukemana. Lapsi saa myönteisiä kokemuksia stressitilanteissa ja lapsen säätelykeinonsa kehittyvät, kun aikuinen tukee häntä niissä. Liiallinen esteiden raivaaminen ja ylisuojelevuus voivat aiheuttaa lapselle ikäviä seurauksia. Lapsen käyttäytymisen syy- ja seuraussuhteiden ymmärtäminen ei kehity eivätkä ratkaisutaidot, itsetunto ja päätöksenteko kyky vahvistu riittävällä tavalla. Stressinsäätely taidot kehittyvät parhaiten, kun lapsi saa pienissä määrissä kokea stressiä. (Huttu & Heikkinen, 2017, 44-45.)

Nepsy-lapsen kohtaamat haasteet voivat olla näkymättömiä tai niiden huomaaminen voi olla haastavaa. Koulupäivässä tapahtuva muutos voi tuntua piristävältä vaihtelulta, mutta nepsylapselle se voi olla ylitsepääsemätön este. Muutos voi aiheuttaa lapselle esteen koulupäivän sujumiselle ja aiheuttaa haastavaa käytöstä. Syiden ymmärtäminen ja esteiden havaitseminen ja huomioiminen lisäävät lapsen osallisuutta, edistävät yksilön hyvinvointia ja vahvistavat lapsen hyvää ja onnistunutta koulupolkua. (Oksanen & Sollasvaara, 2017-2019, 19.)

## 4 KEINOJA KOULUTYÖN SUJUMISEEN

Perusopetuslain mukaan jokaisella lapsella on oikeus saada opetussuunnitelman mukaista opetusta ja riittävää tukea koulunkäyntiin ja oppimiseen heti tuen tarpeen ilmetessä (Perusopetuslaki 21.8.1998/628, 30§). Oppilaan tulee saada tukea, joka on pitkäjänteistä, joustavaa ja suunniteltua. Koulun johdon tulee toteuttaa ja ratkaista tuen tarpeet jokaisessa oppiaikassa ja kaikilla vuosiluokilla. Opetussuunnitelman mukaan opettajan tehtävä on tukea oppilaan itsetuntoa ja vahvistaa opiskelutaitoja sekä motivaatiota koulutyötä kohtaan. (Juusola 2012, 184.)

Lapsella, jolla on neuropsykiatrisia oireita, voi olla haasteita kaikissa koulunkäyntiin liittyvissä asioissa. Haasteita voi ilmetä sääntöjen noudattamisessa, tavaroiden huolehtimisessa, kaverisuhteissa ja siirtymätilanteissa. Muuttuvat oppimisympäristöt, laajat oppimiskokonaisuudet ja suuret sekä muuttuvat ryhmäkoot voivat vaikeuttaa nepsy-lapsen koulunkäyntiä. Häiriökäyttäytyminen lisääntyy, kun työskentely ei onnistu. Epäonnistumiset ja negatiivinen palaute voivat saada aikaan kierteen, jossa lapsen motivaatio katoaa, käsitys itsestä oppijana romahtaa ja lopulta kouluun meneminen voi olla vastenmielistä. Kierteen katkaisemiseen tarvitaan aikuisen myönteistä ja hyväksyvää apua sekä lapsen kuulemistä. (Parikka ym. 2017, 19.)

Lapsi kasvaa ja kehittyy nopeasti biologisen kypsymisen ja ympäristön vuorovaikutuskokemusten kautta. Aikuisen tuki on erityisen tärkeää, jotta lapsi oppii hallitsemaan tunnekuohuja, sekä säätelemään omaa käyttäytymistään. Jos aikuinen huolestuu lapsen käyttäytymisestä, tulee asiaan paneutua välittömästi. Tukitoimet voidaan aloittaa koulussa jo ilman varsinaista diagnoosia. Kodin ja koulun välinen tiivis ja avoin yhteistyö on ensiarvoisen tärkeää, jotta nepsy-oireisen lapsen koulutyötä saadaan tuettua mahdollisimman parhaalla tavalla. (ADHDtutuksi.fi 2018.)

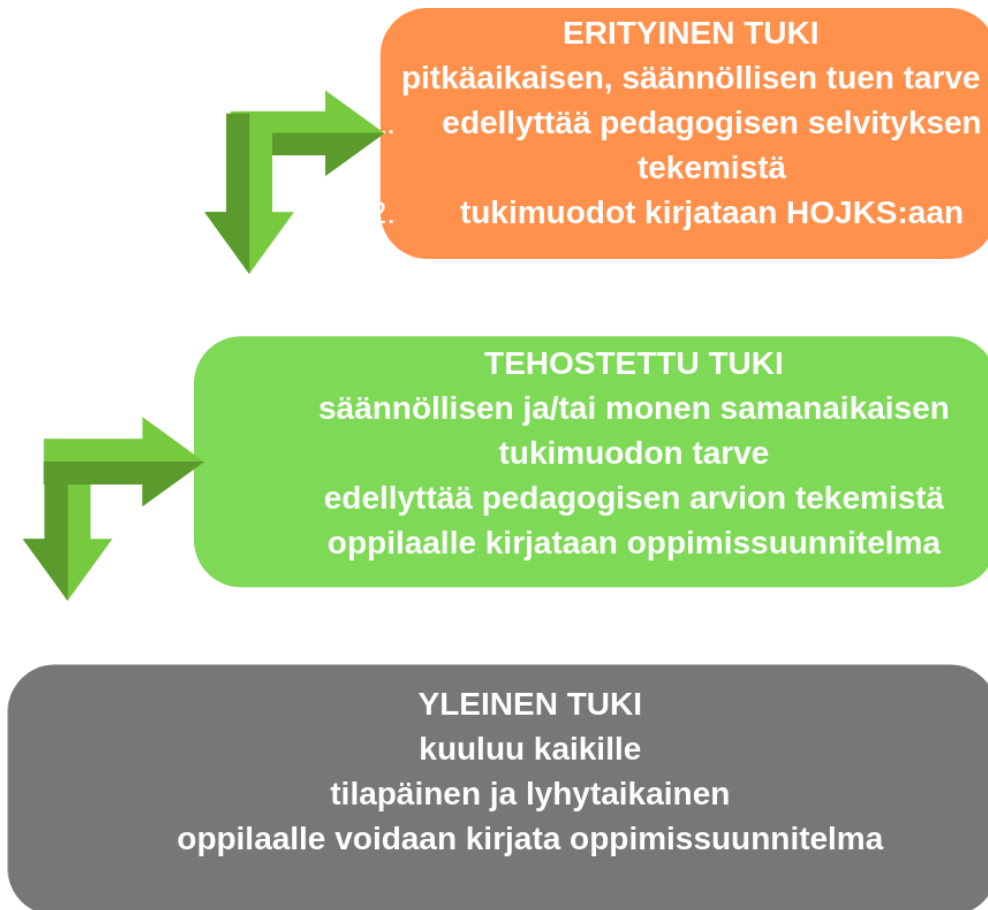
Lapsen onnistuneen koulunkäynnin taustalla tulee olla riittävä perustarpeista huolehtiminen koulussa ja kotona. Perustarpeisiin kuuluvat riittävä uni, ravinto, lepo, liikunta, asianmukainen vaatetus sekä koulutyötä edellyttävät tarvikkeet. Koulun tehtävä on järjestää lapselle riittävän turvallinen ympäristö, joka tukee oppimista. Epävarma tai turvaton olo lapsella kuluttaa käytettävissä olevan energian varuillaan olemiseen ja puolustautumiseen. Positiiviset kokemuk-

set oppimisesta ja oppimistilanteista vahvistavat oppilaan myönteistä mielikuvaa itsestä oppijana. Positiivinen mielikuva itsestä oppijana tukee motivaatiota uuden oppimiseen ja kannustaa ponnistelemaan oppimisen vuoksi. Hyvä luokan yhteishenki ja yhteenkuuluvuuden tunne lisäävät halua noudattaa säättöjä sekä parantavat työskentelyrauhaa ja vähentävät kiusaamista. (Parikka ym. 2017,18-19.)

Opetuksen ja tuen järjestämisen lähtökohtana ovat sekä opetusryhmän että kunkin oppilaan vahvuudet ja oppimis- ja kehitystarpeet. Oppimisen ja koulunkäynnin tukeminen merkitsee yhteisöllisiä ja oppimisympäristöön liittyviä ratkaisuja sekä oppilaiden yksilöllisiin tarpeisiin vastaamista. Opetusta ja tukea suunniteltaessa on otettava huomioon, että tuen tarve voi vaihdella tilapäisestä jatkuvaan, vähäisestä vahvempaan tai yhden tukimuodon tarpeesta useamman tukimuodon tarpeeseen. Jokaisella oppilaalla tulee olla mahdollisuus omista lähtökohdistaan käsin onnistua oppimisessa, kehittyä oppijana sekä kasvaa ja sivistyä ihmisenä. (Opetushallituksen määräykset ja ohjeet 2011:20, 10.)

Heti tuen tarpeen ilmetessä on oppilaalla oikeus saada riittävä oppimisen ja koulunkäynnin tuki. Tuen tulee vastata lapsen yksilöllisiä tarpeita ja kehitystasoa. Koulunkäynnin ja oppimisen tuki jaotellaan kolmeen portaaseen: yleiseen-, tehostettuun- ja erityiseen tukeen. Tuen portailla voidaan siirtyä ylös- tai alaspäin, mutta se tulee tehdä yhteistyössä kodin, koulun ja muiden asiantuntijatahojen kanssa. (Opetushallitus 2022.)

Yleinen tuki kuuluu kaikille ja sitä ovat muun muassa hetkittäinen tukiopetus, opetuksen eriyttäminen tai koulunkäynninohjaajan tuki. Jos yleinen tuki ei ole lapselle riittävä, siirrytään tehostettuun tukeen. Tehostettu tuki on säännöllistä, tiiviimpää, pitkäkestoisempaa ja yksittäiselle oppilaalle suunniteltua. Tehostettu tuki on muuan muassa erityisopettajan samanaikaisopetuksen toteuttamista tietyille tehostetun tuen ryhmälle. Oppimissuunnitelmaan tulee lukuvoosittain kirjata tehostetun tuen keinot yhteistyössä oppilaan ja huoltajan kanssa. Jos tehostettu tuki ei ole riittävä, siirrytään erityiseen tukeen. Erityisen tuen keinoina ovat perusopetuksen tukikeinojen lisäksi yksilölliset järjestelyt, kuten oppisisältöjen yksilöllistäminen. Oppilaan siirryttyä erityiseen tukeen tulee olla laadittuna henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma (HOJKS). (Opetushallitus 2022.)



KUVIO 1. Koulun kolmiportainen tuki. (Autismiyhdistys PAUT ry 2019.)

#### 4.1 Oppimisympäristö

Toimiva ja hyvä oppimisympäristö on suunniteltu lapsen tarpeet huomioiden ja luokkatila on tarpeen tullen muokattavissa. Jokaisella lapsella tulee olla oppimisympäristö, joka vastaa juuri hänen tarpeisiinsa ja tukee lapsen oppimista. Toimintaympäristössä on hyvä huomioida, mitkä tekijät aiheuttavat aistikuormitusta ja stressiä. Sopiva ärsykkeiden määrä auttaa ylläpitämään vireystasoa, kun taas liiallinen määrä voi viedä huomion väärään asiaan ja nostaa lapsen stressitasoa. Joskus pelkkä rauhoittava maisemakuva voi rauhoittaa ja parantaa luokan viihtyisyyttä. Luokkatilan akustiikkaan on hyvä kiinnittää huomiota lisäämällä tilaan esimerkiksi mattoja, verhoja ja tekstiilejä. (Parikka ym. 2017, 112.)

Perinteinen pulpettityöskentely ei aina sovi kaikille lapsille. Oppimista voi tapahtua istuallaan, makuullaan, seisten tai hyvin erilaisissa asennoissa. Kaikki tavat ja asennot, jotka helpottavat oppimista ovat yhtä tarpeellisia. Lapselle on hyvä mahdollistaa erilainen asento oppimiseen.

Työskentelyn aikana lapsi tarvitsee motorista toimintaa. Toiminnan avulla lapsen vireystila säilyy ja keskittyminen pysyy opiskeltavassa asiassa. Motoriikkaa pystyy hyödyntämään opetuksen aikana. Lapset hakevat esimerkiksi itse työvälineensä tai avustavat opettajaa pienissä tehtävissä. (Sandberg 2020, 102-103.)

Luokkatilasta on tarpeellista karsia ylimääräisiä visuaalisia ärsykejä, ääniärsykejä ja hajuaärsykejä. Rauhallinen ja aistiystävällinen luokkahuone rauhoittaa ja tukee lapsen oppimista. Luokan lämpötila on hyvä olla säädettävissä ja tilaa on hyvä tarvittaessa tuulettaa. Valaistuksen vaihtelevuus vähentää lapsen aistikuormaa ja välillä lapsi voi halutessaan työskennellä hämärämmässä valaistuksessa. Valaistusta vaihtelemalla voidaan vaikuttaa lapsen vireystilaan. Epäsiististi asetetut kuvaamataidon työt tai suuri määrä erilaisia ohjeistuksia seinillä lisäävät aistikuormaa. Opetustilassa kannattaa huomioida siisteys ja selkeys. (Jäntti & Savinainen 2018, 316.)

Toimintakokonaisuuksien hahmottamisessa lasta voi auttaa tilan ja esineiden selkeää järjestyksen strukturoiminen. Puuvärit, tussit ja sakset ovat helpompi laittaa oikealle paikalle ja niiden löytäminen on helpompaa, kun niillä on kuvalliset ja selkeät paikat. Esimerkiksi piirtäminen tapahtuu tietyssä paikassa, ja siihen liittyvät välineet löytyvät omasta paikasta. Jos mahdollista, tilasta on hyvä poistaa toiminnan kannalta tarpeettomat esineet. Struktuurin järjestäminen ja ylläpitäminen vaatii aikuiselta aikaa, mutta se edesauttaa lasta toimimaan itsenäisemmin ja kerryttämään onnistumisen kokemuksia. (Oksanen & Sollaavaara 2017-2019, 68.)

Oppimisympäristöä tulee tarkastella oppimisen häiriötekijöiden näkökulmasta. Luokka tilana voi olla oppimisen kannalta joko oppimista tukeva tai hankaloittava. Jos oppilaalla on haastetta keskittymisessä, voi ympäristöllä olla merkittävä vaikutus siihen, suuntautuuko oppilaan keskittyminen opetukseen vai ympäristöön. (Sandberg 2020, 107.)

Lapsella on hyvä olla luokkatilassa vakiopaikka, ja paikkaa mietittäessä on tärkeää huomioida, kulkevatko muut oppilaat lapsen ohi tai häiriintyykö lapsi katsellessaan ikkunasta ulos. Ruokailussa on hyvä huomioida myös paikkajärjestys ja istumapaikan valinta. Istumapaikalla lapsella on hyvä olla riittävä ja sopiva virike, kuten jalkojen liikuttamiseen sopiva kuminauha pulpetin jalassa tai käsien hypistelyä varten sinitarraa. Tärkeä on huomioida juuri oikealainen virike ja sallia oheistoiminta lapselle. Riittävät tauot ja liikkumisen salliminen ovat tärkeä osa

lapsen opetusta. Rauhoittumisille olisi tarpeellista olla oma tila. (Jäntti & Savinainen 2018, 316.)

Sisustamalla luokkaa myös muulla tavoin kuin pulpetein, mahdollistaa monelle tukea tarvitsevalle oppilaalle oppimisen miellyttävämmässä paikassa. Perinteinen pulpettiluokka ei sovellu kaikille oppijoille ainakaan kokoaikaisesti. Perinteisten pulpettien lisäksi luokassa voi olla esimerkiksi sohva, mattoja, tyynyjä, jumppapalloja, keinutuoli tai jopa kiipeilyseinä tai trampoliini. Monenlaiset vaihtoehdot parantavat vireystilaa ja tukevat osaltaan keskittymistä, kun oppilaalta ei vaadita paikoillaan istumista koko tunnin ajan. (Sandberg 2020, 106.)

Opetusvälineitä käytettäessä on hyvä huomioida erilaiset oppijat. Toinen voi hyötyä konkreettisista palikoista lukujonoa laskiessa ja toiselle taas riittää helminauha lukumäärien laskemiseen. Monikanavaisuus on hyvä huomioida opetuksessa; yksi oppii parhaiten itse lukemalla, toinen kuuntelemalla ja kolmas itse tehden. Luokahuoneessa on hyvä olla tarjolla erilaisia välineitä opiskeluun ja niiden käyttöä on hyvä opetella oppilaiden kanssa. (Parikka ym. 2017, 112-114.)

#### **4.2 Siirtymätilanteiden ja muutosten ennakointi**

Ennakointi toiminnanohjauksen apuna tarkoittaa tulevaisuuteen katsomista ja tulevien tapahtumien ja toimintojen jäsentämistä ennakkoon. Nepsy-lapsille toiminnanohjaus on usein haastavaa, minkä vuoksi he eivät osaa aina lukea ympäristön vihjeistä, mitä on tapahtumassa seuraavaksi. Sen vuoksi päivässä on hyvä olla selkeä rytmi ja tulevat muutokset tulee ennakoida riittävän ajoissa. (Oksanen & Sollasvaara 2017-2019, 69-70.)

Koulupäivän aikana oppilaat siirtyvät paikasta toiseen useita kertoja. Siirtymiset tapahtuvat joskus yksin ja toisinaan ryhmän mukana. Siirtymätilanteet ovat usein vapaamuotoisia ja aikataulutettuja, mikä aiheuttaa stressiä sellaisille oppilaalle, jolla on haasteita toiminnanohjauksessa, tilan hahmottamisessa ja muistamisessa. Aikuisen ohjaus siirtymätilanteissa estää turhia konflikteja ja väärinkäsityksiä oppilaiden välillä. (Parikka ym. 2017, 126.)



Vapaamuotoiset siirtymätilanteet voivat altistaa herkästi sosiaalisille konflikteille tai jumiutumiseen ja saada aikaan stressireaktion, joka voi purkautua aggressiona. Säännöllinen päivärhythmi ja rutiinit helpottavat oppilaan suoriutumista siirtymätilanteissa koulupäivän aikana. Siirtymätilanteissa on tarpeellista huomioida oppilaan aistikuormitus. Aistitaakkaa voidaan lieventää kuulosuojaimilla, pukeutumisella erillään muista, rauhallisella odottelupaikalla tai aurinkolaseilla. Siirtymätilanteita voidaan tukea kuvakortein ja riittäväällä ajalla. (Oksanen & Solasvaara 2017-2019, 140-141.)

Siirtymätilanteita voi ennakoida piirretyllä tai kirjoitetulla toimintaohjeella ja oppilaiden kanssa voi etukäteen keskustella tulevaan tapahtumaan liittyvistä asioista, kuten kuinka oppilaiden odotetaan toimivan. Aina siirtymiä ei kuitenkaan voida ennakoida. Lukukauden alussa on hyvä sopia, miten yllättävissä tilanteissa toimitaan. Luokassa voi olla käytössä "muutoskortti", jonka avulla oppilaat ymmärtävät, että sovittu tuntijärjestys, tekeminen tai annetut ohjeet muuttuvat. "Muutoskortin" avulla oppilaiden on helpompaa omaksua uusi tilanne ja sopeutua vastaanottamaan uusi ohjeistus. Muutosten yhteydessä on aikuisen varmistettava, että jokainen oppilas tietää, kuinka uudessa tilanteessa tulee toimia. (Parikka ym. 2017, 126-127.)

Helpot ja tilannekohtaiset ohjeet auttavat lasta siirtymätilanteessa. Ohjaamalla, kannustamalla ja yhdessä tekemällä tuetaan lasta onnistuneeseen siirtymätilanteeseen. Myönteistä huomiota antamalla mahdollistetaan lapsen onnistumisen kokemuksia ja onnistumisten myötä lapsi on halukkaampi kokeilemaan samaa myös uudestaan. Aikuisen on hyvä ajatella siirtymätilanteita lapsen näkökulmasta. Siirtymätilanteita helpottaa jo se, että päivärhythmi on säännöllinen ja selkeä lapselle ja tietyt toiminnot tapahtuvat samaan aikaan ja samassa järjestyksessä joka päivä. (Berggren & Hämäläinen 2018, 97.)

### **4.3 Toiminnanohjaus**

Toiminnanohjaus alkaa kehittyä jo pikkulapsena. Vauva on täysin riippuvainen aikuisen hoidosta, mutta pikkuhiljaa lapsen taidot alkavat kehittyä ja lapsesta tulee itsenäisempi ja oma-toimisempi. Lapsi oppii aikuisen mallista ja tuesta. Kaikilla lapsilla taidot eivät kuitenkaan kehity samalla tavalla. Haasteet näkyvät lapsen aloitteellisuudessa, siirtymisessä toiseen tehtä-

vään, tehtävän lopettamisessa ja hahmottamisessa. Lapsella voi olla haasteita, missä järjestyksessä vaatteet puetaan tai vaikeutta lopettaa leikki. (Oksanen & Sollaavaara 2017-2019, 59.)

Oman toiminnanohjaukselle on monenlaisia määritelmiä. Toiminnanohjaus on kykyä suunnitella, kykyä pitää kiinni suunnitelmasta, kykyä ottaa vastaan ympäristön palautetta ja taitoa muuttaa toimintaa tarvittaessa. Toiminnanohjaukseen kuuluvat myös tunteiden ja käyttäytymisen säätely, aloitteellisuus, impulssien hallinta, itsetarkkailu ja työmuistin käyttö. Nämä ovat usein haastavia taitoja nepsy-lapselle. (Juusola 2012, 184.)

Aikuisella on vastuu ohjeistuksen selkeydestä ja työskentelyn jäsentämisestä. Aikuisen on suunniteltava oppilaalle kokonaisuus, joka tukee oppimista ja palvelee koko ryhmää. Liian hidas tai nopea tahti, kirjavat opetustavat ja epäselvyys tavoitteissa eivät tue oppilaan keskittymistä ja oppimista. Koululaisella tulee olla tunne, että aikuinen tietää, mitä milloinkin tapahtuu. Mitä pienemmästä oppilaasta on kyse, sitä enemmän hän tarvitsee tukea toiminnanohjaukseen. Kouluviihtyvyyttä ja turvallisuuden tunne lisääntyvät, kun aikuisella on hallinnassa kokonaisuus ja vastuu toiminnan johtamisesta. (Parikka ym. 2017, 115.)

Hyvin moni ja etenkin tukea tarvitseva lapsi hyötyy oppimisympäristön tehtävien ja tilanteiden jäsentämisestä selkeämmäksi eli ulkoisen struktuurin lisäämisestä. Selkeys opettamisessa vaatii suunnitelmallisuutta ja aikuisjohtoista otetta, unohtamatta lapsen ensisijaisia tarpeita. Aikuisilla on tarpeellista olla vahva tietoisuus toiminnan konkreettisista tavoitteista ja toiminnan viitekehystä. (Parikka ym. 2017, 74.)

#### **4.4 Tunnetaidot ja sosiaaliset taidot**

Sosiaaliset taidot ja tunnetaidot ovat yhteydessä toisiinsa. Yleisesti on huomattu, että sosiaalisesti taitavilla henkilöillä myös tunteidensäätelytaidot ovat hyvät. Tällaiset henkilöt pystyvät itse vaikuttamaan tunnetilojensa keston ja voimakkuuteen ja siten pystyvät myös säätelmään käyttäytymistään, jonka taustalla oleva tunnetila aiheuttaa. Tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen opettaminen ja harjoittaminen on tärkeää lapsille, joilla on merkittäviä haasteita sosiaalisissa tilanteissa ja kaverisuhteissa. (Sandberg 2018, 130.)

Tunteet ja oppiminen kulkevat rinnakkain koulutyössä. Kaikilla meillä on välillä hyviä onnistumisen päiviä ja taas toisinaan huonoja päiviä. Opettajan tunneilmaisulla on merkitystä opettamisen tehostamiseen. Opettajan ja oppilaiden tunteet sekä koko luokan ilmapiiri vaikuttavat oppimistuloksiin. Opettajan tunneilmaisulla on tehostava vaikutus oppimiseen. (Lahtinen & Rantanen 2019, 20-21.)

Nepsy-lapselle tunteiden säätely on usein haastavaa. Lapsi tarvitsee tuekseen aikuista etenkin haastavien tunteiden käsittelyssä. Neurokirjon lapsi on tunnetaitojen kehityksessä usein ikäistänsä lasta ja nuorta jäljessä. Omien tunteiden säätelyn lisäksi heidän on vaikeaa ottaa huomioon toisen ihmisen tunteita. Ennen kuin lapsi on oppinut aikuisen tuen avulla miten tunnistaa, ilmaista ja hallita tunteita, hän toimii usein impulsiivisesti ja on tunteiden vietävissä. (Oksanen & Sollasvaara 2017-2019, 171.)

Haasteita on usein myös sosiaalisissa taidoissa ja tilanteiden tulkinnessa. Oppilas voi olla sosiaalinen, mutta hänen sosiaaliset taitonsa voivat olla kömpelöt, minkä vuoksi hän voi aiheuttaa ympärilleen hämmennystä. Toisaalta sosiaaliset taidot voivat olla hyvät, mutta toisten kanssa oleminen voi olla kuormittavaa ja sen seurauksena sosiaalisuus voi jäädä niukaksi. Sosiaalisia taitoja ja tunteiden hallintaa opetellaan lapsuudesta lähtien, kuitenkin osa oppilasta tarvitsee siihen erityistä tukea aikuiselta. (Parikka ym. 2017, 155.)

Osa nepsy-oireisista lapsista voi kokea sosiaaliset tilanteet ja suhteet hankaliksi. Osa kokee tulevansa syrjäytetyiksi tai olevansa epäsuosittuja ikätovereiden keskuudessa. Nepsy-lasten voi olla haastavaa muodostaa kaverisuhteita ja ylläpitää niitä. Yleisesti ikätasoa jäljessä olevat sosiaaliset taidot voivat aiheuttaa väärinymmärryksiä ja ristiriitoja. Osaltaan tämä johtuu myös tunnesäätelyn haasteista. Mikäli lapsi ei tunnista toisen tai itsensä tunnetilaa vuorovaiikutustilanteessa, asia tai tilanne voidaan ymmärtää väärin ja siitä voi seurata ongelmia sosiaalisissa suhteissa. (Sandberg 2018, 131.)

Nepsy-lasten kohdalla arjessa huomataan helposti vain haasteet ja onnistumisia ei niinkään. Niinpä onnistumisista seuraavien myönteisten kokemusten määrä voi olla nepsy-lapsella pieni. Onnistuminen antaa lapselle myönteisen tunnekokemuksen, jonka seurauksena lapsen vireystila nousee ja motivoituminen vaadittuun asiaan helpottuu. Aikuisen tehtävä on mahdollistaa lapselle arjessa onnistumisen kokemuksia sekä antaa onnistumisista positiivista palautetta ja kehuja, aina kun siihen on tilaisuus. Tällöin on kuitenkin tärkeää huomioida, että

tavoitteet ovat oikeassa suhteessa lapsen pystyvyyteen ja taitoihin. (Oksanen & Sollasvaara 2017-2019, 41-42.)

Tutut rutiinit ja ennakoitava arki luovat turvaa lapselle ja ennakoitavuuden myötä lapsella on mahdollisuus saada kokea onnistumisia. Hyvät kokemukset vahvistavat lapsen itsetuntoa ja lapsi oppii sen myötä luottamaan omiin taitoihinsa. Onnistumisien avulla luodaan hyvä pohja lapsen oppimiselle. Lasten harjoitellessa uusia asioita ja tilanteita, virheitäkin tehden, he löytävät omia vahvuuksiaan ja taitojaan. Aikuisen tehtäväksi jää tukea lasta yrittämään ja kannustaa lasta rohkeuteen. Uusien taitojen oppiminen vaatii toistoja. (Oksanen & Sollasvaara, 2017-2019, 267.)

#### **4.5 Aistierityisyyksien huomioiminen**

Aistikäsittelyn pulmat ovat tavallisia neuropsykiatrisissa oirekuvissa. Aistiongelmien voivat hankaloittaa monenlaista toimintaa, esimerkiksi syömistä, peseytymistä, liikuntaan osallistumista, koulutunneille osallistumista tai sosiaalista vuorovaikutusta. Aistisäätelyn pulmista johtuva arjen haasteellisuus saattaa näkyä esimerkiksi siinä, että haastavilta ja kuormittavilta tilanteilta vältyäkseen lapsi jättää osallistumasta syntymäpäiväjuhliin ja koulun retkille. Toisaalta aistierityisyyttä voi olla vaikea havaita tai sellaisen lapsen kanssa työskentelevillä aikuisilla ei ole riittävästi tietoa aistitiedon käsittelyn ja aistisäätelyn vaikeuksista, niiden merkityksestä lapsen käyttäytymiseen ja tuen keinoista. (Oksanen & Sollasvaara 2017-2019, 93-94.)

Aistisäätelynpulmat, eli tietyn tai tiettyjen aistiärsykkeiden erilainen kokeminen ja siitä johtuva erilainen aistikokemusten tulkinta voivat aiheuttaa lapselle epämukavuutta, pelko- ja stressireaktioita. Lapsen käytöksessä tämä voi näkyä tunteiden purkauksina tai hallitsemattomana käytöksenä. Lapsilla, joilla on haastetta aistisäätelyssä, raivokohtaukset ovat usein pitkiä, sillä kyky itsesäätelyyn ja rauhoittumiseen kuormituksen ollessa suuri on usein puutteellinen. (Oksanen & Sollasvaara 2017-2019, 95.)

Aistisäätelyn pulman jaotellaan kolmeen osa-alueeseen: aistimuksiin yliherkästi reagoimiseen, aistimuksiin heikosti reagoimiseen ja aistimushakuisuuteen. Oirekuva voi olla hyvin yksilöllinen ja osa-alueet eivät poissulje toisiaan. Aistisäätelyn pulmat voivat jonkin verran lie-

vetä kasvun ja kehityksen sekä ympäristön tuen ja säätelytaitojen kehityksen myötä. Aistisäätelyn häiriöstä on kyse silloin, kun se haastaa ja rajoittaa päivittäistä arkea. (Oksanen & Sollaavaara 2017-2019, 98.)

Aistiyliherkkä lapsi voi olla arjen tilanteissa uhitteleva, kielteinen tai joskus vetäytyvä ja arka. Lapsi voi kokea ystävällisenkin eleen uhkaavaksi, hän ei ymmärrä elekieltä eikä hän välttämättä osaa lukea kasvojen ilmeitä. Lapsi voi olla joko yli- tai alihherkkä tai hänellä voi olla aistimushakuisuutta. Tämä voi aiheuttaa aikuisissa hämmennystä ja taiteilua, kuinka lapsen kanssa on paras toimia, etenkin jos luokkatilassa on monenlaista aistiensäätelyn vaikeutta. (Juusola 2012, 66.)

Aistimuksiin yliherkästi reagoivasta lapsesta käytetään nimitystä aistiyliherkkä. Aistiyliherkän lapsen reaktio pieneenkin määrään kyseistä aistimusta on nopea ja voimakas. Yliherkkä reagointi vaikuttaa lapsen tunteisiin ja käyttäytymiseen sekä nostaa aistikuormitusta ja vireystilaa. Aistiyliherkän lapsen tunnistaa siitä, että hän välttelee kehosta ja ympäristöstä tulevia ärsyksiä. Tällaisia ärsyksiä voivat olla esimerkiksi erituntuiset ruoka-aineet, vaatteiden laput, kosketukset, melu ja kirkkaat valot. On tyypillistä, että väsymys, ruokailujen epäsäännöllisyys, päivän kuormitus ja muutostilanteet voimistavat yliherkkää reagoitua aistimuksille. (Oksanen & Sollaavaara 2017-2019, 99.)

Aistiyliherkän lapsen kanssa toimiessa on hyvä varmistaa päivän aikana riittävä rauhoittumisen mahdollisuus ja mietittävä kuormitustaso sellaiseksi, jonka lapsi pystyy sietämään. Helpoja keinoja koulussa tukea aistiyliherkkää lasta ovat kuulosuojainten tarjoaminen, huomion kiinnittäminen valaistukseen, se että ruokailussa ei pakoteta syömään ruokaa, jonka kokee vastenmieliseksi, sekä mahdollisuus siirtyä toiseen tilaan, kun lapsi kokee ääniärsytyksen liialliseksi. (Oksanen & Sollaavaara 2017-2019, 99-101.)

Lapsi voi olla yliherkkä äänille, jolloin seinäkellon tai ilmastoinnin ääni voi olla ylitsepääsemättömän kova ääni ja tämä voi laukaista lapselle jopa stressireaktion. Visuaalisesti yliherkkä lapsi voi kokea taas koulukirjan värikkään kannen erittäin vastenmieliseksi. Pieni liike luokkatilassa voi vaikeuttaa tarkkaavuuden ylläpitämistä ja toiminnanohjaus voi vaikeutua. Kosketukselle yliherkkä lapsi voi taas joutua riitatilanteisiin usein jonossa, koska keskellä jonoa oleminen ja toisten kosketus voivat olla hänelle erittäin haastavia tilanteita. (Parikka ym. 2017, 181.)

Aistimuksiin heikosti reagoivasta lapsesta käytetään nimitystä aistialiherkkä. Lapsi, joka reagoi aistimuksiin heikosti, tarvitsee aistimuksia pysyäkseen vuorovaikutuksessa ja kiinni meilläään olevassa asiassa. Tällainen lapsi voi vaikuttaa aikuisen silmin passiiviselta tai vetäytyvältä ja on voimakkaasti aistimuksia hakeva. Koulussa aistialiherkkä lapsi hyötyy vireyttä lisäävästä toiminnasta, kuten esimerkiksi väreistä oppimateriaaleissa, hyvästä valaistuksesta tai musiikin kuuntelusta. Työhön ryhtymisen tueksi lapsi voi vaatia kosketuksen tai katsekontaktin, jotta aktiivinen toiminta alkaa. Aikuisen on tärkeä tiedostaa, että aistialiherkkä lapsi voi saattaa itsensä vaaraan, jos ei esimerkiksi reagoi kivulle normaalisti. (Oksanen & Sollasvaara 2017-2019, 101.)

Aistimushakuinen lapsi pyrkii saamaan pitkäkestoisia ja voimakkaita aistimuksia. Lapsi voi olla jatkuvasti liikkeessä, pyöriä, keinutella ja kosketella kaikkea. Lapsen on itsensä vaikea säädellä aistimusten hakemista ja hän menee herkästi ”ylikierroksille”. Usein tällainen lapsi nauttii jännityksestä ja saattaa täten vaarantaa oman turvallisuutensa. Koulun arjessa aistiha-kuinen lapsi hyötyy liikunnan ja rauhallisen toiminnan vuorottelusta ja pöytätyöskentelyn tukena lapselle on hyvä mahdollistaa fyysinen toiminta. Tällaista toimintaa voi olla esimerkiksi tavaroiden jakaminen tai taulun pyyhkiminen. Lisäksi hyötyä voi olla erilaisista hypistely- leluista, painotyynyistä tai vaikkapa purukumista. (Oksanen & Sollasvaara 2017-2019, 102.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Työskentelemme molemmat perhetyöntekijöinä koulumaailmassa. Koska työssämme kohtaamme neuropsykiatrisesti oireilevia lapsia, aiheeksi valikoitui ajankohtainen aihe neuropsykiatrisesti oireilevan lapsen koulutyön tukeminen. Opinnäytetyön tilaajana oli Raudaskosken koulu, jossa toimii pienryhmiä. Oppaan avulla halusimme tuoda konkreettisia työvälineitä henkilökunnalle, jotka työskentelevät nepsy-lapsien kanssa. Opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja vastaa työelämän tarpeisiin.

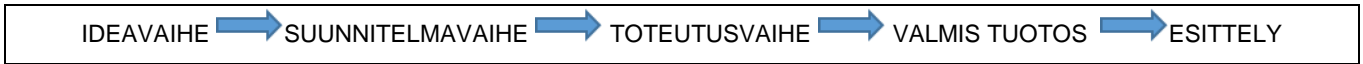
Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi syksyllä 2021 koulujen tarpeiden kartoittamisella. Syyskuussa 2021 Raudaskosken koulu valikoitui opinnäytetyön tilaajaksi. Syksyn aikana perehdyimme aineistoon ja joulukuussa 2021 aloitimme kirjoittamisen. Melko nopeasti saimme päätettyä opinnäytetyön aiheeksi neuropsykiatrisesti oireilevan lapsen koulunkäynnin tukemisen ja toteutustavaksi toiminnallisen opinnäytetyön. Aihe kiinnosti meitä molempia ja oli hyvin ajankohtainen. Rajasimme aiheen koskemaan yleisimpiä nepsy-oireita ja keskityimme oppaassa koulutyötä helpottaviin keinoihin.

Opinnäytetyön tilaajaksi valikoitui Raudaskosken koulu siellä toimivien pienluokkien vuoksi. Koululla toimivat etu- sekä pesäluokat, joissa työskentelee erityisluokanopettajia, perhetyöntekijöitä sekä koulunkäynninohjaajia. Etuluokka on pienryhmä 1.-6. luokkien oppilaille ja se tarjoaa kuntouttavaa erityisopetusta. Pesäluokan pienryhmä on tarkoitettu käytöshaasteisille oppilaille. Molempien ryhmien oppilailla on tavoitteena integroitua Raudaskosken koulun perusopetuksen luokkiin, minkä vuoksi heidän kanssaan työskentelevät aikuiset tarvitsevat nepsy-osaamista.

Opinnäytetyötä varten teimme aikataulutetun suunnitelman, jossa huomioimme riittävän työajan kaikille eri vaiheille. Aikataulun tekeminen selkeytti meitä ja pysyimme hyvin aikataulussa. Yhteistyömme on ollut erittäin sujuvaa ja vaivatonta. Teimme opinnäytetyötä pääsääntöisesti yhdessä sovittuina päivinä. Yhdessä opinnäytetyön tekeminen vahvisti oppimiskokemusta.

Ensimmäinen vaihe sisälsi aineistoon perehtymistä. Syksyllä 2021 aloimme kirjoittaa opinnäytetyön tutkimussuunnitelmaa, joka valmistui marraskuussa. Varsinaisen opinnäytetyön

kirjoittamisen aloitimme heti tutkimussuunnitelman valmistumisen jälkeen. Toukokuussa esittelimme valmiin opinnäytetyön ja oppaan loppuseminaarissa.



KUVIO 2. Opinnäytetyö prosessin vaiheet.

## 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Teimme toimintasuunnitelman ennen toiminnallisen opinnäytetyön aloittamista. Selvitimme aluksi, oliko aikaisemmin tehty vastaavanlaista opasta ja kartoitimme oppaan tarpeellisuutta. Koimme pian, että opas olisi erittäin tarpeellinen työkalu kouluuyhteisöön. Nopeasti meille selkiintyi kohderyhmä ja rajasimme aiheen vastaamaan kysymykseen, kuinka tukea nepsy-lapsen koulunkäyntiä? Alusta asti meille oli selvää, että toteutamme oppaan alusta saakka itsenäisesti. Koimme, että meidän resurssimme ja aikataulu riittävät.

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen toteutustapa tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö on toiminnan opastamista, ohjeistamista, järjeistämistä tai toiminnan järjestämistä. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käyttöön toteutettu ohje, opastus tai ohjeistus. Toteutustapana voi olla myös tapahtuma, kuten näyttely tai konferenssi. Kohderyhmä huomioon ottaen toteutustapa voi olla muun muassa kirja, vihko, kansio, opas tai kotisivut. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy raportin lisäksi jokin konkreettinen tuotos. Opinnäytetyön raportissa kerrotaan prosessista ja oppimisesta, kun taas tuotoksessa kohdennetaan tieto käyttäjärühmälle. Kohde- ja käyttäjärühmä vaikuttavat raportin rinnalla kirjoitetun tuotoksen tekstiin. Kun opas on toteutettu koulun henkilöstölle, on sen kirjoitustyyli toisenlainen kuin kirjoittamassamme raportissa. (Vilka & Airaksinen 2003, 65-67.)



## 5.2 Oppaan vaiheet ja toteutus

Ideavaiheessa ryhdyimme suunnittelemaan oppaan sisältöä teoriaosuuden pohjalta. Ideoimme oppaan värimaailmaa ja helppolukuisuutta. Värimaailmassa halusimme ottaa huomioon rauhoittavat ja pehmeät sävyt. Ennen suunnitteluvaihetta tutustuimme erilaisiin oppaisiin ja toteutusvaihtoehtoihin. Halusimme tuoda oppaaseen entuudestaan tuttuja sekä aivan uusia keinoja ja toimintatapoja.

Suunnitelmavaiheessa teimme oppaan sisällysluettelon, jonka pohjalta opasta oli helppo ryhtyä rakentamaan. Suunnitteluvaiheessa teimme oppaasta harjoitusversion ja samalla harjoittelimme suunnittelutyökalun käyttöä. Halusimme rajata oppaaseen vain oleelliset keinot tukea nepsy-lapsen koulunkäyntiä. Sivumäärän rajaamisella saimme oppaasta helppolukuisen ja helposti omaksuttavan. Kaikkea opinnäytetyön teoriaa ja vinkkejä emme sisällyttäneet oppaaseen, koska tavoitteena oli saada oppaasta suhteellisen lyhyt. Halusimme, että oppaaseen voi perehtyä kahvikupin ääressä kiireisen arjen keskellä.

Toteutusvaiheessa perehdyimme eri ohjelmiin ja päädyimme tekemään oppaan internetin ilmaisella Canva-suunnittelutyökalulla. Canva-suunnitteluohjelma mahdollisti laajan valikoiman erilaisia grafiikoita ja fontteja käyttöömmme. Alusta asti meillä oli selkeä näkemys oppaan ilmeestä. Halusimme tehdä oppaasta myös visuaalisesti miellyttävän asiantuntevuuden lisäksi. Värivalinnat olivat meille tärkeitä, joten toteutimme oppaan käyttäen pastellin sävyjä. Väreillä loimme rauhoittavaa tunnelmaa ja helppolukuisuutta. Koko oppaan ajan käytimme samoja sävyjä.

Oppaan sisältöä suunniteltaessa nostimme esille tärkeimmiksi havaitut aiheet. Eri aineistojen pohjalta kokosimme oppaan sisällön. Oppaassa käsiteltävät aiheet ovat myönteinen vuorovaikutus, oppimisympäristö, aistierityisyyksien huomioiminen, stressinsäätelyn- ja toiminnanohjauksen keinot sekä itsetunnon tukeminen. Aiheet ovat lapsen koulunkäynnin sujumisen kannalta tärkeitä osa-alueet. Oppaan otsikko "Sujuvaa koulupäivää!" syntyi, kun mietimme, kuinka saada lapsen koulupäivästä sujuva.

Opas oli helppo ja nopea toteuttaa hyvän suunnitelman pohjalta. Oppaan tekemisessä haasteena koimme tietotekniset taidot. Canva-suunnittelutyökalu oli meille molemmille uusi si-

vusto, joten tarvitsimme aikaa perehtymiseen. Erehdysten ja harjoittelun kautta opimme käyttämään sujuvasti työkalua. Canva-suunnittelutyökalu osoittautui hyväksi ja helpoksi tavaksi toteuttaa opas. Mielestämme onnistuimme luomaan yhtenäisen kokonaisuuden ja toimivan oppaan. Uskomme, että opas hyödyttää Raudaskosken koulun henkilökuntaa.

Oppaan luonnosvaiheen aikana kysyimme palautetta oppaan ulkonäöstä ja sisällöstä. Saimme kehitysideoita ja otimme huomioon palautteen tehdessämme lopullista versiota oppaasta. Saimme hyvää palautetta oppaan ulkonäöstä ja selkeydestä, joka vahvisti meidän lopullisen oppaamme suunnitelmaa. Valmiista oppaasta keräsimme suullista palautetta laajemmalla kohderyhmältä. Saimme ainoastaan positiivista palautetta ja erityisesti kehuja oppaan tarpeellisuudesta.

### **5.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus**

Kaikille opinnäytetöille yhteistä on se, että opinnäytetyöprosessi on kokonaisuudessaan luotettava. Kaikilla opinnäytetyötyypeillä on yhteisiä piirteitä luotettavuudessa. Yhteistä on se, että opinnäytetyö ei anna sattumanvaraisia kehittämisohjeita tai tuloksia. Luotettava tutkimus ei sisällä sisäisiä ristiriitoja. Johdonmukainen työskentely ja järjestelmällisyys korostuvat luotettavassa opinnäytetyössä koko prosessin ajan. Opinnäytetyöprosessin aikana arviointi pitää sisällään reflektiivistä otetta, eli arvioidaan koko ajan valintojen joukkoa, valintojen tarkoituksenmukaisuutta ja johdonmukaisuutta suhteessa kohteeseen ja tavoitteeseen. Lisäksi tulee arvioida sitä, miten valinnat perustellaan. (Vilka 2021, 185.)

Aineiston ja lähteiden laadulla on merkitystä opinnäytetyön luotettavuuteen. Aineiston huolellinen suunnittelu, toteutus ja lähdekritiikin taso korostuvat luotettavassa opinnäytetyössä. On tärkeää osata arvioida omaa toimintansa ja sen vaikutusta tuloksiin ja päätelmiin. Prosessin aikana luotettavuutta heikentäviä asioita ei tule peitellä. (Vilka 2021, 186.)

Eettisyyttä arvioidessa olennaista on pohtia, mihin pyritään valinnoilla ja millaisia valintoja tehdään ennen aineiston kokoamista (Vilka 2021, 199). Olemme noudattaneet tutkimusperustaisessa kehittämisessä tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimia ohjeita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019). Noudatimme opinnäytetyössä avoimuutta, rehellis-

syyttä, tarkkuutta aineiston etsimisessä, luotettavuudessa ja ajankohtaisuudessa. Opinnäytetyössä kunnioitimme muiden tekemiä tutkimuksia viittaamalla heidän julkaisuihinsa asiamukaisesti ja annoimme niille kuuluvan arvon, kunnian ja merkityksen. (Vilka 2020, 70-71.)

Aihetta miettiessämme ja opinnäytetyötä tehdessämme toimimme eettisesti, luotettavasti ja vastuullisesti. Opinnäytetyön aihetta pohtiessamme valitsimme aiheeksi neuropsykiatrisesti oireilevan lapsen koulunkäynnin tukemisen, koska aihe kiinnosti meitä molempia ja oli eettisesti hyväksyttävä. Saimme opinnäytetyön tilaajalta suostumuksen ja hyväksynnän työn toteutukseen. Opinnäytetyössämme kiinnitimme erityisesti huomiota lähteiden luotettavuuteen ja ajankohtaisuuteen. Lähdeluettelon laatimisessa ja lähteiden merkitsemisessä olemme olleet tarkkoja ja tehneet ne oikeaoppisesti.

## 6 POHDINTA

Aloittaessamme suunnittelemaan opinnäytetyötä meille selkeni melko pian opinnäytetyön aihe. Olimme itse kokeneet sekä kuulleet työkentällä olevan tarvetta työkalulle, joka tukisi nepsy-lasten koulunkäyntiä. Päätimme toteuttaa oppaan, jota olisi mahdollisimman helppo käyttää ja jonka sisältö vastaisi konkreettisia keinoja. Oppaan tärkein kriteeri meillä oli sen selkeä ja yksinkertainen ulkoasu. Lisäksi laadimme opasta ajatuksella, että siihen olisi mahdollista tutustua lyhyessä ajassa eikä se vaatisi syvällistä perehtymistä tai lukemista.

Oppaan tueksi kokosimme kirjalliseen osuuteen tietoa yleisesti neuropsykiatrisista oireista ja niiden tuomista haasteista. Kävimme läpi yleisimmät neuropsykiatriset häiriöt ja niiden oirekuvan. Koska teimme kirjallisen osuuden perusteellisesti ja perehdyimme tarkasti aiheeseen, oli meidän helppo koota opas sen pohjalta.

Opinnäytetyötä tehdessämme olemme saaneet valtavasti tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä ja erilaisista menetelmistä sekä keinoista, joilla saadaan nepsy-lapsen koulupäivästä sujuvampi. Koemme, että pystymme hyödyntämään oppimaamme tietoa myös itse työelämässä. Olemme oppineet tekemään luotettavaa kehittämistyötä ja olemme suunnitelleet, sekä toteuttaneet jotakin uutta. Työtä tehdessämme meillä on ollut kehittämiseen suuntautuva tutkiva työote ja olemme suhtautuneet kriittisesti lähdeaineistoon.

Löysimme erittäin ajankohtaista ja kattavaa aineistoa opinnäytetyöllemme. Aineistoa löytyi neuropsykiatrisista häiriöistä, kun taas erityisesti koulukäynnin tukemiseen liittyvää aineistoa ei ollut niin kattavasti. Opinnäytetyöprosessin aikana luotettavuuden tarkastelu oli tärkeä osa-alue. Luotettavuutta lisäsivät monipuoliset lähteet, joita käytimme. Tarkoituksenamme oli käyttää pääasiassa kirjallisia lähteitä niiden luotettavuuden vuoksi. Käytimme kuitenkin harkiten myös muutamia internetsivustoja lähteenä.

Opinnäytetyö oli meille molemmille ensimmäinen, joten prosessina se oli meille opettavainen kokemus. Ennen opinnäytetyön tekemistä tutustuimme opinnäytetyön vaiheisiin, mikä antoi meille hyvät valmiudet tehdä hyvä opinnäytetyö. Yhdessä tekeminen ja reflektointi oli iso osa koko oppimisprosessia. Onnistuimme mielestämme kokoamaan monipuolisen ja kattavan kokonaisuuden sisältäen teoriaosuuden ja oppaan. Opinnäytetyö tukee sitä ajatustamme, että

nepsy-lapset lisääntyvät koulumaailmassa jatkuvasti ja heidän tarvitsemansa tuki ei aina tavoita heitä riittävän ajoissa. Myös aikuisten suhtautumisella ja sillä, miten lapset kohdataan arjessa, on merkittävä vaikutus koulutyön sujumiseen.

## LÄHTEET

- ADHDtutuksi.fi. *ADHD lapsella*. 2018. Saatavissa: <https://adhd-tutuksi.fi/mika-on-adhd/adhd-lapsella/> Viitattu 6.5.2022.
- Autismiyhdistys PAUT ry. 2019. Saatavissa: [Koulun kolmiportainen tuki - Autismiyhdistys PAUT ry](#) Viitattu 12.1.2022.
- Berggren, K & Hämäläinen, J. 2018. *ADHD-käsikirja*. Keuruu. Otava.
- Dufva, V. & Koivunen, M. 2021. *ADHD diagnosointi, hoito ja hyvä arki*. Juva: Bookwell Oy.
- Haapasalo-Pesu, K. 2018. *ADD, tarkkaamattomuus nuorella*. Saatavissa: <https://adhd-tutuksi.fi/add-tarkkaavuushairio-nuorella/> Viitattu 6.5.2022.
- Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. *Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä*. Helsinki: WSOY.
- Juusola, M. 2017. *Levottomat aivot. ADHD ja Asperger vahvuuksina*. Helsinki: Otava.
- Jäntti, E. & Savinainen, R. 2018. *Nepsyt. Erityistä elämää*. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Jäntti, E. 2016. *Täyttä elämää ADHD:n kanssa*. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Käypä hoito -suositus. 2019. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavissa: [ADHD \(aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö\) \(kaypahoito.fi\)](#) Viitattu 12.1.2022.
- Ladonlahti, T. Naukkarinen, A. & Vehmas, S. 2003. *Poikkeava vai erityinen?* Juva: WS Bookwell Oy.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. *Tunnetaidot opetustyössä*. Opas haastaviin tilanteisiin. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Oksanen, J. & Sollaavaara, R. *Esteille hyvästit. Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille*. 2017-2019. Helsinki. Into kustannus Oy.
- Opetushallitus. 2022. *Oppimisen ja koulunkäynnin tuki*. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppimisen-ja-koulunkaynnin-tuki> Viitattu 15.4.2022.
- Parikka, J. Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. 2017. *Vaikeudesta voimaksi*. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Perusopetuslaki. 628/1998. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. Viitattu 20.3.2022.

Perusopetuslaki. 642/2010. Saatavissa: <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20100642>. Viitattu 20.3.2022.

Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään. Lasten aggressiokasvatus. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Sandberg, E. 2020. *ADHD ja oppimisen tuki*. Keuruu: Otava.

Tampereen kaupunki. 2020. *Mitä nepsy-vaikeudet tarkoittavat?* Saatavissa: <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/nepsy/vaikeudet.html>. Viitattu 6.5.2022.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Saatavissa: [Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje | Tutkimuseettinen neuvottelukunta \(tenk.fi\)](#). Viitattu 15.4.2022.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Vilka, H. 2020. *Akateemisen lukemisen ja kirjoittamisen opas*. Keuruu: Otava.

Vilka, H. 2021. *Näin onnistut opinnäytetyössä*. Keuruu: Otava

# *Sujuvaa koulupäivää!*

NEUROPSYKIATRISESTI OIREILEVAN  
LAPSEN KOULUNKÄYNNIN  
TUKEMINEN

MATLEENA AULAKOSKI & TIINA ISOKOSKI  
CENTRIA AMK



# 1 Aluksi

TÄMÄ OPAS ON TEHTY SINULLE, JOKA TOIMIT NEUROPSYKIATRISESTI OIREILEVAN LAPSEN KANSSA KOULUTYÖSSÄ. OPPAASSA ON OTETTU HUOMIOON YLEISIMMÄT NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT: ADHD, ADD, TOURETTEN OIREYHTYMÄ JA AUTISMIKIRJON HÄIRIÖT. TÄMÄN OPPAAN AVULLA JAAMME KEINOJA JA TOIMINTAMALLEJA, KUINKA TUKEA NEUROPSYKIATRISESTI OIREILEVAA LASTA KOULUNKÄYNNISSÄ.

OPAS ON TOTEUTETTU OPINNÄYTETYÖNÄ RAUDASKOSKEN KOULULLE CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULUOPIKELIJOIDEN TOIMESTA.



1 ALUKSI

2 MYÖNTEINEN VUOROVAIKUTUS

3 OPPIMISYMPÄRISTÖ

4 AISTIERITYISYYKSIEN  
HUOMIOIMINEN

5 STRESSIN SÄÄTELYN KEINOT

6 TOIMINNANOHJAUKSEN KEINOT

7 ITSETUNNON TUKEMINEN

8 LÄHTEET



## 2 Myönteinen vuorovaikutus


- HYVÄKSY LAPSEN ERILAINEN TAPA TOIMIA AINA, KUN SE ON MAHDOLLISTA.
- KÄYTÄ HELPOSTI YMMÄRRETTÄVISSÄ OLEVIA SANOJA.
- PYSÄHDY KUUNTELEMAAN LASTA, LASKEUDU FYYSISESTI LAPSEN TASOLLE JA OLE LÄSNÄ.
- ANNA LAPSELLE VAIN YKSI TOIMINTAOHJE KERRALLAAN JA KÄYTÄ OHJEEN ANTAMISEEN MONENLAISTA TAPAA, KUTEN KUVAT, OSITTAMINEN, KIRJOITTAMINEN, MALLINTAMINEN.
- SUHTAUDU LEMPEÄSTI JA HYVÄKSYVÄSTI ERILAISUUTEEN.
- MUISTA KOSKETUS JA KATSEKONTAKTI.
- SUUNNITTELE JA STRUKTUROI TOIMINTA AINA, KUN SE ON MAHDOLLISTA.
- VAHVISTA OHJAAMISTA JA VÄHENNÄ VAATIMUKSIA, KUN HUOMAAT, ETTÄ LAPSI ON VÄSYNYT.



OLE AIDOSTI KIINNOSTUNUT  
LAPSEN TUNTEISTA JA AJATUKSISTA

# 3 Oppimisympäristö

- RAUHALLINEN, SIISTI JA SELKEÄ LUOKKATILA.
- KARSI YLIMÄÄRÄISET AISTIÄRSYKKEET.
- AIKUISEN LÄSNÄOLO JA SAAVUTETTAVUUS.
- LUOKAN VALAISTUKSEN JA LÄMPÖTILAN HUOMIOIMINEN.
- VAKIO ISTUMAPAIKKA LUOKASSA JA RUOKALASSA, MYÖS AIKUISELLE.
- LAPSEN PULPETIN YMPÄRILLE VOI RAJATA TEIPILLÄ OMAN REVIIRIN, JONKA SISÄLLÄ LAPSI VOI TUNTEA OLONSÄ TURVALLISEKSI.
- SOPIVA VIRIKE ISTUMAPAIKALLA: SINITARRA, KUMINAUHA TAI NYSTYRÄTYNNY.
- SERMI/MAHDOLLISUUS OMAAN TILAAN.
- TAUOT JA OHEISTOIMINNAN SALLIMINEN.
- KAIKILLA TAVAROILLA ON NIMETTY/KUVALLINEN PAIKKA.
- ERILAISET AISTIVÄLINEET OVAT HELPOSTI SAATAVILLA.



RAUHOITTAVIA VÄREJÄ OVAT  
VAALEANSININEN JA -  
VIHREÄ.



RYHMÄYTYMINEN JA LUOKAN  
POSITIIVISEN ILMAPIIRIN TUKEE  
OPPIMISTA.

# 4 Aistierityisyyksien huomiointi

Aistisäätelyn vaikeus	Esimerkkejä tukikeinoista	Esimerkkejä, mitä tulisi välttää
Tuntoaistin yliherkkyys	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tasainen kosketus (kämmen)</li><li>• Painotuotteet</li><li>• Oma tila rauhoittumiseen (maja, turvapesä)</li><li>• Painavien tavaroiden kantaminen</li><li>• Jonossa ensimmäisenä tai viimeisenä</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hipsuttelu/kevyt kosketus.</li><li>• Liian stimuloivat tekemiset.</li><li>• Rauhoittaminen sylissä.</li><li>• Vaatteet, joissa on esim. pesulaput.</li><li>• Pakottaminen aistikokemuksiin, esim. ruokailu.</li></ul>
Näköaistin yliherkkyys	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valojen himmentäminen.</li><li>• Aurinkolasit</li><li>• Sermi</li><li>• Istumapaikan valinta niin, ettei jatkuva ohikulkua tapahdu.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kovat ja kirkkaat valot.</li><li>• Liikaa kuvia seinillä tai liikkuvia ärsykeitä.</li><li>• Epäjärjestys</li></ul>
Kuuloaistin yliherkkyys	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuulosuojaimet, korvatulpat</li><li>• Oma työskentelytila</li><li>• Ovien sulkeminen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• turhat ääniärsykkeet (kello, taustamusiikki..)</li></ul>
Aistiallergia ja aistimushakuisuus	<ul style="list-style-type: none"><li>• Veden juonti.</li><li>• Kasvojen pesu viileällä vedellä.</li><li>• Taustamusiikki</li><li>• Runsaasti kuvia seinillä.</li><li>• Mausteiset ruoat</li><li>• Terapiapallo, nystyrätyyny, sinitarra.</li><li>• Aktivointi kosketuksella tai puheella</li><li>• Kohdevalaistus</li><li>• Purukoru, purukumi tai pastilli.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liian pelkistetty ympäristö</li><li>• Liian vähän taukoja</li></ul>

# 5 Stressinsäätelyn keinot

- VÄLITUNTI OMASSA RAUHASSA ESIM. LAPSI VIETTÄÄ VÄLITUNNIN SISÄLLÄ.
- AISTIÄRSYKKEIDEN HUOMIOIMINEN.
- TOIMINNAN TAVOITTEET JA VAATIMUKSET LAPSELLE SOPIVIA.
- HENGITYS- JA RENTOUTUSHARJOITUKSET.
- KOMMUNIKAATIOTAITOJEN OPETTELU ESIM. AVUN PYYTÄMINEN.
- ETUKÄTEEN SOVITUT KEINOT KUORMITUKSEN LASKEMISEEN, ESIM. NÄYTTÄMÄLLÄ AUTA KUVAA VOI LAPSI SIIRTYÄ SOVITTUUN PAIKKAAN.

LAPSI EI OMAKSU TOIMIVAA STRESSINSÄÄTELYKEINOJA, JOS HÄN KOKEE SEN RANGAISTUKSENA.



# 6 Toiminnanohjauksen keinot

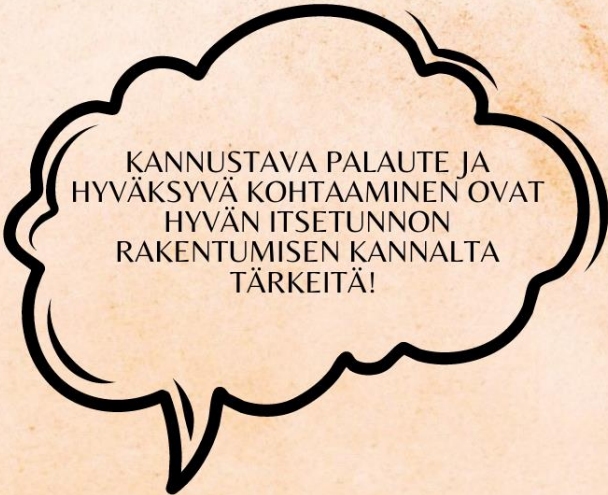
- STRUKTUURI KAIKESSA TOIMINNASSA ESIM. KUVALLINEN PÄIVÄJÄRJESTYS JA TIME TIMER.
- ENSIN, SITTEEN, LOPUKSI TOIMINTAJÄRJESTYS.
- TAVOITTEIDEN TIETOINEN ASETTAMINEN JA NIIDEN PORRASTAMINEN.
- ALOITTAMISRUTIINIEN LUOMINEN.
- MOTIVAATION HERÄTTÄMINEN.
- SUUNNITTELU JA HYVÄ ENNAKOINTI.
- SELKEÄT, PILKOTUT JA LYHYET OHJEET.
- TUKEMINEN SIIRTYMÄ JA MUUTOSTILANTEISSA.
- KANNUSTA JA KEHU YMMÄRRETTÄVÄLLÄ TAVALLA.
- PALKITSEMISJÄRJESTELMÄ ESIM. PALKINTOTUNNIT, HELMIEN KERÄYS TAI TARRAVIHKKO.
- KONTROLLIMENETELMIEN HARJOITTELU (PYSÄHDY, MIETI, TOIMI).



# 7 Itsetunnon tukeminen



TUNNE RYHMÄÄN  
KUULUMISESTA  
TUKEE ITSETUNTOA.



KANNUSTAVA PALAUTE JA  
HYVÄKSYVÄ KOHTAAMINEN OVAT  
HYVÄN ITSETUNNON  
RAKENTUMISEN KANNALTA  
TÄRKEITÄ!

- LUO LUOKKAAN KANNUSTAVA JA POSITIIVISUUTTA VAHVISTAVA ILMAPIIRI.
- ÄLÄ VERTAILE LAPSIA KESKENÄÄN.
- ANNA KANNUSTAVAA JA VÄLITÖNTÄ PALAUTETTA.
- KANNUSTAVA PALAUTE VOI OLLA MYÖS NONVERBAALISTA ESIM. PEUKKU TAI KANNUSTAVA HYMY.
- KERRO LAPSELLE HÄNEN VAHVUUKSISTA JA OSAAMISESTA.
- EPÄONNISTUESSA KANNUSTA LASTA YRITTÄMÄÄN UUELLEEN.
- HUOMIOI JO YRITTÄMINEN.
- MADALLA TAVOITTEET, JOTTA LAPSI SUORIUTUU NIISTÄ VARMASTI.
- MUISTUTA ONNISTUMISISTA.
- ANNA MAHDOLLISUUS TEHDÄ MIELUISIA ASIOITA.



# 8 Lähteet

HALONEN-MALLIARAKIS, N. PARIKKA, J. & PUUSTJÄRVI, A. VAIKEUDESTA VOIMAKSI. NEURÖPSYKIATRISET HÄIRIÖT JA NIIDEN HUOMIOIMINEN KOULUSSA. 2017. HELSINKI. OY FINN LECTURA AB.

OKSANEN, J. & SOLLASVAARA, R. ESTEILLE HYVÄSTIT. OPAS AUTISMIKIRJON SEKÄ ADHD- JA TOURETTE-OIREISTEN LASTEN KASVATTAJILLE. 2017.2019. HELSINKI. INTO KUSATANNUS OY.



