

Nepsy-lapsen ohjaaminen

Varhaiskasvatuksessa käytettäviä menetelmiä koteihin



Kirsti Vilenius
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomikoulutus



Tuopa

SISÄLLYS

LUKIJALLE.....	1
ENNAKOITAVUUS JA ARJEN RYTHMI	3
VIREYSTILAN SÄÄTELYSSÄ TUKEMINEN	5
AISTISÄÄTELYN HAASTEISSA TUKEMINEN	8
TUNNETAITOJEN HARJOITTELEMINEN.....	11
SOSIAALISTEN TAITOJEN HARJOITTELEMINEN.....	17
TOIMINNANOHJAUKSESSA TUKEMINEN	19
KASVUN ASENNE JA YHTEISTYÖ.....	22
LÄHTEET	24

LUKIJALLE

Tämä opas sisältää tietoa erilaisista käytännön menetelmistä, joita varhaiskasvatuksessa käytetään lapsia ohjattaessa. Oppaaseen on valikoitu erityisesti niitä menetelmiä, joita myös lasten kodeissa voidaan hyödyntää. Koska varhaiskasvatuksessa käytettävillä työtavoilla pyritään lapsen kehityksen ja oppimisen tukemiseen, on niitä hyvä toteuttaa myös kodeissa. Oppaan aihealueet valikoituivat varhaiskasvatusikäisen nepsy-lapsen käytöspiirteiden ja arjen haasteiden pohjalta.

Oppaaseen kootut menetelmät sopivat hyvin käytettäväksi kaikkien lasten kanssa, sillä samankaltaisia haasteita voi ilmetä muillakin kuin nepsy-lapsilla. Suurin osa oppaassa esitellyistä menetelmistä toimii myös kouluikäisten lasten ohjaamisessa.

Oppaan lähdemateriaalina käytettiin pääosin varhaiskasvatusalan tuoretta ammattikirjallisuutta. Lisäksi lähteeksi valikoitui nepsy-lasten kasvattajille kohdennettua materiaalia. Opas on tehty osana sosionomikoulutuksen toiminnallista opinnäytetyötä, se on vapaasti käytettävissä ja kopioitavissa ei-kaupalliseen käyttöön. Oppaan yhteistyö- ja tilaajatahona toimi lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalveluita tuottava yritys Sosiaalipalvelut Tuopa Oy.

Lukuvinkki, lapsen kanssa luettavaksi:

Hewitt, Salla: Kaarle Karhun kirja. Kaarle – autismikirjon karhu. (Pinkumi, 2021)

- satukirja, joka kertoo nepsy-piirteisistä karhuveljeksistä
- kirjan avulla lapset saavat tietoa erityispiirteistä, joita nepsy-häiriöihin liittyy
- kirjassa on opastavat vinkkiosiot myös aikuisille

Oppaan teksti ja kuvat: Kirsti Vilenius
Graafinen toteutus: Ulla Keskitalo

Kuvioissa 1, 2 ja 16 käytetty Papunetin kuvapankin kuvia (papunet.net).

Lyhyesti: mitä nepsy-häiriö on ja miten se huomioidaan varhaiskasvatuksessa?

Lapsen kehityksellinen neuropsykiatrinen eli nepsy-häiriö (adhd, autismikirjon häiriö tai Touretten oireyhtymä) ei yleensä näy ulospäin. Häiriö vaikuttaa kuitenkin vahvasti lapsen käyttäytymiseen ja voi jopa fyysisen vamman tavoin estää lasta toimimasta. Haastavissa tilanteissa kyse ei ole lapsen ilkeydestä, hän ei vaan aina pysty käyttäytymään ympäristön vaatimalla tavalla. [7] Muiden ihmisten suhtautumisella voi olla merkittävä vaikutus lapsen saamaan kohteluun ja tukeen.

Nepsy-oireet johtuvat tavallisuudesta poikkeavasta tavasta käsitellä ympäröivää maailmaa. Oireilu alkaa yleensä jo varhaislapsuudessa, mutta oireet ovat usein epämääräisiä ja ne muuttuvat lapsen kasvaessa. Varhaiskasvatusikäisellä lapsella oireet voivat näkyä esimerkiksi viivästyneenä puheen ja motoristen taitojen oppimisena, levottomana käyttäytymisenä ja univaikeuksina, valikoivana syömisenä sekä haasteina kaverisuhteissa ja tunteiden säätelyssä. [8]

Laadukkaassa varhaiskasvatuksessa huomioidaan lapsen yksilöllisyys ja erilaiset tavat oppia. Hoitopäivän aikana oppimista, kasvua ja kehitystä tapahtuu sekä monissa arkisissa tilanteissa että suunnitelluissa toimintatuokioissa. Laadukasta varhaiskasvatusta ohjaa tutkittu tieto, pedagogiikka sekä suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus. Tavoitteellisuus näkyy esimerkiksi lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa, johon kirjataan lapsen ja huoltajan kanssa sovitut oppimisen tavoitteet. Suunnitelmaan kirjataan myös käytännön menetelmät, joiden avulla tavoitteisiin pyritään sekä lapselle tarjottava tuki. Lasta voidaan tukea monin tavoin, esimerkiksi käyttämällä ohjauksessa paljon kuvia tai viittomia ja ohjaamalla lasta yksilöllisesti. [14]

ENNAKOITAVUUS JA ARJEN RYTMII

Samankaltaisena toistuva arki tukee kaikkien lasten kehitystä ja hyvinvointia [14]. Erityisen merkityksellisiä rutiinit, toistot ja rakenteet ovat neopsy-lapselle, sillä ne tuovat ennakoitavuutta lapsen päivään samalla rauhoittaen ja turvaten lapsen maailmaa [18].

Kuvitettu päiväjärjestys

Yksi arkea helpottava menetelmä on kuvitettu päiväjärjestys. Kuvia käytetään avuksi, sillä niiden avulla lapsi pystyy jäsentämään aikaa, paikkaa ja tekemistä. Kuvat tukevat kuultua ohjetta ja siten ohjeen palauttaminen mieleen helpottuu. Kuvitettu päiväjärjestys kannattaa laittaa sellaiseen paikkaan, josta lapsen on helppoa katsoa sitä ja seurata päivän tapahtumia. Päivän aluksi päiväjärjestys ja siinä olevat kuvat tulisi käydä läpi yhdessä aikuisen kanssa. [18]

Tarvittaessa päiväjärjestykseen voidaan palata päivän mittaan ja tällöin voidaan poistaa kuvat jo menneistä tapahtumista [14]. Kuviossa 1 lapsi on parhaillaan kääntämässä jo menneen tapahtuman kuvaa ja katsomassa mitä seuraavaksi on ohjelmassa. Kuva auttaa myös tilanteessa, jossa päivärytmiin tulee joku muutos, sillä kuvan avulla muutos tulee selkeäksi ja ennakoitavaksi [4].



KUVIO 1. Kuvitetun päiväjärjestyksen avulla arkeen tulee ennustettavuutta

Varhaiskasvatuksessa päivärytmi muodostuu luonnostaan ruokailujen ympärille, sillä ruokailut toistuvat yleensä päivästä toiseen samoihin tiettyihin aikoihin. Usein aamupala on kahdeksan maissa, lounas yhdentoista aikaan ja välipala kahdelta. Lounaan ja välipalan välissä on yleensä jonkinlainen lepoaika.

Samaa päivärytmiä voi hyvinkin käyttää myös kotona ja lisätä kuvitettuihin päiväjärjestykseen toimintoja ruokailujen väleihin. Päiväjärjestyksen kuvia on helppoa tulostaa Papunetin kuvatyökalun avulla tai niitä voi vaikka itse piirtää.



KUVIO 2. Viikkokalenterista lapsi voi itse tarkistaa tulevia tapahtumia

Viikkokalenterin avulla voidaan harjoitella viikonpäiviä, mutta samalla viikkokalenteri tuo arkeen ennustettavuutta. Kutakin viikonpäivää vastaa tietty väri. Värien käyttö on yleisesti sovittua ja niitä käytetään varhaiskasvatuksen lisäksi muuallakin, esimerkiksi toimintaterapiassa. Samoja viikonpäivien värejä kannattaa hyödyntää myös kotona.

Kuviossa 2 näkyy viikkokalenteri viikonpäivineen ja väreineen. Kalenteriin voi merkitä lapsen hoito- ja vapaapäivät sopivilla kuvilla. Lisäksi ainakin lapsen harrastukset, mahdolliset puhe- ja toimintaterapeuttien sekä perhetyön ohjaajien tapaamiset kannattaa merkitä.

Katseluvinkki, lapsen kanssa katsottavaksi:

Kielinuppu-kanava YouTube ja YouTube Kids

- Viikonpäiväsoppa – laulu viikonpäivien harjoitteluun
- Eilen, tänään, huomenna – laulu ajan hahmottamiseen

VIREYSTILAN SÄÄTELYSSÄ TUKEMINEN

Vireystila vaihtelee päivän mittaan ja siihen vaikuttaa monet asiat. Ravinnon ja riittävän unen määrän lisäksi vireystilaan vaikuttaa mm. koetut aistiärsykkeet, tunteet ja motivaatio. Erityyppiset toimet vaativat erilaisen vireystilan, eikä sopivan vireystilan saavuttaminen ja ylläpitäminen ole aina helppoa. [17]

Matala vireystila sopii lepoaikaan ja korkeampaa vireystilaa tarvitaan hippaleikkiin. Oppimista tapahtuu, kun vireystila ei ole liian matala, mutta ei myöskään ylivillyttynyt. Haasteita syntyy, kun vireystila on jatkuvasti toimintaan heikosti sopiva. Hyvin yli- tai alivillyttynessään tilassa lapsi ei välttämättä suoriudu edes opittujen taitojensa mukaisesti ja saa paljon epäonnistumisen kokemuksia. Useat epäonnistumiset voivat saada lapsen välttelemään vaikeita tilanteita, eikä hän näin saa uusia mahdollisuuksia oppia. [12]

Lapsen ollessa tilanteeseen epäsojivassa vireystilassa aikuisen vahva tuki voi siis olla tarpeen, vaikka lapsi kyseisestä toimesta olisi aiemmin suoriutunutkin itsenäisesti. Kuviossa 3 ylivillyttynyt tila on kuvattu punaisella, tavanomainen puolestaan vihreällä ja alivillyttynyt tila sinisellä värillä.



KUVIO 3. Erilaiset toimet vaativat erilaista vireystilaa, korkea vireystilaa vaativat toimet kuviossa ylhäällä ja matalaa alhaalla [mukaillen 12]

Vireystilan säätelyllä tarkoitetaan omia mahdollisuuksia vaikuttaa vireystilaan, jotta se olisi toimintaan soveltuva. Kehon hyvinvoinnista huolehtiminen auttaa säätämään vireystilaa pitkällä aikavälillä. Aisteja voidaan hyödyntää vireystilan säätelyssä lähes huomaamatta. Se voi tapahtua aistimuksia tuottavan toiminnan kautta, kuten tuntoaistiin vaikuttavan kosketuksen tai liike- ja tasapainoaistiin vaikuttavan kiikkumisen avulla. Toinen vaihtoehto on muokata ympäristöä vireystilaan sopivaksi esimerkiksi rauhoittavan musiikin avulla. [17]

Tietoa vireystilasta lapselle

Lapselle vireystilasta voidaan kertoa tarinan muodossa, kuten Tompuri [17] tekee tarinassaan kolmesta koirasta.

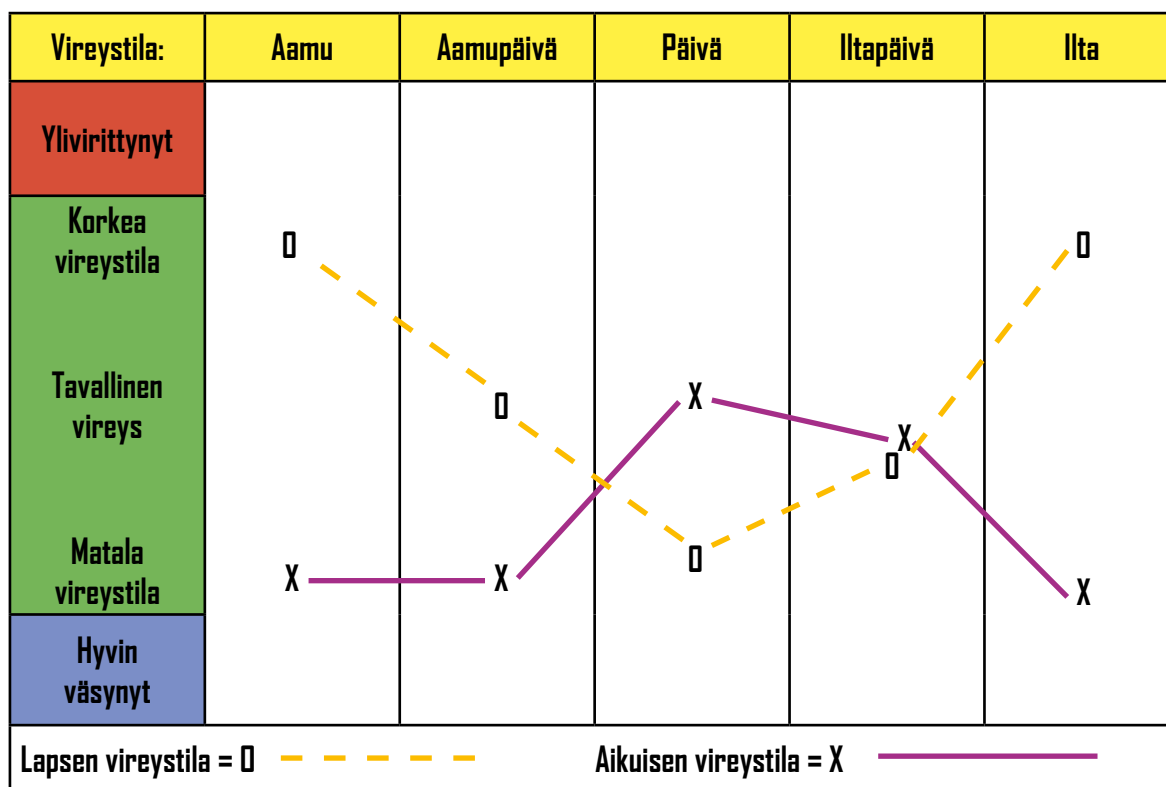
Tarinassa perheellä on kolme hyvin erilaista koiraa, nimiltään ne ovat **Unelias**, **Vilkas** ja **Viisas**. Koirat ovat keskenään samanikäisiä ja näyttävät samanlaisilta, luonteiltaan ne poikkeavat kuitenkin toisistaan paljon.

Unelias on rauhallinen seurakoira, joka viihtyy kotona ja nauttii makoilemisesta, juoksulenkille Uneliaasta ei saa seuraa.

Vilkas puolestaan on hyvää lenkkiseuraa, se on utelias temppuilija, joka nauttii leikkimisestä. Vilkas saattaa säntäillä jänisten ja lintujen perään tai lähteä tutkimaan paikkoja kesken lenkin.

Myös Viisas on hyvää lenkkiseuraa, sillä sekin nauttii juoksemisesta. Lisäksi Viisas kykenee haastaviin, keskittymistä ja valppautta vaativiin tehtäviin, kuten kadonneiden jäljittämiseen metsästä.

Perheen koirilla on keskenään erilaiset vireystasot ja se on hyvä asia, sillä siten niiden kanssa voi tehdä erilaisia asioita. Uneliaan kanssa voi lepäillä, sillä sen vireystaso on matala. Vilkkaan vireystaso on korkea, se on aina liikkeessä ja innostuu helposti, se on hyvä leikkikaveri vauhdikkaisiin leikkeihin. Viisaan vireystaso on tavanomainen ja jotain Uneliaan ja Vilkkaan vireystason väliltä. Viisaalle keskittyminen ja valppaana oleminen on helppoa. [17]



KUVIO 4. Esimerkki vireystilapäiväkirjan pitämisestä [mukaillen 17]

Lapsen on hyvä opetella tunnistamaan oma vireystilansa. Aikuinen voi tukea siinä havainnoimalla ja sanoittamalla vireystilaa – sekä lapsen että omaansa. Vireyspäiväkirjan pitäminen voi olla hyödyllistä, kun lapsen kanssa harjoitellaan havaitsemaan vireystason vaihtelua. Vireystilan vaihtelun lisäksi voidaan huomata, mitkä asiat vireystilaan vaikuttavat ja miten itse pystyy siihen vaikuttamaan.

Päiväkirjaa voidaan käyttää havainnollistamaan lapselle esimerkiksi liikkeen tai paikallaan olemisen sekä ravinnon ja levon vaikutuksia vireystilaan. Kun vireyspäiväkirjaa pidetään yhdessä, saadaan näkyville ihmisten erilaisuus ja erilaiset mieltymykset. [17] Joku voi olla esimerkiksi heti aamulla herätessään innokas ja korkealla vireystasolla, kun toinen tarvitsee aikaa herätäkseen kunnolla, tällaista tilannetta kuvastaa myös kuvion 4 esimerkki.

Lukuvinkki, luettavaksi lapsen kanssa:

Julia Pöyhönen & Heidi Livingston: Fanni ja levoton liikeri. Rauhoittumisen taitojen harjoittelu. (Kumma-kustannus, 2020)

- satukirja vireystilan ja tunteiden säätelystä
- kirjassa lista kehollisista rauhoittumiskeinoista ja hengitysharjoituksia
- lopussa tieto-osuus aikuiselle

AISTISÄATELYN HAASTEISSA TUKEMINEN

Ympäristöä havaitaan viiden perusaistin eli kuulo-, näkö-, haju-, maku- ja tuntoaistin välityksellä. Lisäksi omasta kehosta ja sen suhteesta ympäristöön saadaan tietoa tasapaino-, asento- ja kehoasteilla. Aistien kautta tulevan tiedon käsitteleminen tapahtuu aivoissa. Kun aivoissa tapahtuva tiedonkäsittely ei tapahdu tavanomaisesti, puhutaan aistitiedon käsittelyn eli sensorisen integraation vaikeuksista. Näissä vaikeuksissa aistien kautta tuleva tieto on vääristynyttä ja hämmentävää. Lapsi voi kuormittua liiallisesti tavanomaisissa arjen toimissa, jolloin kuormitus purkautuu rai-vokohtaukseen, lamaantumiseen, välttelykäyttäytymiseen tai jumiutumiseen. Aistitiedon käsittelyn vaikeudella on vaikutusta myös vireystilaan ja sen säätelyyn. [9]

Yliherkkyys	Aliherkkyys
<ul style="list-style-type: none"> • kirkkaiden ja välkkyvien valojen välttely • liiat värit ja tavarapaljous ahdistaa • tietyt äänitaajuudet koetaan epämiellyttävinä (porakone, koneet, sirinä) • äkilliset, kovat äänet ja monet yhtäaikaiset äänet epämiellyttäviä • happamien, voimakkaiden ja vieraiden makujen välttely • ruoan rakenne, väri ja haju vaikuttavat • voimakkaiden hajujen ja hajusteiden välttely • vaatteiden saumat, materiaalit ja pesulaput, hiusten hoito, suihku ja kosketus tuntuvat epämiellyttäviltä • kömpelyys, korkeiden paikkojen ja epätasaisen maaston välttely, liukuportaiden ja hissin pelkääminen 	<ul style="list-style-type: none"> • voimakkaiden näköaistimusten hakeminen • voi olla kuulon alenema toisessa korvassa • meluisiin paikkoihin hakeutuminen • pitää ovien paiskomisesta ja tavaroiden rikkoontumisesta kuuluvista äänistä • voimakkaiden aistimusten hakeminen syötävästä; chili, mausteiset ruoat • voimakkaiden hajuaistimusten hakeminen (myös ns. epämiellyttävät hajut) • erityisesti syvätuntoon liittyvien aistimusten hakeminen, vaikeus tunnistaa kipua • liikkeeseen hakeutuminen, esim. jatkuva heijaaminen tai kiikkuminen

KUVIO 5. Esimerkkejä aistisäätelyn erityispiirteistä [mukailleen 2]

Aistisäätelyn erityispiirteet voivat esiintyä hyvin monin eri tavoin, kuten kuvioista 5 ilmenee. Lisäksi samalla aistialueella voi olla sekä yli- että aliherkkyttä, jotka eivät toistu välttämättä edes päivittäin samanlaisina [2].

Jos aikuinen ymmärtää lapsen kokemusta, voi hän vähentää ja poistaa lasta häiritseviä tekijöitä mahdollisuuksien mukaan. Lapsen kanssa voidaan myös yhdessä yrittää löytää keinoja ja apuvälineitä, joiden avulla vaikeista tilanteista selvittää. [9]

Ympäristöstä voidaan luoda mahdollisimman vähän aisteja kuormittava. Sisustuksessa kannattaa tällöin suosia puuta metallin sijasta ja murrettuja, rauhallisia sävyjä voimakkaiden värien tai täysin valkoisen sijaan. Tilaa rauhoittaa myös epäsuora valaistus ja valojen säätömahdollisuudet. Äänimaailmaa voi huomioida vaimentamalla kovia ääniä ja kaikumista. [15]



KUVIO 6. Erilaisia apuvälineitä tukemaan aistikuormitustilanteissa

Aistisäätelyyn on paljon erilaisia apuvälineitä, niistä voi tarjota lapselle eri vaihtoehtoja kokeiltavaksi. Esimerkiksi aurinkolasit, kuulosuojaimet, painotyyny ja -peitot, kuulokkeet oman musiikin kuunteluun tai pienet hypistelytavarat voivat auttaa kuormittavissa tilanteissa.

Lukuvinkki, luettavaksi lapsen kanssa:

Annika Hämynen & Johanna Lehtomaa: Apua, sukissani on lohikäärmeitä!
 Satuja aistiherkkyksistä. (Kumma-kustannus, 2022)

- satukirja, jossa lyhyet tarinat tunto-, maku- ja ääniyliherkkyydestä
- lopussa tietoa aikuiselle aistiyliherkkyyksistä

Aistien ja toiminnan avulla tehtävää säätelyä

Samoja aisteihin ja liikkeeseen perustuvia menetelmiä voidaan hyödyntää vireystilaa, kuormittuneisuutta ja tunteita säädeltäessä. Vireystilaa laskevat menetelmät yleensä rauhoittavat tunteidensäätelyjärjestelmää ja valpastuminen herättää myös uhka- ja puolustusjärjestelmää. Jäsentävästi vaikuttavat toimet yleensä rauhoittavat ylivirittyntä ja puolestaan matalasti virittyneelle toimivat vireystilaa nostaen. [17]

Piristävä vaikutus:

- liikkuminen nostaa vireystilaa
- erityisesti ei-rytmillinen, odottamaton ja yllättävä liikkuminen
- liikkeen näkeminen, valot ja kirkkaus
- viileässä ilmassa oleminen
- korkeilla äänillä sekä äänen nopealla ja vaihtelevalla rytmillä on piristävä vaikutus
- vauhdikkaat riehumisleikit voivat kiihdyttää jopa ylikierroksille
- pyöriminen, esimerkiksi karusellissa tai kiikussa

Rauhoittava vaikutus:

- rauhallinen, rytmikäs liike rauhoittaa, esimerkiksi kiikkuminen ja keinuminen edestakaisin
- äänenä matala, rauhallinen, rytmikäs ja ennustettava saattaa rauhoittaa
- syväpaineen tunnetta antava kosketus tasaisena, ennustettavana ja rytmillisenä
- keskittymistä ja tarkkuutta vaativa liikkuminen, kuten erilaiset tasapainoilutehtävät

Jäsentävä vaikutus:

- vetäminen, työntäminen ja kantaminen jäsentävät, esimerkiksi imuroiminen, kolaaminen, kukkien kasteleminen tai raskaan repun kantaminen selässä
- leukojen vetäminen, punnertaminen ja seinän työntäminen sekä jumpakuminauhan laittaminen tuolin jalkoihin antamaan vastusta paikalla oltaessa
- käsillä tekeminen vastusta vastaan, kuten rei'ittimen tai nitojan käyttäminen tai leikkaaminen saksilla
- tuntoaistimuksia tuottavien esineiden käsitteleminen (muovailuvaha, sinitarra, kuminauha tai hypistely- ja aistilelut)
- painolelujen tai painoliivin käyttäminen
- puhaltaminen ja imeminen sekä sitkeiden ja kovien aineiden pureskeleminen

KUVIO 7. Piristäviä, rauhoittavia ja jäsentäviä keinoja [mukaillen 17]

Rauhoittavista, piristävästä ja jäsentävistä keinoista voidaan tehdä yleisiä linjauksia, mutta on huomioitava, etteivät kaikki keinot sovellu kaikille. Käytettävän keinon tulisi olla lapselle mieluinen ja sen tulisi olla helposti arjessa käytettävissä. [17] Kuviossa 7 esiteltyjä keinoja kokeiltaessa tulee huomioida lapsen mahdolliset yli- ja aliherkkydet.

TUNNETAITOJEN HARJOITTELEMINEN

Tunnesäätelykykyä voidaan havainnollistaa tunneämpärikäsitteen avulla. Jokaisella ihmisellä on oma tunneämpärinsä, joka kasvaa iän mukana tilavammaksi. Tämän ämpäriin koko vaihtelee yksilöittäin, iän lisäksi sen kokoon vaikuttaa esimerkiksi temperamentti ja impulsiivisuus. Pienellä lapsella myös ämpäri voi olla pikkuruinen ja hän tarvitsee aikuisen tukea, jotta selviää ikävistä tunteistaan. [10] Kuvion 8 pienimmästä tunneämpäristä tunteet loiskuvat yli helposti.



KUVIO 8. Erikokoisia tunneämpäreitä

Kaikki tunnekokemukset täyttävät ämpäriä ja se saattaa täyttyä äärimmilleen, jos lapsen arki täyttyy tunteiden lisäksi erilaisista ärsykkeistä, haasteista ja virikkeistä tai jos lapsi ei saa tarpeeksi tukea aikuisilta. Tunteiden yli läikkyminen voi näkyä aggressiivisena ja väkivaltaisena käytöksenä. Toisinaan ämpäri ei veny iän mukana tyypillisesti, tällöin lapsi on tunnesäätelyltään viiveinen ja tarvitsee muita ikäisiään enemmän ja pidempään aikuisten tukea. [10]

Nepsy-lapsen tunnetaidot kehittyvät usein hitaammin kuin muilla samankäisillä lapsilla. He voivatkin tarvita enemmän ja pitempään aikuisen apua, jotta eivät toimisi tunteiden vallassa impulsiivisesti. [7]

Tunteen tunnistaminen, sanoittaminen ja oikeaksi vahvistaminen

Tunnetaitojen harjoittelu alkaa tunteiden tunnistamisesta. On tärkeää muistaa, että kaikki tunteet ovat merkityksellisiä, eikä mikään tunne ole toista huonompi. Tunteita voidaan ajatella ikään kuin liikennemerkkeinä, jotka osoittavat itselle tärkeitä asioita. Vihan tunne saattaa kertoa epäoikeudenmukaisuudesta ja kateuden tunne puolestaan voi kertoa, että haluaisi itsellekin jotain, mitä toisella on. Tunteiden oppimisessa malli tulee aikuiselta, jonka tulisi aktiivisesti sanoittaa sekä omia että lapsen tunteita arjessa. Puhumalla tunteista, niistä tulee arkisia asioita muiden joukossa. [10]

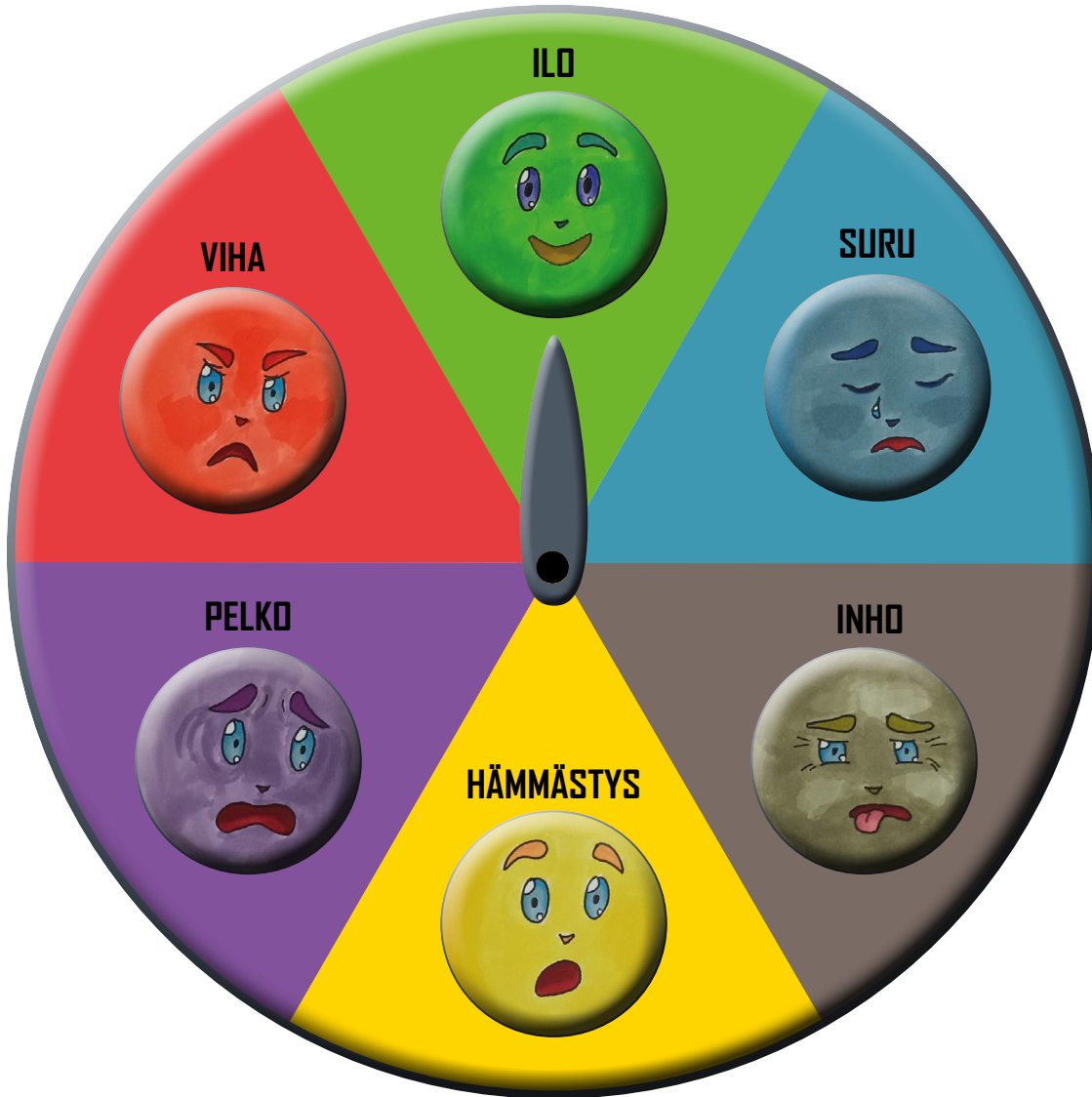
Ilman tunnepuhetta tunteet ja niiden aiheuttamat kehotuntemukset jäävät lapselle oudoiksi ja välteltäviksi kokemuksiksi. Lapsen tunnetta sanoitettaessa aikuisen tulee puhua omasta näkökulmastaan, sillä eihän tulkinta aina välttämättä osu oikeaan. Tulee siis sanoa ennemminkin, että ”lapsi näyttää kiukkuiselta” kuin todeta ”lapsen olevan kiukkuinen”. Aikuisen ymmärrys ja tunteen oikeaksi vahvistaminen auttaa lasta selviytymään voimakkaasta tunteesta. Kun lapsen tunne tulee vahvistetuksi, hän voi kokea tullessaan kuulluksi, vaikka asiat eivät muuten ratkeaisikaan hänen haluamallaan tavalla. [10] Kuviossa 9 esimerkkejä tunnepuheesta.

1. Aikuinen sanoittaa omaa tunnettaan: ”Kylläpä minua harmittaa, kun...”, ”Olenpa minä iloinen, kun...”
2. Aikuinen sanoittaa lapsen tunnetta: ”Harmittaako sinua, kun...?”, ”Näytätpä sinä iloiselta!”
3. Aikuinen vahvistaa lapsen tunteen oikeaksi: ”On kyllä ikävä juttu, kun leikit oli sotkettu. Kyllä ketä vaan harmittaisi, kun niin hyviä leikkejä ei pääsytäkään jatkamaan!”

KUVIO 9. Esimerkkejä aikuisen tuesta tunnetaitojen harjoitteluun

Tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä voidaan käyttää apuna erilaisia tunnekuvia. Yksi tapa on laittaa lapsen katseen korkeudelle tunneympyrä. Tunneympyrää voidaan tutkia aluksi yhdessä lapsen kanssa erilaisissa arkisissa tilanteissa. Tunneympyrässä voidaan kuvata perustunteet eli viha, ilo, suru, hämmästyminen, inho ja pelko tai osa niistä. Kuvion 10 tunneympyrän nuolta voidaan liikutella yhdessä lapsen tunnetta pohdittaessa.

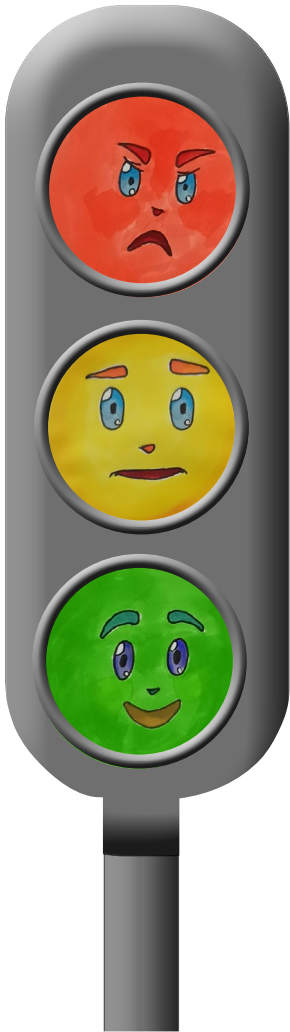
TUNNEYMPYRÄ



KUVIO 10. Tunneympyrässä perustunteet on eroteltu eri väreillä ja ilmeillä

Tunteen voimakkuutta voidaan mitata yhdessä lapsen kanssa. Tunteen voimakkuuden mittaamisen avulla lapsi oppii huomaamaan, miten erilaiset ja eri vahvuiset tunteet tulevat ja menevät. Lapsen tunteen voimakkuus vaikuttaa myös häntä tukevan aikuisen toimintaan. Lievät negatiiviset tunteet menevät usein ohitse itsekseen, voimakkaan kiukun tunteen käsittelyyn lapsi puolestaan tarvitsee aikuisen tukea. [11]

Tunnesäätelyssä tukeminen



Tunnesäätelyssä voidaan käyttää apuna liikennevalomallia (KUVIO 11), jolla on myös muita käyttömahdollisuuksia.

Tunnetiloja kuvattaessa liikennevalojen vihreän valon tunteet ovat neutraaleja ja olotila on rauhallinen, keltaisella valolla tunteet voimistuvat ja punainen valo kuvaa voimakasta tunnetilaa. Jos haasteena on aggressiivinen käytös, liikennevalomalli auttaa huomaamaan tunteen muutoksen ja sitä kautta rauhoittumaan oikeaan aikaan, ennen kuin tunne pääsee liian voimakkaaksi. Liikennevalomallia käytettäessä lapsi tarvitsee aikuisen apua tunteen ja sen muutoksen tunnistamisessa. Aikuinen voi sanoittaa huomionsa ja samalla näyttää tunnetilaa liikennevalon avulla. [10]

KUVIO 11. Tunneliikennevalojen avulla opitaan tunnistamaan tunnetilan vaihtumista.

Kehollisia keinoja voidaan käyttää avuksi tunnesäätelyssä. Erityisesti tilanteissa, joissa lapsi on liian vihainen rauhoittuakseen vain ajatusten avulla, voivat keholliset keinot olla toimivia. Erilaisista kehollisista keinoista voi kokeilemalla löytää juuri kullekin lapselle toimivan. [10] Erilaisia kehollisia keinoja on listattu kuvioon 12.

Yksi kehollinen rauhoittumiskeino on syvä- eli palleahengitys. Syvähengitystä kannattaa harjoitella hyvällä mielellä, jolloin lapsi oppii tekniikan ja pystyy käyttämään sitä myös vaikeissa tilanteissa. Syvähengitysharjoitus voidaan tehdä esimerkiksi lattialla selinmakuulla. Lasta ohjataan laittamaan pehmolelu vatsan päälle ja hengittämään syvään, napaan asti. Syvähengitys nostaa vatsaa ja pehmolelua selkeästi, tavallinen hengitys ei paljoakaan. [10]

- koko kehon tai jonkin lihasryhmän jännittäminen ja rentouttaminen vuorotellen
- keinuttelu jalkapohjien avulla varpailta kantapäille ja takaisin
- paperin silppuaminen saksilla
- pienen lenkin juokseminen
- hernepussin heittäminen ennalta sovittuun paikkaan
- erilaiset hengitysharjoitukset
- käsien puristaminen nyrkkiin tai ilmeily
- hyppiminen paikoillaan
- kyykkyyän ja ylös -hyppyt
- muovaileminen muovailuvahalla
- joissakin tapauksissa tyynyn tai maton lyöminen tai potkiminen

KUVIO 12. Kehollisia keinoja lapsen kanssa kokeiltavaksi [mukaillen 10]

Lapselle voidaan antaa tietoutta tunteiden hallinnasta esimerkiksi satujen kautta. Niiden avulla lapsi huomaa, että muutkin tuntevat samankaltaisesti ja voivat käyttäytyä ei-toivotusti. Saadessaan tietoa, lapsi oppii, ettei itse ole viallinen tai vääränlainen, tämä puolestaan vähentää erityisesti häpeän ja syyllisyyden tunnetta. Lapselle voidaan puhua harjoittelun merkityksestä ja vielä kehittymässä olevista taidoista tunteiden käsittelyn yhteydessä. [10]

Lukuvinkki, luettavaksi lapsen kanssa:

Riikka Riihonen & Kaisla Suokas: Aada ja kiukkuleijona (Kumma-kustannus, 2021)

- lastenkirja, jossa kerrotaan kiukun tunnistamisesta ja kesyttämisestä
- lopussa on tietoa tunnesäätelytaidoista myös aikuiselle
- kirjasta löytyy erilaisia harjoituksia ja ohjeita sekä ohjeet oman kiukkumittarin tekemiseen

Sainio, Pajulahti ja Sajaniemi [13] ovat kehittäneet mallin kuvaamaan aivojen alueita ja toimintaa tunnistettavien hahmojen avulla (KUVIO 13). Kun aivojen toiminta tulee lapselle tutuksi, hän voi oppia paremmin säätelemään omaa toimintaansa.



KUVIO 13. Aivojen toimintaan tutustumista

Superkoira Manteli on vahtikoira, joka asuu aivojen mantelitalamassa. Mantelin tehtävänä on huolehtia hyvinvoinnista vartien ja vartioiden. Jos jotain uhkaavaa tapahtuu, Manteli valpastuu heti ja antaa hälytyksen. Hälytys voi tuntua kehossa sydämen kiihtyvänä pamppailuna ja hengästymisenä. Uhkaavissa tilanteissa Manteli antaa käskyn taistella, paeta tai jähmettyä paikalleen.

Professori Pöllö asuu aivojen etuotsalohkossa. Pöllö on älykkö, joka toimii aina viisaasti ja harkitsevaisesti. Se oppii uudet asiat nopeasti päättelykykynsä, ongelmanratkaisutaitonsa ja tietojen yhdistelemiskykynsä ansiosta. Pöllö voi vaimentaa vahtikoira Mantelin haukkumista opettamalla, että tilanteesta selviää rauhoittumalla. Pöllö toimii yhteistyössä kirjastonhoitaja Turso-norsun kanssa etsimällä tallennettuja selviytymistapoja kirjastosta. Pöllö kirjoittaa kirjastoon myös uusia, parempia selviytymistapoja.

Kirjastonhoitaja Turso-norsu asuu aivojen hippokampuksessa, jonne tallentuu kaikki tapahtumat ja muistot. Hyvinä hetkinä Turso-norsu auttaa rauhoittamaan Manteli-vahtikoira, sillä sen tallentamista arkistoista voi löytyä aiemmin opittuja tapoja selviytyä vaikeista tilanteista. Jos vahtikoira Manteli haukkuu liian kovaa, ei Turso-norsu pysty toimimaan kunnolla ja sen kirjasto menee sekaisin. [13]

SOSIAALISTEN TAITOJEN HARJOITTELEMINEN

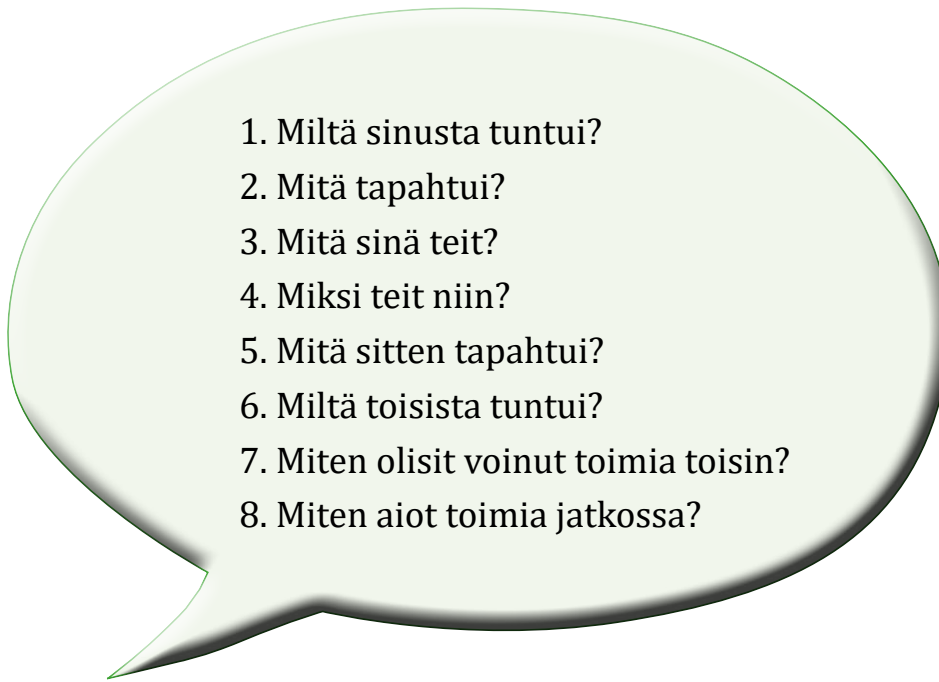
Nepsy-lapsi tarvitsee usein aikuisen tukea sosiaalisissa tilanteissa. Hänellä voi olla vaikeuksia ymmärtää, miksi toinen henkilö toimii jollain tavalla. Tilanteiden sanallinen avaaminen voi auttaa lasta ymmärtämään, miten kannattaa toimia, jotta toisella tulee hyvä mieli tai millainen oma toiminta aiheuttaa toiselle mielipahaa. Lapsi tarvitsee tukea ja ohjausta, jotta oppii huomioimaan muita riittävällä tasolla ja selviytymään sosiaalisesti. [10]

Lapsi harjoittelee sosiaalisia taitoja leikin avulla. Usein leikit jäljittelevät lapsen näkemystä todellisista tilanteista, joten lapsi leikkiessään saa mahdollisuuden ymmärtää todellisuutta ja kokemuksen tilanteen ratkaisemisesta. Aikuisen tuki leikkitaitojen kehittämisessä voi olla hyvinkin merkityksellistä. Joustavuutta ja pettymyksensietokykyä voidaan harjoitella yhdessä esimerkiksi erilaisten pelien ja sääntöleikkien avulla. Aikuisen tuki voi olla tarpeen myös lasten keskinäisessä leikissä. Aikuisen avulla lapsi saa mallia leikkiin liittymiseen ja onnistuneen leikin jatkumiseen. [3]

Kasvatuskeskustelut ja ristiriitojen sovittelu

Haastavia tilanteita ratkotaan kasvatuskeskusteluilla, joita aikuinen käy yhdessä lapsen kanssa. Kasvatuskeskustelu tulee pitää nimenomaan keskustelevana ja lämminhenkisenä oppimiskokemuksena, eikä aikuisen pitämänä puhutteluna tai syyttelynä. Lapselta voidaan kysyä esimerkiksi tunnekuvien avulla, mitä tunteita hän tilanteessa, sitä ennen ja sen jälkeen koki. Tämän jälkeen kysytään lapselta, mitä tilanteessa tapahtui. Aikuisen tehtävänä on kuunnella tarkasti lapsen kertomaa. Aikuinen yrittää tavoittaa lapsen kokemuksia sekä auttaa lasta sanoittamaan tapahtunutta ja kokemia tunteitaan. [1]

Seuraavaksi kiinnitetään lapsen huomio siihen, miten hän itse tilanteessa käyttäytyi kysymällä lapselta mitä hän teki. Tämän jälkeen pyritään yhdessä pohtien selvittämään syitä lapsen käytökselle. Jälleen lasta on hyvä muistuttaa siitä, ettei tarkoituksena ole syyllistäminen vaan tapauksen selvittäminen. Lapsen kanssa keskustellaan siitä, miten hänen toimintansa vaikutti muihin. Lopuksi keskustellaan yhdessä siitä, miten tilanne olisi ratkennut kaikkien kannalta paremmin ja luodaan suunnitelma tulevissa tilanteissa toimimiseen. [1] Kuviossa 14 näkyy tiivistelmä kasvatuskeskustelun kulusta.



KUVIO 14. Tiivistelmä kasvatuskeskustelun vaiheista

Sosiaalisten taitojen harjoittamisessa voidaan käyttää avuksi sosiaalisia tarinoita. Sosiaaliset tarinat auttavat lasta ymmärtämään ja ennakoimaan tai muistamaan tapahtumien eri vaiheita ja syy-seuraus-suhteita. Sosiaalisia tarinoita voidaan kirjoittaa tai piirtää tai niitä voidaan luoda valmiita kuvia hyödyntäen. [7]

Aikuinen voi tukea lapsia sovitteluun itse keskinäisiä riitojaan. Aikuinen auttaa tilanteen sanoittamisessa ja puheenvuorojen jakamisessa. Merkkinä puheenvuorosta toimii puhekapula, joka voi olla esimerkiksi jokin pieni pehmolelu. Puhekapula siirtyy aina puheenvuoron mukana lapselta toiselle, toiset kuuntelevat puhekapulan hallitsijaa. [6] Puheenvuorojen avulla opitaan kuuntelemaan toista ja kertomaan samalla omasta kokemuksesta.

Lukuvinkki, luettavaksi lapsen kanssa:

Katri Kirkkopelto, Lasten Keskus: Piki ja pöljä päivä (2020), Piki (2016) ja Mollin (2013)

- satukirjat kertovat kaverisuhteista ja ryhmään pääsemisestä

Lukuvinkki aikuiselle:

Tiina Haapsalo, Elina Kauppila, Katri Kirkkopelto, Katariina Nousiainen & Laura Repo, Lasten Keskus: Meidän juttu! Kiusaamisen ehkäisy lasten vertaisryhmissä (2020).

- opas varhaiskasvatuksen henkilökunnalle ja vanhemmille
- käytetään yhdessä Piki ja pöljä päivä -kuvakirjan kanssa
- opas kertoo PIKI-toimintamallista, jota käytetään kiusaamisen ehkäisyyn

TOIMINNANOHJAUKSESSA TUKEMINEN

Lapsella toiminnanohjaustaidot ovat puutteelliset, sillä niihin liittyvät toiminnot tapahtuvat aivojen hitaimmin kehittyvässä osassa eli otsalohkossa. Toiminnanohjauksen taidot ovat merkityksellisiä lapsen toimintakyvyn kannalta ja jos niiden kehitys viivästyy, lapsi saattaa vaikuttaa nuoremalta kuin muut ikäisensä. Toiminnanohjauksen vaikeudet voivat näkyä arjessa toiminnan suunnittelemisen, aloittamisen ja loppuun saamisen vaikeuksina, joustamattomuutena sekä häiriöherkkyytenä. [14]

Toiminnanohjaustaitojen puutteellisuus voi näkyä esimerkiksi ajankäytön ja toimintajärjestyksen hahmottamisen vaikeutena. Lapsi voi myös juuttua toiminaan juuri tietyllä tavoin ja muutos tässä toimintatavassa voi aiheuttaa jumiutumista, jota ympäristö tulkitsee helposti omaehtoisuutena toiminnanohjauksen haasteiden sijaan. Toiminnan jäsentäminen eli strukturoiminen ja ennakoiminen auttavat toiminnanohjauksen haasteissa. Kuvitetut ja kirjoitetut ohjeet auttavat hahmottamaan ympäristöä ja toiminnan etenemistä. [2]

Kuvat auttavat lasta ymmärtämään suullista ohjetta, lisäksi kuvien avulla lapsi pystyy palauttamaan ohjeen mieleensä. Aikaa ja sen kulkua voidaan visualisoida munakellon tai Time Timerin avulla. Kun lapsi näkee käytävissä olevan ajan, pystyy hän helpommin ennakoimaan ja valmistautumaan tulevaan siirtymään. [18]

Selkeät säännöt ja sopimukset auttavat lasta toimimaan halutulla tavalla. Varhaiskasvatuksessa voidaan luoda ryhmän säännöt ja lapset voivat allekirjoittaa säännöt vaikkapa omalla kädenkuvallaan. Säännöt kirjoitetaan aina positiivisessa muodossa. [14] Kotiin voidaan luoda vastaavalla tavalla kodin säännöt, jotka kaikki perheenjäsenet allekirjoittavat.

Siirtymätilanteissa tukeminen

Esimerkiksi siirtymätilanne sisäleikeistä pihalle sisältää monta vaihetta, joten toimintaa kannattaa pilkkoa osiin. Osiin pilkkominen auttaa aikuista havaitsemaan paremmin, mitkä toimet sujuvat lapselta itsenäisesti ja missä toimissa lapsi tarvitsee aikuisen tukea. [7] Kuvion 15 esimerkissä siirtymiseen liittyvät vaiheet on pilkottu osiin.

Ulos siirtymisen vaiheet:

1. Lelujen siivoaminen paikoilleen. Kun kaikilla leluilla on omat paikkansa, siivoaminen helpottuu. Lelujen paikat voidaan merkitä kuvilla.
2. Wc-käynti, joka sisältää itsessään monta vaihetta pöntöllä käymisineen ja käsien pesuineen. Kuvitettu tuki wc-toimiin voi auttaa lasta toimimaan.
3. Ulkovaatteiden pukeminen. Pukemisessa motoristen haasteiden lisäksi sopivien vaatteiden valitseminen ja pukemisjärjestyksen hahmottaminen voi olla vaikeaa. Säätilaan sopivien vaatteiden valitseminen aikuisen tukemana ja pukemisjärjestyksen havainnollistaminen kuvatuen avulla auttaa lasta toimimaan.

KUVIO 15. Esimerkki vaiheista, joita leikeistä pihalle siirtymiseen voi liittyä

Katseluvinkki, katseltavaksi lapsen kanssa:

Kielinappu YouTube & YouTube Kids:

- Puetaan – laulu pukemisjärjestyksessä tukemiseen.
- Minä osaan aamutoimet – laulu aamutoimista ja avun pyytämisestä.
- Mennään ulos (toimintalaulu) – laulu ulkopuuhista.

Ohjeistuksen antaminen lapselle

Ennen ohjeen antamista tulisi lapsen huomio saada kiinnitetyksi itseän, se voidaan tehdä esimerkiksi kosketuksen tai lapsen nimen sanomisen avulla. Ohje kannattaa pitää lyhyenä ja antaa vain yksi ohje kerrallaan. Toiminnan voi osittaa vaiheisiin, jolloin seuraava ohje annetaan vasta kun edellinen toiminta on suoritettu. Ohje annetaan positiivisessa muodossa ja lyhyenä kehotuksena. Kysymyksen muodossa annettua ohjeistusta kannattaa vältellä silloin, kun lapsella ei todellisuudessa ole mahdollisuutta valita. Ohjetta annettaessa voidaan myös perustella lyhyesti, miksi niin tulee toimia. [7] Kuviossa 16 näkyy kaksi erilaista ohjaamistapaa.



KUVIO 16. Kaksi ohjeistamistamistapaa

Ohjeistus kannattaa antaa myös kuvan avulla tai näyttämällä itse mallia. Ohjeistuksen voi koittaa antaa runomuodossa tai laulamalla. Lasta voi pyytää toistamaan annetun ohjeen joko ääneen tai hiljaa mielessään. Puheen ja kielen kehitys liittyy toiminnanohjaustaitoihin, joita lapsi opettelee vähitellen aikuisen tukemana. [14]

KASVUN ASENNE JA YHTEISTYÖ

Lapsi muodostaa käsitystä itsestään vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, joten muiden ihmisten antama palaute ja huomio vaikuttavat lapsen minäkuvan kehittymiseen. Esimerkiksi sosiaalisten ja tunnetaitojen viiveet vaikuttavat lapsen käytökseen ja hän saattaa saada paljon negatiivista palautetta ympäristöltään. Jos lasta määritellään hänen negatiiviseksi koettujen ominaisuuksiensa perusteella, vaikuttaa se heikentävästi lapsen itsearvostukseen. [19]

Lapsi saattaa alkaa ajatella, että kaikki hänen toimintansa saa aikaan torumista ja kieltoja. Kiellot ja ei-kieli eivät auta lasta kehittämään taitojensa puutteita, vaan niillä on lapsen itseluottamukseen heikentäviä vaikutuksia. Sen sijaan kannustava ja ohjaava palaute, lapsen vahvuuksien huomaaminen ja osaamisen tunnistaminen vaikuttavat positiivisesti lapsen minäkäsitykseen ja itseluottamukseen. Onnistumisen kokemukset opettavat lapselle kasvun asennetta eli sitä, että harjoittelemalla uusien taitojen oppiminen on mahdollista. [14]

Vahvuuksia varhaiskasvatusikäiselle



KUVIO 17. Lista vahvuuksista, joita jo varhaiskasvatusikäinen lapsi voi omaksua [mukaillen 5]

Jokaisella lapsella on luontaisesti vahvuuksia, joita huomioimalla hän voi saada enemmän onnistumisen kokemuksia. Myös heikkouksia ja kehitettäviä ominaisuuksia löytyy jokaiselta. Harjoittelun avulla heikkouksista voi muodostua vahvuuksia. [19] Vahvuuksia sanoittamalla lapsi voi omaksua vahvuuskieltä ja se tarttuu myös hänen sanavarastoonsa [5]. Kuvioon 17 on listattu lasten kanssa käytettävää vahvuussanastoa.

Perheen ja varhaiskasvatuksen välinen yhteistyö

Varhaiskasvatuksessa lapselle tarjotaan opetusta, kasvatusta ja hoitoa, joka on suunnitelmallista ja tavoitteellista. Jokaiselle lapselle laaditaan oma varhaiskasvatussuunnitelmansa lapsen aloittaessa varhaiskasvatuksessa. Suunnitelma tehdään yhteistyössä lapsen, huoltajan ja varhaiskasvatuksen kesken. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan esimerkiksi lapsen vahvuuksia ja kiinnostuksen kohteita, lapsen oppimista ja kehitystä tukevia tavoitteita sekä lapsen tuen tarve. [20] Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa päivitetään vähintään vuoden välein käytävissä varhaiskasvatussuunnitelma- eli vasukeskusteluissa. Lisäksi vanhemmat ja varhaiskasvatuksen henkilökunta vaihtavat kuulumisia päivittäin lyhyissä lapsen tuomis- ja hakutilanteissa.

Kohtaamisissa tulisi muistaa keskittää huomiota myönteisiin asioihin ja vahvuuksiin. Vanhemmat ja varhaiskasvatus voivat yhdessä sopia, mitkä asiat lapsen päiväkotipäivästä ovat merkityksellisiä ja kerrotaan hakutilanteissa. Lapsella voi olla haasteita, jotka toistuvat päivästä toiseen samankaltaisina. Haastavien tilanteiden kertaaminen lapsen kuullen aina päivän päätteeksi ei ole lapsen kehitystä tukevaa. [5] Sen sijaan voidaan yhdessä sopia, että varhaiskasvatuksesta soitetaan tai laitetaan viestiä vanhemmille, jos jotain erityistä on tapahtunut. Voidaan ottaa käyttöön myös erillinen viestivihko kuulumisten kertomiseen.

Hyvin toimivan yhteistyön ja positiivisen lähestymistavan avulla vaikeiden asioiden esiin nostaminenkin tapahtuu luontevasti. Positiivinen suhtautuminen ei tarkoita ikävien asioiden piilottelemista, vaan sitä, että ongelmiin pyritään löytämään ratkaisuja ja sopivia tukitoimia. [5]

Osassa varhaiskasvatusyksiköistä on käytössä Lapset Puheeksi -toimintamalli. Siinä varhaiskasvatuksen henkilökunnan ja vanhempien välisten keskusteluiden avulla pyritään löytämään yhteisiä keinoja tukea lapsen kehitystä. Lapsen käytös kotona voi poiketa täysin siitä, miten lapsi toimii varhaiskasvatuksessa, yhdessä keskustelemalla pyritään jakamaan tietoa ja ymmärrystä. Keskustelua käydään arkisista tilanteista lapsen vahvuuksia ja haavoittuvuuksia esiin nostoen. Yhdessä tehdään suunnitelma, jonka avulla ennaltaehkäistään tulevia ongelmia ja vahvistetaan jo olevia vahvuuksia. [16]

Lukuvinkki, luettavaksi lapsen kanssa

Lotta Uusitalo & Kaisa Vuorinen: Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen tarinakirja.
(PS-kustannus, 2021)

- kirjassa lyhyitä, vahvuuksista kertovia tarinoita
- lisäksi harjoituksia tarinoihin ja vahvuuksiin liittyen

LÄHTEET

- [1] Ahonen, L. 2017. *Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- [2] Autismiliitto. *Autismikirjon lapsi päivähoidossa*. Autismiliiton julkaisema opas, Autismiliiton verkkosivut. Saatavissa: <https://autismiliitto.fi/materiaalia/aineistot/autismikirjon-lapsi-paivahoidossa>. Viitattu 1.8.2022.
- [3] Haapsalo, T., Kauppila, E., Kirkkopelto, K., Nousiainen K. & Repo, L. 2020. *Meidän juttu! Kiusaamisen ehkäisy lasten vertaisryhmissä*. Helsinki: Lasten Keskus.
- [4] Kerola, K. & Sipilä, A. 2017. *Haastava käyttäytyminen – muutoksen mahdollisuuksia*. Valterin julkaisusarja nro1. Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri.
- [5] Leskisenoja, E. 2019. *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Toteuta käytännössä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- [6] *MiniVerso varhaiskasvatukseen*. Suomen sovittelufoorumi ry / VERSO-ohjelman verkkosivut. Saatavissa: <https://sovittelu.com/vertaissovittelu/koulutukset/miniverso/>. Viitattu 1.8.2022.
- [7] Oksanen, J. & Sollasvaara R. (toim.) 2019. *Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille*. Helsinki: Esteetön lapsuus neurokirjon lapselle ja nuorelle 2017–2019 -hanke, Autismisäätiö.
- [8] Parikka, J., Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. 2020. *Vaikeudesta voimaksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa*. 2.–3. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- [9] Puustjärvi, A. 2022. Aistitiedon käsittelyn ja säätelyn vaikeudet. Teoksessa A. Hämynen & J. Lehtomaa *Apua, sukissani on lohikäärmeitä! Satuja aistiherkkyksistä*. Jyväskylä: Kumma-kustannus, 48–52.
- [10] Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. *Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- [11] Riihonen, R. & Suokas, K. 2021. *Aada ja kiukkuleijona*. 2. painos. Jyväskylä: Kumma-kustannus.
- [12] Saarinen, S. 2020. *Piupalipotti. Vakautta ja virtaa vireystilojen ja tunteiden säätelystä*. Valkeakoski: MeTree Educating Oy.
- [13] Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. *Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- [14] Sandberg, E. 2021. *Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- [15] Savikuja, T., Hannukainen, H., Huhtasalo, J., Merilampi, S. & Toivonen, K. 2022. Aistiesteettömyys. Teoksesta T. Savikuja & A. Puustjärvi (toim.) *Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- [16] Solantaus, T. 2019. *Lapset puheeksi. Lokikirja varhaiskasvatukseen*. MIELI Suomen mielenterveys ry. Saatavissa: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/lapset-puheeksi-lokikirjat>. Viitattu 12.8.2022.
- [17] Tompuri, M. 2016. *Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätlemään vireyttä ja kuorimitusta*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- [18] Törnroos, A. 2019. Erityispedagogiset menetelmät perustaitojen ja leikin opetteluun apuna varhaiskasvatuksessa. Teoksessa J. Oksanen & R. Sollasvaara (toim.) *Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille*. Helsinki: Esteetön lapsuus neurokirjon lapselle ja nuorelle 2017–2019-hanke, Autismisäätiö, 148–150.
- [19] Uusitalo, L. & Vuorinen, K. 2020. *Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas*. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- [20] *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. 2022. Helsinki: Opetushallitus. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-2022>. Viitattu 26.8.2022.