

Kehitysvammaisen autismin kirjon henkilön itsesäätelykyvyn tukeminen

Opinnäytetyöraportti

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala, Sosionomi (AMK)

2023

Joona Laine

Tiivistelmä

Tekijä Joona Laine	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 31+28	Valmistumisaika 2023
Työn nimi Kehitysvammaisen autismin kirjon henkilön itsesätelykyvyn tukeminen		
Tutkinto ja koulutusala Sosiaali- ja terveysala, Sosionomi (AMK)		
Toimeksiantajaorganisaatio Päijät-Hämeen hyvinvointialue		
Tiivistelmä <p>Kehitysvammaisilla autismin kirjon henkilöillä esiintyy aivojen ja hermoston kehityksen häiriöstä johtuen yleisesti erilaisia itsesätelyn haasteita, jotka voivat ilmetä esimerkiksi haastavana käytöksenä, aggressiivisuutena tai itsensä vahingoittamisena. Asumispalveluissa kehitysvammaisten autismin kirjon henkilöiden itsesätelyn haasteet saattavat heikentää sekä asukkaiden että työntekijöiden hyvinvointia ja aiheuttaa vaaraa turvallisuudelle.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tutustua alan tutkimukseen ja kirjallisuuteen sekä selvittää asumispalvelujen työntekijöiden kokemuksia aiheesta, ja tuottaa kerätyn tiedon pohjalta toimeksiantajalle opas kehitysvammaisten autismin kirjon henkilöiden itsesätelykyvyn tukemiseen. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä lineaarisen mallin mukaisesti. Opinnäytetyön tuotoksena laaditun oppaan tarkoituksena oli toimia asumispalveluiden työntekijöiden perehdytysmateriaalina lisäten tietoa kehitysvammaisten autismin kirjon henkilöiden itsesätelykykyyn vaikuttavista tekijöistä ja tukemisen keinoista.</p>		
Asiasanat kehitysvammaisuus, autismin kirjo, itsesätely		

Abstract

Author Joona Laine	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2023
	Number of Pages 31+28	
Title of Publication Supporting the self-regulation ability of a person with developmental disabilities on the autism spectrum		
Degree, Field of Study Bachelor of Social Services		
Organisation of the client Päijät-Hämeen hyvinvointialue		
Abstract <p>Persons with developmental disabilities on the autism spectrum generally have various self-regulation challenges due to a disorder in the development of the brain and nervous system, which can manifest for example as challenging behavior, aggression or self-harming behavior. In housing services the self-regulation challenges of persons with intellectual disabilities on the autism spectrum may weaken the well-being of both residents and employees and pose a safety hazard.</p> <p>The aim of the thesis was to examine the research and literature of the field and to find out the experiences of housing service employees on the subject, and based on the collected information to produce a guide for the client organisation for supporting the self-regulation of persons with developmental disabilities on the autism spectrum. The thesis was carried out by the linear model of a functional thesis. The purpose of the guide was to act as an orientation material for employees of housing services, offering more information about the factors affecting the self-regulation ability of persons with developmental disabilities on the autism spectrum and ways to support them.</p>		
Keywords developmental disability, autism spectrum, self-regulation		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Autismin kirjo ja kehitysvammaisuus.....	2
2.1	Autismin kirjo	2
2.2	Kehitysvammaisuus.....	3
2.3	Autismikuntoutus	4
3	Itsesäätely	5
3.1	Itsesäätelyn kehittyminen.....	5
3.2	Itsesäätelyn toiminta kehossa.....	7
3.2.1	Autonominen hermosto.....	7
3.2.2	Somaattinen hermosto.....	7
3.2.3	Interoseptio.....	8
3.3	Itsesäätelyn osa-alueet.....	9
3.3.1	Tunteiden säätely	9
3.3.2	Vireystilan säätely.....	10
3.3.3	Aistien säätely	10
3.3.4	Toiminnanohjaus	12
3.4	Itsesäätelykykyyn vaikuttavat osatekijät.....	13
3.4.1	Elintavat ja stressi.....	13
3.4.2	Sosiaaliset suhteet	14
3.4.3	Ympäristö	15
4	Itsesäätelykyvyn tukeminen käytännössä	17
4.1	Toiminnanohjauksen tukeminen	17
4.2	Aisti-integraatio.....	18
4.3	Vireystilan säätelyn tukeminen	21
4.4	Tunteiden säätelyn tukeminen	21
4.5	Liikunta	23
4.6	Musiikki.....	24
5	Kyselyn havainnot.....	26
6	Oppaan laatiminen.....	29
6.1	Hyvän oppaan ominaisuudet	29
7	Yhteenveto ja pohdinta	30
	Lähteet	32

Liitteet

Liite 1. Kyselyn saatekirje

Liite 2. Opas

1 Johdanto

Autismikirjon esiintyvyys väestössä on noin 1 % ja kehittyneissä maissa jopa 1,5 %, mikä tarkoittaa Suomessa noin 60000 henkilöä (Autismiliitto 2023a). Kehitysvammaisilla autismin kirjon henkilöillä esiintyy tavallista yleisemmin sopeutuvan käyttäytymisen ja itsesäätelyn haasteita, kuten aggressiivisuutta, itsensä vahingoittamista, ahdistuneisuutta ja tarkkaavuuden vaikeuksia (Koskentausta 2006). Kehitysvammaisten autismin kirjon henkilöiden asumispalveluissa työntekijät kohtaavat säännöllisesti tilanteita, joissa asukas tarvitsee ympäristön tukea itsesääteilyyn. Tieto ja käytännön keinot kehitysvammaisen autismin kirjon henkilön itsesääteilykyvyn tukemiseen mahdollistavat haastavan käyttäytymisen ennaltaehkäisemisen sekä auttavat edistämään asumispalvelujen niin asukkaiden kuin henkilöstön hyvinvointia ja turvallisuutta.

Opinnäytetyö käsittelee kehitysvammaisen autismin kirjon henkilön itsesääteilykykyyn vaikuttavia tekijöitä ja itsesäätelyn tukemisen keinoja. Opinnäytetyössä perehdytään aiheen tieteelliseen tutkimukseen sekä alan ajankohtaiseen kirjallisuuteen. Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisessa osuudessa kahden asumispalveluyksikön työntekijöille toteutetaan kysely, jossa selvitetään työntekijöiden käytännön kokemuksia ja näkemyksiä aiheesta. Taustatietoon sekä kyselyn havaintojen pohjalta tuotetaan opas asumispalvelujen työntekijöiden perehdytysmateriaaliksi.

2 Autismin kirjo ja kehitysvammaisuus

2.1 Autismin kirjo

Autismin kirjo on termi, jota käytetään kuvaamaan laaja-alaista hermoston kehityksen häiriötä. Autismi ilmenee hyvin erilalla eri ihmisillä, minkä vuoksi puhutaan autismin kirjosta. Autismin diagnostiikka on muuttunut suuresti viime vuosikymmeninä ja nykyisin autismi nähdään kirjona, jonka vaikeusaste voi vaihdella lievästä vaikeaan. Diagnoosin saamiseksi oireiden vaikeus voi olla vaihtelevaa, mutta oireista tulee kuitenkin olla henkilölle merkittävää haittaa. Tyypillisesti autistiset piirteet ilmenevät jo varhain lapsuudessa ja jatkuvat läpi elämän. Autismille ominaisia kulttuurista, etnisyydestä tai sosioekonomisesta taustasta riippumattomia ydinpiirteitä ovat poikkeavuudet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, aistien ali- tai yliherkkyydet sekä kaavamainen, toistava sensorimotorinen käyttäytyminen. Autistinen henkilö ajattelee, ymmärtää sekä käsittelee asioiden merkityksiä ja ympäristöään eri tavalla kuin neurotyypillinen ihminen. Autismin tiedetään liittyvän poikkeavuuksiin aivojen sekä keskushermoston varhaisessa kehityksessä, mutta tutkimusten mukaan taustalla olevat syyt voivat kuitenkin olla monitekijäisiä, kuten geneettisiä. Varsinaisia luotettavia biologisia tunnusmerkkejä autismista ei ole voitu määrittää, joten diagnoosi tehdään aina ilmenevän käyttäytymisen perusteella. (Lord ym. 2018, 2; Raaska & Vanhala 2020; Lindström ym. 2022, 9; Autismiliitto 2023a.)

Autismin kirjon perusta on poikkeavassa neurobiologiassa. Aivojen ja hermoston toiminnan erityispiirteet vaikuttavat siihen, millä tavoin ihminen havainnoi ja tulkitsee ympäröivää maailmaa. Esimerkiksi sosiaaliseen vuorovaikutukseen yhteydessä olevat aivoalueet toimivat normaalista poikkeavalla tavalla autismin kirjon henkilöillä. Poikkeava tapa kommunikoida ilmenee muun muassa vaikeutena keskustella vastavuoroisesti, ylläpitää katsekontaktia sekä käyttää eleitä ja ilmeitä tarkoituksenmukaisesti. Autismiin liittyy tiedonkäsittelyn erityisiä piirteitä vaihtelevassa määrin. Autismin kirjon henkilö ei esimerkiksi kiinnitä huomiota sosiaalisesti merkitykselliseen tietoon, kuten kasvojen ilmeisiin, samalla tavoin kuin neurotyypillinen ihminen. Autismin kirjon henkilöillä on tyypillisesti eriasteisia haasteita käsittää toisten ihmisten mieltä, ajatuksia, tunteita ja aikomuksia, mikä hankaloittaa sosiaalisten tilanteiden jäsentämistä ja tulkitsemista. Autistiset käyttäytymisen erityispiirteet esiintyvät kuitenkin hyvin yksilöllisesti ja monimuotoisesti. Rajoittuneeseen ja stereotyyppiseen käyttäytymiseen voi liittyä pakonomaiset rutiinit, motoriset maneerit, esineiden yksityiskohtiin syventyminen sekä hyvin intensiiviset, mutta kapea-alaiset mielenkiinnonkohteet ja aktiviteetit. Rutiininomainen ja toistava käytös saattaa auttaa autismin kirjon henkilöä kompensoimaan itsesäätelykyvyn puutteita. Myös aistitiedon

käsittelyn erityispiirteet, kuten aistien yli- tai aliherkkyydet ovat erittäin yleisiä autismin kirjossa. (Lindström ym. 2022, 9-10.)

Autismiin liittyy yleisesti myös useita muita kehityksellisiä häiriöitä tai rinnakkaissairauksia. Yleisiä mielenterveydellisiä ja psyykkisiä ongelmia autismin rinnalla voivat olla ahdistus, masennus, ADHD eli tarkkaavuuden häiriö sekä OCD eli pakko-oireinen häiriö. Tutkittuja yleisiä biologisia ongelma-alueita voivat olla epilepsia, koordinaatio, univaikeudet sekä ruokavalion ja maha-suolikanavan ongelmat. Tunne-elämään liittyviä haasteita, kuten aggressiivisuutta, haastavaa käyttäytymistä ja itsensä vahingoittamista esiintyy yleisesti autismin kirjon henkilöillä. (Timonen ym. 2019, 42; Wallace ym. 2019, 28-36.)

2.2 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuus merkitsee kehitysvammaiselle ihmiselle hankaluutta hallita omaa elämää, oppia ja ymmärtää uusia asioita. Suomessa käytössä oleva WHO:n ICD-10-tautiluokitus määrittelee kehitysvammaisuuden tilaksi, jossa henkilön henkisen toiminnan kehitys on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä sairastetun sairauden, vian tai vamman vuoksi. Kehitysvammaisella henkilöllä on vaikeuksia soveltaa aiemmin oppimaansa tietoa tai taitoa uusissa tilanteissa, suoriutua arjessa itsenäisesti ja sopeutua ympäristön muutoksiin. Vaikeuksia esiintyy yleensä myös kommunikoinnissa, ihmissuhteiden muodostamisessa sekä kyvyssä käyttäytyä tilanteen vaatimalla tavalla. Lääketieteellisestä näkökulmasta katsottuna kehitysvammaisuudessa ei ole kyse sairaudesta, vaan ennen aikuisuutta alkaneesta aivojen toiminnan häiriöstä. (Åberg 2021; Verner 2022.)

Älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa mielen kognitiivisten, kielellisten, motoristen ja sosiaalisten kykyjen kehitys on pysähtynyt tai jäänyt joltain osin puutteelliseksi. Älyllisessä kehitysvammaisuudessa tyypillistä ovat oppimisvaikeudet, heikkoudet kielellisessä ilmaisussa sekä keskittymisen ja tarkkaavuuden häiriöt. Monissa kehitysvammaisuuden ryhmissä on osoitettu poikkeavuuksia aivojen hermosolujen muodostumisessa, millä on vaikutuksia oppimiseen, muistiin ja hermoston vaurioiden korjautumiseen. (Heiskala 2006.)

Kehitysvammaisten ihmisten toimintakyvyn rajoittuneisuudessa, voimavaroissa ja tuen tarpeissa voi olla paljon vaihtelua. Osa kehitysvammaisista kykenee suoriutumaan monista tavallisista toiminnoista itsenäisesti, kun taas osa tarvitsee tukea laaja-alaisesti. Kehitysvammaisuuden aste määritellään henkilön ympäristöön sopeutumisen taitojen mukaisesti ja jaetaan neljään eri luokkaan: lievä, keskivaikea, vaikea ja syvä kehitysvamma. Yleensä kehitysvammaisuus johtuu synnynnäisistä perinnöllisistä oireyhtymistä tai

sairauksista, raskausajan tai synnytyksen komplikaatioista, tai kehitysiän aikaisista sairauksista tai vammoista. Puolella kaikista kehitysvammaisista henkilöistä todetaan useampia mahdollisia aiheuttavia tekijöitä. Monen kohdalla syytä kehitysvammaisuuteen ei kyetä selvittämään ja syy jää tuntemattomaksi. (Verner 2022.)

2.3 Autismikuntoutus

Autismikuntoutuksen tavoitteena on, että autismin kirjon henkilö oppii elämään maailmassa omien rajoitustensa puitteissa. Toimintakyvyn ja vaikeuksien huomattavasta vaihtelusta johtuen autismin kirjon henkilöiden kuntoutuksen sekä palvelujen tarpeet ovat laajat ja aina yksilölliset. Varhainen tunnistaminen on tärkeää, jotta arjen tukitoimet, ympäristön muokkaus ja kuntoutus voidaan aloittaa mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Varhain aloitettu kuntoutus ennaltaehkäisee ja vähentää autistisen käyttäytymisen aiheuttamia haittoja, ja parantaa siten autismin kirjon henkilön elämänlaatua. (Castrén & Kylliäinen 2013, 570.)

Autismin kirjon henkilön kuntoutuksen tarve vaihtelee eri kehitys- ja elämänvaiheissa. Kuntoutuksessa otetaan huomioon autismin kirjon henkilön ikä, yksilölliset oireet, kehitystaso, liitännäissairaudet sekä henkilön vahvuudet, mielenkiinnonkohteet ja motivoivat tekijät. Keskeistä kuntoutuksessa on elinympäristön muokkaaminen tukemaan autismin kirjon henkilön toimintakykyä kiinnittämällä huomiota aistierityisyyksiin, stressitekijöihin, sosiaaliseen turvallisuuden tunteeseen sekä ennakoitavuuteen. Keskeistä on myös vuorovaikutuksen ja kommunikaation tukeminen sekä arjen taitojen opettelu. (Autismikirjon häiriö: Käypä hoito -suositus 2023.)

Kuntoutusta suunniteltaessa on tärkeää ottaa huomioon autismin kirjon henkilön toimintakyky ja siihen vaikuttavat tekijät. Toimintakyky tarkoittaa henkilön edellytyksiä selviytyä välttämättömistä päivittäisistä toiminnoista hänen omassa elinympäristössään. Toimintakykyä määrittää yksilön ja ympäristön välinen suhde, jossa yksilön erityispiirteet, taidot, tarpeet, tunteet ja tavoitteet kohtaavat ympäristön olosuhteet ja vaatimukset. Kuntoutuksen tavoitteet muodostetaan siten, että autismin kirjon henkilö oppii toimimaan elämässään aiempaa itsenäisemmin. (Lindström ym. 2019, 7; Autismikirjon häiriö: Käypä hoito -suositus 2023.)

3 Itsesäätely

Itsesäätely viittaa ihmisen sekä emotionaaliseen että kognitiiviseen säätelyyn. Emotionaalinen säätely tarkoittaa ihmisen kykyä, taitoa tai keinoja muuttaa, hillitä tai voimistaa emotionaalista kokemustaan tai ilmaisua. Kognitiivinen säätely puolestaan tarkoittaa kognitiivisten prosessien, kuten oppimisen ja ajattelun suunnittelua, tarkkailua ja säätelyä. Itsesäätelyn avulla ihminen kykenee joko tietoisesti tai tiedostamatta hallitsemaan käyttäytymistään, tunteitaan, kognitiivisia toimintoja ja motivaatiota. Itsesäätelykykyä tarvitaan esimerkiksi voimakkaita tunteita, kuten pettymystä, jännitystä, innostumista, pelästymistä ja turhautumista aiheuttavissa tilanteissa, jotka käynnistävät välttämättömän tarpeen toiminnalle. Itsesäätelykykyä tarvitaan myös toiminnanohjauksessa, joka mahdollistaa tavoitteellisen toiminnan eli tehtävien aloittamisen ja loppuun suorittamisen, huomion kohdentamisen, keskittymisen, ohjeiden noudattamisen sekä itsehillinnän. Itsesäätelykyky koostuu useista prosesseista, joita ihminen oppii koordinoimaan ja integroimaan oman kehityskulunsa mukaisesti. (Veijalainen 2020, 18-19; Sainio ym. 2020, 20.)

3.1 Itsesäätelyn kehittyminen

Perusta itsesäätelylle kehittyi ihmisen kahden ensimmäisen elinvuoden aikana. Vastasyntynyt oppii aluksi olemaan kiinnostunut ulkoisesta maailmasta ja samaan aikaan säätelemään reagoimistaan aistiärsykkeisiin. Myöhemmässä vaiheessa vastasyntynyt alkaa virittäytyä kohti ihmisten välisiä suhteita ja muodostaa kiintymystä. Lähempänä kuuden kuukauden ikää itsesäätelyn kehittyminen näkyy käyttäytymisessä tahdonalaisen hallinnan lisääntymisenä ja lopulta oppimiskyvyn kehittymisenä, mikä näyttäytyy järjestäytyneenä matkivana käyttäytymisenä. (Gomez & Baird 2005, 108; Lönnqvist & Heiskala 2008, 1169.)

Yksilölliset erot käyttäytymisessä ilmenevät jo elämän alusta alkaen. Jotkut vastasyntyneet pysyvät suhteellisen rauhallisina vastaanottaessaan ympäristön ärsykeitä ja aikanaan ryhtyvät vuorovaikuttamaan ulkomaailman kanssa. Toiset vastasyntyneet sitä vastoin kokevat ympäristön moninaiset aistiärsykkeet ahdistavina ja vastaavat vetäytymällä sekä näyttämällä voimakkaita negatiivisia reaktioita. Näin vastasyntyneet ilmentävät varhaisia temperamenttisiä merkkejä emotionaalisesta reaktiivisuudesta ja herkkyydestä ympäristöönsä kohtaan. Tunteelliset käyttäytymisen tyylit kantautuvat myöhempään elämänvaiheisiin, joissa ihminen tulee osaksi laajentuvaa sosiaalista maailmaa. Temperamenttinen reaktiivisuus ilmenee elämän ensimmäisten kuukausien aikana, näyttäytyä suhteellisen samankaltaisena eri ympäristöissä ja eri aikoina sekä palvelee

alustavana rakennuspalikkana myöhemmälle persoonallisuuden kehittymiselle lapsesta nuoruuteen ja myöhemmin aikuisuuteen. Kyseessä ei ole kuitenkaan muuttumaton ominaisuus, vaan yksilön kasvuympäristö, vanhempien ja vertaisten mukanaan tuomat sosiaaliset paineet kuin myös sisäiset psykologiset prosessit kaikki muokkaavat alkuperäisiä asenteita. Itsesäätelyn mekanismit toimivat mukauttaen ensireaktioita yksilön tavoitteiden ja kiinnostuksen kohteiden valossa. Tällä tavoin erityiset kehityksen kulkuradat muotoutuvat ensireaktioiden ja niitä seuraavan säätelyn välisen vuorovaikutuksen voimasta. Näiden kehityskulkujen erityiset suunnat, kuten kohti tai pois päin ympäröivää sosiaalista maailmaa, juontavat juurensa motivationaalisista järjestelmistä, jotka määrittelevät ympäristön joko miellyttäväksi tai vastenmieliseksi ja energisoivat käyttäytymistä sen mukaisesti. (Pérez-Edgar 2015, 79-80.)

Itsesäätelyllä on tärkeä merkitys yksilön terveyden ja hyvinvoinnin kehityksessä läpi elämän. Itsesäätelykyky toimii perustana sopeutumista edistävien kehityksellisten tehtävien menestyksellisessä loppuunsaattamisessa kaikissa elämänvaiheissa. Yksilölliset itsesäätelytaitojen kehittymisen polut muodostuvat osittain elämänsä siirtymävaiheissa ja käännekohtissa, tai henkilön elämän sattumissa, jotka voivat vaikuttaa kehitykseen joko suojaavasti tai haitallisesti. Ulkoiset tekijät vaikuttavat voimakkaasti itsesäätelykyvyn kehittymiseen erityisesti elämän varhaisessa vaiheessa. Esimerkiksi sota-alueella kasvaneen lapsen jatkuva ja pitkittynyt stressin kokeminen voi vaikuttaa itsesäätelykyvyn kehittymiseen haitallisesti, kun taas turvallinen kasvuympäristö yhdistettynä vanhempien herkkään ja sitoutuneeseen huolenpitoon voi suojata lapsen itsesäätelyn kehittymistä. (McClelland 2018, 275-276.)

Ihminen on samanaikaisesti sekä itsenäinen yksilö että erottamaton osa hänen laajempaa ympäristönsä. Tämän vuoksi ympäristö vaikuttaa väistämättä yksilön kehitykseen ja päinvastoin. Tätä keskinäistä vaikuttamista voidaan ajatella yhteissäätelynä, jossa yksilön toiminta ja kehitys osittain säätelee ympäristöä ja on osittain ympäristön säätelemää. Itsesäätelyä voidaan kuitenkin tarkastella yksilön näkökulmasta koostuen niistä ominaisuuksista ja keinoista, joiden kautta yksilö myötävaikuttaa oman itsesäätelykykynsä kehitykseen. (McClelland 2018, 277.)

Itsesäätelyssä on kyse omien impulssien hallitsemisesta, mikä mahdollistaa järkevän käyttäytymisen sen sijaan, että käyttäytyisimme vaistonvaraisten taistele tai pakene -reaktioiden mukaan. Pelkästään palkitsemiseen ja rankaisemiseen perustuva järjestelmä ei tue ihmisen sisäisen itsesäätelykyvyn kehittymistä. Tällainen järjestelmä painottaa ulkoisia hallintakeinoja sisäisten itsesäätelyn keinojen sijaan ja saattaa antaa epäohdonmukaisen viestin siitä, miksi henkilön tulee oppia käyttäytymään tietyllä tavalla. Ihmisen

itsesäätelykyky kehittyy parhaiten ympäristössä, jossa vallitsee lämpimät, vastavuoroiset ja johdonmukaiset suhteet huolenpitäjiin, ja joka tarjoaa kyllin haastavia älyllisiä ja fyysisiä haasteita sekä tukee itsenäistä toimintaa. (Cowley 2021, 63-65.)

3.2 Itsesäätelyn toiminta kehossa

3.2.1 Autonominen hermosto

Itsesäätelyn keskeisimmät toiminnot tapahtuvat aivoissa ja keskushermostossa. Hermoston tehtäviin kuuluu huolehtia kehon sopeutumisesta ympäristön muutoksiin ja mahdollistaa elimistön tasapainotilan ylläpitäminen. Autonominen hermosto toimii nimensä mukaisesti osittain itsenäisesti eli ilman tahdonalaista hallintaa. Esimerkiksi jännittävä tai pelottava kokemus voi aiheuttaa pulssin kiihtymisen tai reaktion ruuansulatuksen toiminnassa. Autonominen hermosto säätelee muun muassa hengitystä, verenkiertoelimistöä sekä ruuansulatusta. Autonominen hermosto jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon, jotka toimivat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa. Sympaattinen hermosto aktivoituu uhkatilanteissa ja valmistelee kehon aktiiviseen puolustautumiseen, taistelemiseen tai pakenemiseen hidastamalla ruuansulatusta sekä kiihdyttämällä verenkiertoa ja hengitystä. Parasympaattinen hermosto sitä vastoin toimii kehon ollessa lepotilassa, unen aikana sekä ruokailun jälkeisessä ruuansulatuksessa hidastamalla sydämen sykettä ja vilkastuttaen ruuansulatuskanavan toimintaa. (Nienstedt ym. 2019, 538-544.)

3.2.2 Somaattinen hermosto

Autonomisen hermoston huolehtiessa kehon sisäelinten välisestä viestinnästä, somaattinen hermosto vastaa kehon ja ulkoisen ympäristön välisestä kommunikaatiosta. Somaattinen hermosto on osa keskushermostoa ja sen tehtävänä on vastata sensorisen eli aistien välityksellä saatavan tiedon kuljettamisesta keskushermostoon. Somaattinen hermosto kuljettaa aistitietoa ihon, luurankoli hasten, kielen ja hampaiden kautta keskushermostoon. Sensorinen informaatio prosessoituu ensin aivojen talamuksessa, minkä jälkeen se siirtyy aivokuorelle aistituntemuksen herkkyyden hienovaraisempaa tulkittamista varten. Herkimät alueet, kuten sormenpäät ja huulet, vievät suurimman tilan aivokuoren alueesta, joka käsittelee kehon aistimuksia. Somaattinen hermosto välittää aivoille tietoa muun muassa kosketuksesta, kivusta, lämpötilasta ja asennosta. Ihon, lihasten, nivelten ja jänteiden reseptoreilla on keskeinen rooli raajojen ja sormien aistimuksissa, kuten pintojen ja muotojen tunnistamisessa. Somaattinen hermosto toimii

myös osana kehon motorista järjestelmää, joka vastaa kehon tahdonalaisista liikkeistä, kuten lihasten jännittämisestä ja rentouttamisesta. (Paxinos & Mai 2004, 1059-1061.)

3.2.3 Interoseptio

Interoseptio viittaa hermoston kykyyn luoda kuvaa kehon sisäisestä maailmasta ja siihen liittyy kehon sisäisten signaalien aistiminen, tulkitseminen, integraatio ja säätely. Interoseptio käsittää kaikki sisäelimestön signaalit, mukaan lukien verenkiertoelimistön, keuhkot, suoliston, virtsarakon ja munuaiset. Kehon ja aivojen välinen kommunikaatio toimii molempiin suuntiin; aivot lähettävät tietoa elimistölle ja vastaavasti sisäelimet lähettävät signaaleja muutoksista takaisin aivoille. Aivojen ja elimistön välinen monimutkainen kommunikaatio on välttämätöntä kehon sisäisten tilojen monitoroinnin ja säätelyn kannalta. (Chen ym. 2021, 3; Robson 2021.)

Kehon sisäisten signaalien käsittely, tulkinta ja integraatio tapahtuvat keskushermostossa joko tietoisesti tai tiedostamatta. Suurin osa aivojen ja kehon välisestä kommunikaatiosta, kuten esimerkiksi verenpaineen tai verensokerin tasaamisen signaalit, on tiedostamatonta. Monet sisäiset tunteet, kuten lihasten kireys, mahan puristus, tai sydämen sykkiminen, ovat kuitenkin tietoisesti mielen saavutettavissa, ja näiden tunteiden havaitsemisella ja tulkitsemisella on tärkeitä seurauksia hyvinvoinnille. Interoseption toiminta on elintärkeää monien keskeisten kehollisten toimintojen, kuten hengityksen, syömisen, juomisen, ulostamisen ja kehon lämpötilan ylläpitämisen, kuin myös psykologisen kokemisen, kuten tunteiden, motivaation, sopeutuvan käytöksen ja stressin säätelyn kannalta. (Chen ym. 2021, 5-10; Robson 2021.)

Autismin kirjon henkilöillä havaitaan poikkeavuuksia interoseptioon liittyvissä aivojen rakenteissa. Täten autismin kirjon henkilöiden aistitoiminnan poikkeavuudet eivät liity ainoastaan ulkoisiin aistiärsykkeisiin, vaan myös kehon sisäisten aistimusten havaitsemiseen ja säätelyyn. Tähän liittyy kehon sisäisten tunteiden ali- ja yliherkkyydet, epätarkka havaitseminen ja vääristynyt tulkitseminen. Interoseption häiriöiden on todettu olevan yhteydessä ruuansulatuksen häiriöihin, puutteelliseen lihasjänteeseen, nivelten yliherkkyyteen, päänsärkyihin sekä epileptisiin kohtauksiin, jotka ovat yleisiä autismin kirjon henkilöillä. Tutkimusten mukaan kehon sisäisten signaalien epätarkka havaitseminen yhdistyy myös ahdistuneisuuteen sekä heikentyneeseen kykyyn tunkea myötätuntoa muita ihmisiä kohtaan. Esimerkiksi ahdistusta kokeva ihminen voi olla tietoinen sydämen sykkeestään, mutta tulkita pienen muutoksen sykkeessä paljon suuremmaksi kuin se todellisuudessa on ja arvioida tilanteen katastrofaaliseksi, mikä johtaa paniikintunteen voimistumiseen. Interoseption onkin todettu olevan avainmekanismi psyykkiseen ja

fyysiseen terveyteen, jossa kehon signaalien ymmärtäminen auttaa ihmistä säätelemään emotionaalisia ja fysiologisia tiloja. (DuBois ym. 2016, 105-106; Robson 2021.)

3.3 Itsesäätelyn osa-alueet

3.3.1 Tunteiden säätely

Tunteiden säätely tarkoittaa itsesäätelytaitojen käyttämistä tunteen kokemuksen tai ilmaisun mukauttamiseen. Tunteiden säätely sisältää toimintoja, joita henkilö käyttää oman emotionaalisen tilansa muuttamiseen tunnereaktiota hillitsemällä, aktivoimalla tai vahvistamalla esimerkiksi muuttamalla tai vaihtamalla tilannetta, muokkaamalla tapahtuman merkitystä itselleen, tai säätelemällä tunteen aiheuttamaa käytöksellistä ilmaisua. (Eisenberg 2015, 58.) Tunteiden säätelyn keinot voidaan luokitella kolmeen tasoon: tunteiden tarkkailun ja tiedostamisen hallitseminen, kognitiivinen uudelleenarviointi sekä tunteeseen vastaamisen eli tunnereaktion säätely (Webb ym. 2012 & Aday ym. 2017, Cheungin & Datun 2022, 35 mukaan). Tunteiden säätelyn sopeutumista edistäviin keinoihin kuuluvat uudelleenarviointi, hyväksyntä sekä ongelmanratkaisu, kun taas sopeutumattomiin keinoihin kuuluvat tunteiden välttely, tukahduttaminen ja märehtiminen. Kaksi yleistä tunteiden säätelyn muotoa ovat kognitiivinen uudelleenarviointi, jossa emotionaalinen kokemus arvioidaan uudelleen tulkitsemalla se rakentavalla ja myönteisellä tavalla, sekä ilmauksellinen tukahduttaminen, jolla peitetään ja vältetään tunteiden ilmaisua. (Cheung & Datu 2022, 35.)

Autismin kirjon henkilöillä on tyypillisesti haasteita tunteiden täsmällisessä tunnistamisessa ja ilmaisemisessa, mikä puolestaan heikentää heidän kykyään vastata tilanteisiin ja toisiin ihmisiin tarkoituksenmukaisella tavalla. Eräs mahdollinen syy tähän voi liittyä tunteiden ilmaisuun yhdistyvän aivojen osan, amygdalan, alentuneeseen aktivoitumiseen, mistä seuraa kyvyttömyyttä tunnistaa ihmisten kasvojen ja silmien eleisiin perustuvia emotionaalisia signaaleja. Johtuen rajoittuneesta kyvystä tunnistaa tunteita autismin kirjon henkilöt saattavat kokea vaikeuksia tunnistaa itsessään ahdistusta, stressiä tai muita epämiellyttäviä tunteita, mikä puolestaan voi johtaa negatiivisten tunteiden kasaantumiseen kriittiseen pisteeseen asti, jolloin tilannetta voi olla vaikea hallita. Autismin kirjon henkilöt ovat toisaalta taipuvaisia kokemaan negatiivisia tunnetiloja johtuen heidän rajoittuneista mahdollisuuksistaan muodostaa ja ylläpitää ihmissuhteita. Autismin kirjon henkilöt epäonnistuvat tavallista todennäköisemmin vastaamaan emotionaaliseen ärsykkeeseen tai tapahtumaan käyttämällä tehokkaasti tunteiden säätelyn keinoja, ja tästä johtuen saattavat ilmaista tunteitaan aggressiona tai muuna ulospurkauksena. Tunteiden säätelyn ongelmat voivat aiheuttaa pitkäaikaisia vaikutuksia, kuten eristäytymistä, ärtyneisyyttä, ahdistusta,

masennusta ja impulsiivisuutta. Autististen piirteiden vuoksi autismin kirjon henkilöillä on kohonnut riski sairastua psyykkisiin häiriöihin. Tästä johtuen autismikuntoutuksessa on tärkeää kiinnittää huomiota tunteiden säätelyn tukemiseen. (Torrado ym. 2017, 2; Cheung & Datu 2022, 31-34.)

3.3.2 Vireystilan säätely

Ihmisen vireystila vaihtelee päivittäin syvän unen ja valppaan valvetilan välillä. Vireystilan vaihteluun vaikuttavat monet eri tekijät, kuten vuoden ja vuorokauden aika, kehon hyvinvointi, kuormitus sekä ympäristön aistiärsykkeet. Sopivassa vireystilassa ihminen kykenee oppimaan uutta, sopeutumaan ympäristön muutoksiin, toimimaan suunnitellusti, hallitsemaan impulsiivisuutta sekä tasapainottamaan tunnereaktioita. Sitä vastoin ali- ja ylivireys vaikeuttavat sopeutuvaa käyttäytymistä ja tarkkaavuuden ylläpitämistä. (Tompuri 2016, 23; Nienstedt ym. 2019, 568.) Vireystilan säätely tarkoittaa vireystilan muuttamista ja ylläpitämistä tilanteeseen sopivaksi. Vireystilaa voidaan säädellä monin eri tavoin väliaikaisesti aistien sekä liikkeen avulla, ja pitkällä aikavälillä kehon sekä mielen tasapainoisesta hyvinvoinnista eli unesta, levosta, ravinnosta ja liikunnasta huolehtimalla. (Tompuri 2016, 24-25.)

Vireystilan säätely tapahtuu aivojen aivoverkostossa ja on läheisesti yhteydessä aistien toimintaan (Nienstedt ym. 2019, 569). Sopiva määrä ympäristön aistimuksia vaikuttaa positiivisesti vireystilaan ja helpottaa tarkkaavuuden ylläpitämistä. Autismi kirjon henkilöillä aistitoiminnan poikkeavuudet saattavat vaikeuttaa vireystilan säätelyä. Esimerkiksi aliherkkyys tiettyjä aistimuksia kohtaan ja aistiärsykkeiden vähäisyys voivat vaikeuttaa vireystilan ylläpitämistä, mikä saattaa näyttäytyä tarkkaamattomuutena tai kiinnostuksen puutteena. Vastaavasti aistien yliherkkyys ja liiallinen määrä aistiärsykeitä suhteessa henkilön käsittelykykyyn saattavat aiheuttaa ylivireystilan, joka voi ilmetä esimerkiksi jäsentymättömänä käyttäytymisenä, levottomuutena ja ahdistuneisuutena. (Puustjärvi 2017, 59.)

3.3.3 Aistien säätely

Aistien avulla ihminen luo kuvaa ympäröivästä maailmasta sekä omasta kehostaan. Aistit voidaan jakaa kahteen luokkaan; kehon ulkopuolisia aistimuksia ja kehon sisäisiä aistimuksia vastaanottaviin aisteihin. Ulospäin suuntautuviin aisteihin lukeutuvat näkö-, kuulo-, maku-, haju- ja tuntoaisti. Kehon sisäisiä aisteja puolestaan ovat proprioseptiivinen aisti, joka aistii asentoa, liikettä, painovoimaa ja tasapainoa, sekä viskeraalinen aisti, joka aistii kehon sisäelimeissä tapahtuvia muutoksia. Normaalisti kehittynyt aistijärjestelmä jäsentää ja integroi kaikista aisteista vastaanotettua tietoa yhtenäiseksi kokonaisuudeksi.

Aistien yhteistyö ja tasapainoinen toiminta ovat edellytys uusien asioiden oppimiselle ja tarkoituksenmukaiselle käyttäytymiselle. Aistien toimiessa yhteistyössä aistihavainnot saavat oikeanlaisen merkityksen ja aivot voivat muodostaa kokonaisvaltaista ymmärrystä sekä järkipäistä ajattelua. (Ayres 2008, 74-89.)

Aistit toimivat tiiviissä yhteistyössä keskushermoston kanssa. Keskushermosto tulkitsee, purkaa ja säätelee aistien kautta vastaanotettua tietoa pyrkien saavuttamaan tasapainon aistiärsyksen ja rauhoittavan käytöksen välillä. Aistiärsyke aiheuttaa hermoston valpastumisen ja rauhoittaakseen kehoa hermosto pyrkii tynnyttämään valppautta erilaisten toimintojen avulla. Aistien säätely koostuu kolmesta päätoiminnosta: rajoittamisesta eli inhibitiosta, totuttautumisesta ja erottelusta. Aistit vastaanottavat jatkuvasti lukemattomia aistimuksia, joista suurin osa on epäolennaisia toimintamme kannalta. Inhibitio tarkoittaa epäolennaisen ja tarpeettoman aisti-informaation tunnistamista sekä aistiärsykeeseen reagoimisen hillitsemistä. Inhibitio on kyky jättää aistitietoa huomioimatta sekä vähentää yhteyttä aistimusten ja käyttäytymisen välillä. Totuttautumisella tarkoitetaan mukautumista jatkuviin ja toistuviin aistimuksiin, kuten esimerkiksi turvavyön kiinnittämiseen ja tunteeseen keholla. Turvavyö voi esimerkiksi tuntua aluksi kireältä, mutta aistien säätelyn myötä jonkin ajan kuluttua aivot tottuvat tuntemukseen ja sulkevat turvavyön tunteen pois tietoisuudesta. Erottelu puolestaan tarkoittaa eri aistimusten erottamista toisistaan, kuten esimerkiksi kadulla puhaltavan lehtipuhaltimen äänen erottamista taivaalla lentävästä lentokoneesta. (Kranowitz 2003, 57; Mouton-Odum ym. 2021, 42.)

Autismin kirjon henkilöllä aistien säätely saattaa ilmetä ailahtelevana, epäjohdonmukaisena tai sopimattomana käytöksenä poikkeavan aistitoiminnan vuoksi. Esimerkiksi yliherkästi ihon tuntemuksiin reagoiva autismin kirjon henkilö saattaa riisua vaatteitaan, koska ei pidä vetoketjun tai sauman tunteesta iholla. Aistien aliherkkyys taas voi näyttäytyä voimakkaana aistihakuisuutena, kuten vauhdikkaana pyörimisenä tai kiputuntemuksia aiheuttavana itsensä vahingoittamisena. Aistien säätely vaatii aistimuksia vastaanottavien elimien sekä monien aivoalueiden erittäin tarkkaa yhteensovittamista ja yhteistyötä. Aistitoimintojen poikkeavuudet eivät välttämättä johdu itse aistielinten viallisuudesta, vaan henkilön puutteellisesta kyvystä käsitellä aistikokemuksia. Aistien ali- ja yliherkkyydet sekä aistimusten epätarkka tulkitseminen vaikeuttavat joustavaa ja tarkoituksenmukaista reagoimista aistikokemukseen, mikä voi altistaa autismin kirjon henkilön stressille ja ahdistukselle. Autismin kirjon henkilön aistit saattavat kuormittaa tavanomaista herkemmin ja aistikuormituksesta palautuminen voi olla hitaampaa. (Ayers 2008, 208-211; Jung ym. 2021, 8; Mouton-Odum ym. 2021, 17-18.)

3.3.4 Toiminnanohjaus

Toiminnanohjauksella tarkoitetaan ihmisen taitoa suunnitella, aloittaa, ohjata, tarkkailla, korjata ja arvioida omaa toimintaa sekä kykyä muuttaa käytöstä vastaamaan tilanteen vaatimuksia. Ihminen tarvitsee toiminnanohjauksen taitoja toimiakseen itsenäisesti ja saavuttaakseen tavoitteita. Toiminnanohjaukseen liittyy tärkeänä osana myös taito vastaanottaa palautetta ja hyödyntää sitä omassa toiminnassa. (Lindström ym. 2022, 26.) Kyky säädellä itseä on olennaista tavoitteellisen toiminnan kannalta eli silloin, kun halutaan saavuttaa jokin tietty päämäärä. Ihminen tarvitsee itsesätelyn keinoja halutessaan muuttaa käyttäytymistään ja kohdatessaan vastavoimia, vaikeuksia tai häiriötekijöitä. Itsesätelykyky auttaa käsittelemään vastustusta, konflikteja, toiminnan esteitä ja houkutusia, jotka vaikeuttavat päämäärän saavuttamista. (Oettingen & Gollwitzer 2015, 5.)

Toiminnanohjaukseen liittyy inhibitiotaito, jonka avulla ihminen kykenee hillitsemään toimintaansa tai reaktioitaan tietyllä aikavälillä ja harkitsemaan tarkoituksellisesti mahdollisia seurauksia ennen toimimista. Henkilö, jolla on kehittynyt ajantaju kykenee suunnittelemaan ja valmistelemaan käytöstään niin hetkellisesti kuin kaukana tulevaisuudessakin olevia tapahtumia varten, kun taas rajallisen ajantajun omaava henkilö kykenee reagoimaan vain ajallisesti lähellä oleviin tapahtumiin. Lyhytjänteinen itsesätely toimii impulssina, huomion tai tunteiden hetkellisenä hallitsemisena, tai säätelynä välittömässä tilanteessa. Pitkäjänteiseen itsesätelyyn puolestaan liittyy impulssien hallitseminen, syvällinen suunnittelu ja pyrkimyksen suuntaaminen pitkällä aikavälillä, joka voi kestää viikkoja, kuukausia tai vuosia. Esimerkiksi ihminen voi säästää rahaa ostaakseen jonkin kalliin tarvikkeen. (Moilanen 2007, 835-836.)

Toiminnanohjaukseen liittyy motivoituminen toiminnan aloittamiseen. Ihmisen ennako-odotukset päämäärän saavuttamisesta aktivoituvat, kun päämäärä rinnastetaan esteeseen; mikäli mahdollisuudet onnistumiseen näyttävät hyvältä, ihminen pyrkii päämäärään, ja kun näkymät ovat huonot, ihminen luopuu päämäärästään. Todennäköisyys motivoitumiseen johonkin tiettyyn toimintaan kasvaa, kun henkilö kokee itsevarmuutta kyvystään suorittaa toiminto onnistuneesti loppuun ja pitää toimintoa suhteellisesti korkeammassa arvossa kuin muita saatavilla olevia vaihtoehtoja. Henkilön sitoutuminen toimintaan lisääntyy, jos hän ennakoi pulmatilanteiden olevan ratkaistavissa. Jos taas odotukset onnistumisesta ovat matalat, sitoutuminen alkuperäiseen päämäärään vähenee ja henkilö pyrkii johonkin toiseen tavoitteeseen. (Oettingen & Gollwitzer 2015, 9-15.) Motivaatio on keskeinen toiminnanohjauksen tekijä ja sitä määrittävät energia, suunta, ennako-odotukset sekä palkkioarvo. Henkilön motivaatio halutusta päämäärästä herää energisaationa, joka

määrittää nopeuden ja intensiteetin, jolla henkilö pyrkii päämäärän saavuttamaan. Motivaation suunta voi olla joko kohti jotakin haluttua päämäärää tai jonkun tietyn lopputuloksen välttämistä. Ennako-odotukset ovat uskomuksia tai arvioita päämäärän saavuttamisen todennäköisyydestä perustuen menneisiin suorituksiin ja kokemuksiin. Palkkioarvo puolestaan tarkoittaa halutun päämäärän saavuttamisen odotettua arvoa henkilölle. (Oettingen & Gollwitzer 2015, 4.)

Autismin kirjon henkilöillä esiintyy tyypillisesti eriasteisia toiminnanohjauksen haasteita, jotka voivat ilmetä esimerkiksi vaikeutena tehtävän aloitus- ja lopetuskohdan tunnistamisessa, vaiheiden jäsentämisessä, sekä käytöksen ja tunteiden säätelyssä. Autismin kirjon henkilölle voi olla vaikea soveltaa tutussa paikassa oppimaansa taitoa vieraassa ympäristössä ja hän saattaa joutua opettelemaan oppimansa taidon uudelleen eri ympäristöissä ja eri aikoina. Toiminnanohjauksen haasteet voivat liittyä johonkin tiettyyn toimintatapaan juuttumiseen tai vaikeuksiin sopeutua tuttua rutiinia koskeviin muutoksiin. Autismin kirjon henkilöiden tiedetään myös prosessoivan poikkeavalla tavalla motivaatiota ja toimintansa palkitsevuutta. Tutkimusten mukaan autismin kirjon henkilöt motivoituvat tavanomaista vähemmän sosiaalisista palkinnoista ja osoittavat aktivoitunutta motivaatiota rajoittuneeseen mielenkiinnon kohteeseen tai esineeseen liittyvästä palkinnosta. (Torrado ym. 2017, 2; Clements ym. 2018; Autismiliitto 2023b.)

3.4 Itsesäätelykykyyn vaikuttavat osatekijät

3.4.1 Elintavat ja stressi

Itsesäätelykyky kytkeytyy läheisesti keskeisiin hyvinvoinnin osatekijöihin, kuten ruokailutottumuksiin, liikkumiseen ja uneen. Tasapainoinen ja riittävä syöminen, liikkuminen ja unensaanti luovat perustan itsesäätelytaitojen ylläpitämiselle ja kehittymiselle. Autismin kirjon henkilöillä voimavarat voivat olla tavallista rajallisemmat, minkä vuoksi voimavaroista huolehtiminen on erityisen tärkeää. Hyvinvoinnista huolehtimalla voimavarat riittävät paremmin niin arjen toimintoihin, uuden oppimiseen, vastoinkäymisten kohtaamiseen kuin stressaavien tilanteiden sietämiseen. Hyvät elintavat myös parantavat keskittymiskykyä ja muistamista sekä vähentävät impulsiivisuutta. Itsesäätely on huomattavasti helpompaa kehon ollessa tasapainossa sekä mielen ollessa virkeä ja levännyt. Itsesäätelyä hankaloittavat kova nälän tunne, vähäisistä yöunista johtuva väsymys, tai liian vähäisestä liikunnasta johtuva levottomuus kehossa. Eri elämänvaiheissa omaksutut haitalliset ja automaattiseksi muodostuneet elämäntavat horjuttavat itsesäätelykykyä. Vastaavasti kehon sekä mielen hyvinvointia edistävät elintavat ja tottumukset sekä elinympäristön muokkaaminen tasapainoisemmaksi tukevat itsesäätelykykyä. Keskeistä arjen hyvinvoinnin

kannalta ovat myös mielekäs tekeminen, kuten harrastukset sekä sosiaaliset suhteet. (Sainio ym. 2020, 74; Savikuja & Puustjärvi 2022, 101-102.)

Säännöllinen unirytmii ja riittävä unensaanti vaikuttavat keskeisesti itsesäätelykykyyn. Unihäiriöt heikentävät kognitiivista suoriutumista ja tunteiden säätelyä. Vuorokausirytmii voivat häiritä muun muassa liiallinen tai liian vähäinen valon määrä, meluisuus, epäsäännölliset ruokailun ajankohdat, liikunnan ja paikallaanolon epätasapainoisuus sekä stressi. Stressi ja uni ovat keskeisesti yhteydessä toisiinsa ja yhteys on kahdensuuntainen. Univaje ja stressi voivat saada aikaan kierteen, jossa unen puute aiheuttaa kehossa stressireaktion ja lisääntynyt stressi puolestaan johtaa unen häiriintymiseen. (Johansson 2016, 7-9.) Stressaantuneena tai negatiivisten tunteiden vallassa ihminen on taipuvainen toimimaan opittujen ja automatisoituneiden tapojensa mukaisesti. Stressi heikentää harkitusta toiminnasta ja käyttäytymisen tietoisesta säätelystä vastaavan aivojen etuotsalohkon toimintaa, jolloin käyttäytymistä ohjaavat voimakkaammin reaktiiviset aivojen osa-alueet. (Sainio ym. 2020, 83-85.)

3.4.2 Sosiaaliset suhteet

Ihminen oppii säätelämään itseä ja hallitsemaan käyttäytymistään mallioppimisen kautta. Ympäröivä kulttuuri ja yhteiskunnan säätelämät arvot, asenteet ja kehitystehtävät sekä yksilöiden välinen toiminta vaikuttavat ihmisen itsesäätelyn muokkaantumiseen. Taito säädellä itseä kehittyy ensin yksilöiden välisessä toiminnassa, ja myöhemmin vähitellen ihminen kehittää kyvyn säädellä itseä yksilöllisenä ja sisäisenä prosessina. (Veijalainen 2020, 19-20.)

Sensitiivinen vuorovaikutus ja kanssasäätely edesauttavat autismin kirjon henkilön turvallisuuden tunteen kehittymistä, jäsentävät aivotoimintaa sekä suojaavat ylikuormitukselta. Herkkyys vuorovaikutuksessa on välttämätöntä itsesäätelyyn liittyvien hermoverkkojen kehittymiselle. Vuorovaikutusta edistää toiminnan ajoittaminen autismin kirjon henkilön tahtiin, hänen tunnetilojen herkkä huomioiminen sekä oikea-aikainen reagointi. Ennakoitava käyttäytyminen, johdonmukaisuus ja autismin kirjon henkilön yksilöllinen huomioiminen vahvistavat turvallisuuden viestimistä. Itsesäätelykyky vahvistuu turvallisten ja luotettavien vuorovaikutussuhteiden myötä. (Sainio 2020, 56-57.)

Autismin kirjon henkilön kanssa tulisi välttää liikaa huolehtimista, sillä se saattaa lisätä hänen kokemaansa stressiä. Vastuuasemassa olevan henkilön negatiiviset tunnetilat kuten stressi ja ahdistus välittyvät autismin kirjon henkilölle vaikeuttaen hänen kykyään säädellä tunteitaan ja käytöstään. Autismiin kirjon henkilön lisääntynyt emotionaalinen reaktiivisuus voi olla yksi sisäistetyistä käyttäytymisen ongelmista, joka on negatiivinen seuraus johtuen

vastuuhenkilön kokemasta stressistä. Sen sijaan autismin kirjon henkilön on tärkeää saada mahdollisuuksia kokea positiivisia tunteita tai tunnetta saavutuksesta. Myönteisten arvioiden kokeminen itsestä luo kanavan omien vahvuuksien löytämiseen ja vahvistamiseen kohottaen samalla itsetuntoa. Vahvuuksia esiintuovat aloitteet ruokkivat autismin kirjon henkilön positiivisen sosiaalisen identiteetin kehittymistä ja edistävät sitä kautta psyykkistä toimintakykyä. (Cheung & Datu 2022, 35.)

Vahvat positiiviset ihmissuhteet voivat lisätä merkittävästi ihmisen hyvinvointia. Ystävällisissä ihmissuhteissa koetut positiiviset tunteet vähentävät todennäköisyyttä autismin kirjon henkilön psykologisen sopeutumattomuuden kehittymiseen. Positiiviset ihmissuhteet vahvistavat autismin kirjon henkilön kykyä lievittää stressiä ja negatiivisia tunteita, joita hän kokee eri kehitys- ja elämänvaiheissa. Perhe on ensimmäinen suhde, jonka ihminen rakentaa ja perhe voi tarjota varmuutta sekä suojaa. Toisaalta haasteellinen suhde perheeseen voi olla myös henkilön pahoinvoinnin taustalla. Autismin kirjon henkilön perheenjäseniä tulisi tukea konfliktitilanteiden ja väärinymmärrysten ratkaisemisessa, sillä hyvien perhesuhteiden ylläpitäminen on erityisen merkityksellistä erityistarpeita omaavalle autismin kirjon henkilölle. (Cheung & Datu 2022, 34.)

3.4.3 Ympäristö

Autismin kirjon henkilöt ovat tyypillisesti erityisen herkkiä ympäristön vaikutuksille. Ympäristön tarjoama tuki ja resurssit ovat oleellisia autismin kirjon henkilöiden turvallisuuden tunteen ja oppimisen kannalta. Ympäristö vaikuttaa vahvasti siihen, tunteeko autismin kirjon henkilö yhteenkuuluvuutta, vai tunnetta ulkopuolisuudesta. Autismin kirjon henkilöt kokevat todennäköisemmin syrjintää kuin neurotyypilliset ihmiset, mikä voi johtaa heikentyneen itsetunnon ja itsevarmuuden kehittymiseen. Ihmisten ja ympäröivän yhteisön yhdenvertainen, hyväksyvä ja kunnioittava suhtautuminen autismin kirjon henkilöihin helpottaa heidän sopeutumistaan, vahvistaa heidän kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä myönteisen itsetunnon muodostumista. Autismin kirjon henkilöt tulisi tunnistaa yksilöinä, joilla on erilaisuuksia sen sijaan, että kiinnitettäisiin huomiota ainoastaan heidän haasteisiin tai toimintakyvyn rajoittuneisuuteen. Huomioimalla autismin kirjon henkilöiden vahvuuksia ja mielenkiinnonkohteita, ja tarkastelemalla heidän käyttäytymistään myönteiseltä kannalta voidaan parantaa autismin kirjon henkilöiden ja ympäröivän yhteiskunnan välistä dynamiikkaa, sekä asettaa autismin kirjon henkilöille aiempaa kunnianhimoisempia tavoitteita. Esimerkiksi autismin kirjon henkilöiden kaavojen ymmärtämiseen ja muistiin liittyvät kyvyt tarkoittavat, että he saattavat menestyä neurotyypillisiä henkilöitä paremmin tietyissä tehtävissä. Ympäristön positiivinen suhtautuminen vähentää autismin aiheuttamia

haittoja ja negatiivisia vaikutuksia, sekä auttaa autismin kirjon henkilöitä saavuttamaan optimistista kasvua elämässä. (Wallace ym. 2019, 27; Cheung & Datu 2022, 36.)

4 Itsesäätelykyvyn tukeminen käytännössä

Autismikuntoutuksen menetelmät, kuten arjen strukturointi, vuorovaikutusta ja kommunikaatiota tukevat menetelmät sekä ympäristön muokkaaminen aistiystävälliseksi muodostavat perustan autismin kirjon henkilöiden itsesäätelykyvyn tukemiselle. Yleisten autismikuntoutuksen menetelmien ohella yksilöllisesti räätälöityjen ja tavoitteellisten kuntoutusmuotojen avulla voidaan saavuttaa positiivisia muutoksia autismin kirjon henkilön arjen toimintakykyyn ja kehittää valmiuksia itsesäätelytaitojen oppimiseen. Yksilöllinen autismikuntoutus haastaa arvioimaan ja tarkastalemaan vuorovaikutusta autismin kirjon henkilön kanssa sekä pyrkimystä ymmärtää autismin kirjon henkilön yksilöllistä tapaa ajatella ja tulkita maailmaa. (Lindström ym. 2019, 7-8.)

4.1 Toiminnanohjauksen tukeminen

Toiminnanohjausta tarvitaan päivittäin arjen eri toiminnoissa. Toiminnanohjauksen taitojen ja arjen sujuvuuden kannalta on erityisen tärkeää ylläpitää hyvää toimintakykyä pitämällä huolta riittävästä ja tasapainoisesta unesta, liikunnasta sekä ravinnosta. Kehon ja mielen hyvinvoinnista huolehtiminen ovat perusta toiminnanohjauksen tukemiselle. Terveiden ja hyvinvoinnin lisäksi toimintakykyyn vaikuttavat toimintaympäristö sekä ympäröivät olosuhteet. Tehokas keino tukea toiminnanohjausta on muokata ympäristöä vähentämällä sen häiriötekijöitä. Hiljainen, rauhallinen ja häiriötön ympäristö tukee keskittymiskykyä ja helpottaa huomattavasti toiminnanohjausta. Häiritseviä tekijöitä ympäristössä voivat olla esimerkiksi huono tai liian kirkas valaistus, meluisuus, liiallinen tavaroiden määrä, muiden ihmisten jatkuva liikkuminen, liian kuuma tai kylmä lämpötila sekä kaikki sellainen, joka ohjaa huomion muualle olennaisesta. Häiriötä voi aiheuttaa jokin esillä oleva miellyttävä asia, kuten herkut tai avoinna oleva digilaitte. Häiritsevien asioiden poistaminen, muuttaminen tai siirtäminen usein helpottaa olennaiseen keskittymistä. (Savikuja & Puustjärvi 2022, 136-138.)

Autismin kirjon henkilölle voi olla vaikea hahmottaa aikaa, kuten toiminnan tai odotettavan ajan kestoa. Ajan hahmottamiseen voidaan käyttää apuna kelloa, kalenteria ja aikatauluttamista. Säännöllisten päivän tapahtumien, kuten ruokailujen, ulkoilun ja lepäämisen rytmittäminen tai päivän toimintojen näkyväksi tekeminen esimerkiksi kuvallisen päiväohjelman avulla helpottavat ajan hahmottamista ja vähentävät autismin kirjon henkilön kokemaa stressiä. Toimintojen rytmittämisen myötä on myös helpompi ennakoita rutiineissa tapahtuvia muutoksia ja kertoa niistä etukäteen. (Lindström ym. 2022, 27.)

Kiinnittämällä erityistä huomiota toimintaohjeiden selkeyteen sekä määrittämällä selkeästi toiminnan tavoite tai toivottu lopputulos voidaan helpottaa autismin kirjon henkilöä hahmottamaan miten hänen tulee toimia ja mitä häneltä vaaditaan. Autismin kirjon henkilölle saattaa olla vaikea jäsentää tehtävän asian kokonaisuutta. Tehtävän jäsentämistä voidaan helpottaa jakamalla tehtävä osiin ja ohjaamalla toimintaa eteenpäin osa kerrallaan oikeassa järjestyksessä. Osien suorittamisen tukena voidaan käyttää sanallista tai kuvallista ohjeistusta. Toiminnanohjausta tukee yllätyksellisyyden välttäminen ja ennakointi esimerkiksi valmistelemalla toiminto etukäteen, tai muistuttamalla ajoissa toiminnon alkamisesta ja meneillään olevan toiminnon päättymisestä. Autismin kirjon henkilö saattaa tarvita aikaa miettiä ja sopeutua tuleviin tapahtumiin. Ennakointi ja uusien tilanteiden ajoissa etukäteen selittäminen lisäävät turvallisuuden tunnetta ja antavat autismin kirjon henkilölle mahdollisuuden tuoda esiin oman tahtonsa ja mielipiteensä. Ennakointi, selkeät vaiheittaiset ohjeet ja toiminnan jäsentäminen tukevat toiminnanohjausta ja samalla vähentävät tarpeettomia epäonnistumisia, jotka saattavat heikentää kehitysvammaisen autismin kirjon henkilön itsetuntoa ja siten ylläpitää toiminnanohjauksen vaikeuksia. Toiminnanohjausta on hyvä tukea kannustamalla ja antamalla positiivista palautetta onnistumisista. Leikkely, pelillisuus ja huumori toimivat myös hyvinä keinoina lievittää toiminnanohjauksen haasteista koituvaa turhautumista ja ärtymistä tehden toiminnasta mielekästä ja ylläpitäen mielenkiintoa. (Lindström ym. 2022, 28; Savikuja & Puustjärvi 2022, 138-141.)

4.2 Aisti-integraatio

Aisti-integraatio on kuntouttamisen menetelmä, joka on suunniteltu vastaamaan niihin henkilön yksilöllisiin sensorimotorisiin haasteisiin, jotka vaikeuttavat arjen toimintoja ja osallistumista sosiaaliseen kanssakäymiseen. Henkilöt, joilla on haasteita aistitiedon käsittelyssä eivät yleensä toimi sisäisen motivaation ohjaamina. Tämän vuoksi autismin kirjon henkilöt tarvitsevat rohkaisemista, kannustusta ja innostamista liikunnallisiin ja aistiärsykeitä tuottaviin toimintoihin, jotka kehittävät aivojen ja keskushermoston jäsentynyttä toimintaa. Aisti-integraatiossa avainasioita ovat sen räätälöinti yksilöllisten tarpeiden mukaiseksi, aktiivinen sitoutuminen toimintaan, myönteinen yhteistyösuhde autismin kirjon henkilön ja toiminnan ohjaajan välillä, sopiva haasteellisuus sekä leikkimielisyys. Yksilöllinen räätälöinti tarkoittaa henkilön aistierityisyyksien ja sensorisen integraation haasteiden, vahvuuksien ja henkilön toimintakyvyn huomiointia. Aisti-integraation menetelmästä on saatu lupaavia tuloksia monilla eri osa-alueilla ja autismin kirjon henkilöillä sen on todettu parantavan muun muassa aistitiedon havainnointi- ja jäsentämiskykyä, tarkoituksenmukaisen reagoinnin säätelyä, fyysisen liikkumisen taitoja ja

motoriikkaa, sosiaalista kanssakäymistä sekä yhteisöllistä osallistumista. (Paloniemi 2019, 40 & 63-76; Schoen ym. 2019, 7.)

Aisti-integraation avulla voidaan vaikuttaa autismin kirjon henkilön kykyyn käsitellä ja integroida aistimuksia kehittämällä tarkoituksenmukaisen toimimisen ja aistitiedon jäsentämisen taitoja. Aisti-integraatiossa tarjotaan tilanteita, joissa henkilö voi ottaa vastaan ja käsitellä aistimuksia. Jotta henkilö voi käyttäytyä tarkoituksenmukaisesti, tulee hänen rekisteröidä ja reagoida olennaisiin aistiärsyksiin ja sulkea pois epäolennaiset ja merkityksettömät ärsykkeet. Aisti-integraatiossa fyysinen toiminta on olennaista, sillä kehon tuottamien aistimusten tunnistaminen edistää aivojen aistitiedon jäsentämistä. Aisti-integraatiossa erilaisia aistikokemuksia tuotetaan esimerkiksi suunnitelmallisen liikunnallisen leikin keinoin. Uusien aistikokemusten ja niiden jäsentämisen kautta henkilö kehittyi aistitiedon spontaanissa ja tehokkaassa käsittelyssä, jolloin hän kykenee reagoimaan aistiärsyksiin aiempaa tarkoituksenmukaisemmalla tavalla. (Ayres 2008, 226-227; Kaski 2012, 238, Paloniemen 2019, 40-41 mukaan.)

Autismin kirjon henkilöiden aistitoiminnan poikkeavuudet heikentävät kykyä hahmottaa omaa kehoa ja ympäristöä sekä jäsentää käyttäytymistä, minkä vuoksi he hyötyvät aisti-integraatiosta osana kuntoutusta. Aisti-integraatiossa kiinnitetään huomiota autismin kirjon henkilön sisäisen motivaation kehittämiseen, jolloin henkilö tahtoo luonnollisesti tehdä ja kokea aistiharjoitteita. Motivaatio lähtee liikkeelle siten, että harjoitteisiin otetaan aluksi mukaan jotakin henkilölle tuttua, kuten jokin lelu, esine tai toiminto. Autismi kirjon henkilölle tulee antaa aikaa hahmottaa käsillä olevaa tehtävää, ympäristöä, tilaa ja aisti-integraatiossa käytettäviä välineitä ennen tekemisen aloittamista. Aisti-integraatio järjestetään siten, että autismin kirjon henkilön on mahdollista edetä taidoissaan vähitellen. Aistiharjoitteiden tulee olla henkilölle riittävän haasteellisia, mutta kuitenkin tukea onnistumisen kokemusta. Aisti-integraatiossa otetaan huomioon autismin kirjon henkilön vireystila ja vointi, ja suunnitellaan tai mukautetaan toiminta joustavasti henkilön toimintakykyyn sopivaksi. Aisti-integraatiossa pyritään tukemaan autismin kirjon henkilön itseohjautuvuutta, mutta henkilöä voidaan ohjata toimintoihin, joista hän saa sopivia ja tarpeenmukaisia aistikokemuksia. (Ayres 2008, 228; Danner 1993, 179-181, Paloniemen 2019, 41-42 mukaan.)

Aisti-integraatiota toteutetaan siihen tarkoitettuun ympäristössä, joka tukee erilaisten välineiden käyttöä ja toiminnan ohjaamista. Aisti-integraatio toimii hyvin, kun autismin kirjon henkilö jäsentää hermostonsa toimintaa ja tekeminen on leikkimielistä. Autismi kirjon henkilö ohjaa omaa toimintaansa ja ohjaajan tehtävänä on hallita toimintaympäristöä. Kun autismin kirjon henkilö haluaa sisäisesti motivoituneena tehdä jotakin, hänen aivonsa kykenevät jäsentämään kyseisen toiminnan tuottamia aistimuksia. Tämä johtuu siitä, että

aivot pyrkivät luonnostaan tuottamaan itselleen sellaisia aistikokemuksia, jotka edistävät niiden omaa kehitystä. Joissain tilanteissa voidaan tarvita kuitenkin enemmän ulkoista ohjausta ja toiminnan strukturointia. Voimakkaat tunnetilat ja -reaktiot voivat haitata itseohjautuvuutta, jolloin ohjaaja auttaa autismin kirjon henkilöä hallitsemaan tilanteen. Esimerkiksi aggression purkaminen pahvilaatikkoa rikkomalla voi olla hyödyllinen aistikokemus niin sensorimotoriikan kuin tunteiden säätelyn kehittymisen kannalta. Aisti-integraation tarkoituksena ei ole opettaa mitään erityistä toimintaa tai erillistä taitoa, vaan lisätä henkilön valmiuksia kehittää motorisia, älyllisiä ja käyttäytymisen säätelyn taitoja. (Ayres 2008, 226.)

Aisti-integraatiota tapahtuu silloin, kun aistikokemus saa autismin kirjon henkilön itse suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa tarkoituksenmukaisesti. Jotta hermoston toiminnan jäsentymistä tapahtuisi, täytyy autismin kirjon henkilön olla itse aktiivinen toimija ympäristössään. Aisti-integraation välineet valitaan siten, että ne innostavat henkilöä toimintoihin ja edistävät aistitiedon jäsentymistä aivoissa. Jokaisen autismin kirjon henkilön neurologiset tarpeet ovat yksilölliset ja ne muuttuvat ajan kuluessa. Sen vuoksi aisti-integraatiossa tulee tarjota juuri kyseiselle henkilölle sopivia aisti- ja liikekokemuksia. Aisti-integraatio voi sisältää esimerkiksi keinumista, pyörimistä, tasapainottelua, pomppimista sekä muuta koko kehon laajuista liikettä aktivoivaa toimintaa. Lisäksi voidaan käyttää monenlaisia välineitä ja esineitä, joita voi esimerkiksi poimia, tunnustella tai heitellä. Keskeisin ja tärkein väline on kuitenkin henkilön oma keho. Aina tarpeenmukaisten aisti-integraation harjoitteiden ei tarvitse olla hauskoja, vaan ne voivat olla myös haastavia, tarkkuutta vaativia tai tarkoituksellisesti rajattuja. Tällöin ohjaajan tulee menetellä tavalla, joka herättää autismin kirjon henkilön mielenkiinnon vaikeiksikin koettujen asioiden kokeilemiseen ja harjoitteluun. Ohjaajan on seurattava, että aistikokemusten määrä ja intensiteetti ovat henkilölle sopivat ja tunnistaa milloin henkilö ylikuormittuu. (Ayres 2008, 231-232.)

Autismin kirjon henkilöillä on tyypillisesti heikentynyt kyky pysyä sitoutuneena ja osallistua toimintoihin. Sitoutuminen on linkki henkilön ja hänen toiminnan välillä, ja määrittää henkilön kyvyn oppia ja saavuttaa tavoitteita. Autismin kirjon henkilön sitoutumista voidaan tukea vähentämällä stressitekijöitä, kannustamalla aktiivisesti, ottamalla huomioon henkilöä luonnostaan motivoivat asiat ja tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua tavalla, jota henkilö itse pitää palkitsevana. Sitoutumiseen vaikuttaa toiminnan mielenkiintoisuus ja sopiva haasteellisuus. Tärkeää on tutkia niitä ehtoja, mielenkiinnonkohteita ja tukemisen keinoja, jotka saavat autismin kirjon henkilön sitoutumaan. Sitoutumista voi edistää seuraamalla autismin kirjon henkilön johdatusta sen sijaan, että noudatettaisiin jotakin ennalta määriteltyä ohjelmaa tai pyrittäisiin saavuttamaan jokin opetus. Sitoutumista voi rakentaa

tarjoamalla sinnikkäästi osallistumisen mahdollisuutta ja mallintamalla toimintoa, vaikka autismin kirjon henkilö näyttäisi menettäneen kiinnostuksensa ja vastustavan osallistumista. Kun autismin kirjon henkilö vähitellen oppii nauttimaan toiminnosta ja kokee sen merkitykselliseksi, sitoutuminen helpottuu ja motivaatio muuttuu hiljalleen sisäiseksi. (Dearden ym. 2017, 9-21.)

4.3 Vireystilan säätelyn tukeminen

Autismin kirjon henkilön, jolla on vaikeuksia tunnistaa oman vireystilan vaihteluita, on tärkeä saada ympäristöstään tukea ja kannustusta. Ensimmäisessä vireystilan säätelyä voidaan tukea huolehtimalla perustarpeista, kuten säännöllisestä ruokailusta sekä liikunnan ja levon tasapainosta. Vireystilan säätelyyn liittyvät olennaisesti myös ympäristön olosuhteet ja aistiärsykkeiden määrä. Hyvä hengitysilmä, sopiva valaistus, lämpötila ja äänentaso auttavat ylläpitämään sopivaa vireystilaa. Liiallinen määrä aistiärsykeitä ympäristössä voi aiheuttaa ylivireystilan, kun taas ympäristön liian vähäinen aististimulaatio voi olla syynä alivireyteen. Vireystilan ja tarkkaavuuden ylläpitämistä tukee myös tehtävien ja toiminnan suunnitteleminen vastaamaan autismin kirjon henkilön taitotasoa. Sopivan haastelliset tehtävät auttavat luonnostaan ylläpitämään keskittymistä ja motivaatiota antamalla onnistumisen kokemuksia. (Aro & Närhi 2003, 22-27.)

Vireystilaan voidaan vaikuttaa muuttamalla ympäristöä sekä kokeilemalla erilaisia aistikokemuksia tuottavia toimintoja tai välineitä. Ylivireystilaa voidaan laskea erilaisilla rauhoittavilla menetelmillä, jotka auttavat keskushermostoa rentoutumaan. Rauhoittavia menetelmiä ovat esimerkiksi pallohieronta, painopeiton alla makaaminen, rauhallinen keinuminen tai rentouttavan musiikin kuunteleminen. Alivireystilaa voidaan puolestaan kohottaa keinoilla, jotka aktivoivat hermostoa ja herättävät tarkkaavaisuutta. Vireystilaa kohottavat esimerkiksi jääkylmän veden juominen, ulkoilu raittiissa ilmassa, nopeatahtinen liikkuminen, kuten pomppinen tai juokseminen, aisteja stimuloivat tärisevät lelut ja laitteet, voimakkaat hajut ja maut sekä nopeatahtinen musiikki. Ennen vireystilan säätelyn menetelmien käyttämistä tulee kuitenkin aina ottaa huomioon autismin kirjon henkilön yksilölliset aistien poikkeavuudet, kuten ali- ja yliherkkyydet. (Yack ym. 2001, 88-89.)

4.4 Tunteiden säätelyn tukeminen

Kehitysvammaisilla autismin kirjon henkilöillä voimakas impulsiivisuus ja vaikeudet tunteiden säätelyssä ovat tavallisia, mikä voi näyttäytyä tunteiden estottomana ilmaisemisena. Tunteiden säätelyn vaikeuksista johtuen väärinymmärrykset ja turhautuminen voivat herättää voimakkaita tunnereaktioita, jotka saattavat purkautua aggressiivisena käytöksenä, kuten lyömisenä tai repimisenä. Kehitysvammaisen autismin

kirjon henkilön tunnereaktioita ei tule väheksyä tai mitätöidä, vaikka ne voivat vaikuttaa aiheutuvan mitättömästäkin syystä. Kokemus siitä, että ei tule kohdatuksi omien tunteidensa kanssa voi heikentää turvallisuuden tunnetta sekä lisätä uhmakkuutta ja käyttäytymisen oireita. Voimakkaan tunnereaktion taustalla saattaa vaikuttaa kokemus tilanteen sietämättömyydestä tai liiallisista vaatimuksista. Autismin kirjon henkilön kanssa toimiessa tulee pohtia millaisia vaatimuksia hänelle asetetaan ja ovatko odotukset hänen taidoistaan ja käytöksestään realistisia. Haastavissa tilanteissa tulisi välttää tarpeettoman negatiivista kielenkäyttöä ja asennoitumista sekä ylimääräistä provosointia. Sen sijaan myönteinen kasvatuksellinen ote, myötätuntoinen suhtautuminen ja lempeä sävy puheessa sekä autismin kirjon henkilön vahvuuksien huomiointi tukevat tunteiden säätelyä, edistävät tunnetaitojen kehittymistä ja ehkäisevät tilanteiden kärjistymistä. Tunteiden säätelyä on mahdollista oppia vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. Negatiivisten tunteiden sietämistä voidaan tukea näyttämällä mallia tunteiden säätelystä ja sen keinoista. Tunteiden sanoittaminen ja selittäminen ääneen, viittominen tai tunnetilan esittäminen kuvien avulla tukee autismin kirjon henkilön tunteiden tunnistamista ja hillitsemistä. (Savikuja & Puustjärvi 2022, 181-182.)

On myös hyvä ottaa huomioon, että kehitysvammaisilla autismin kirjon henkilöillä yleisesti esiintyvät ruuansulatuskanavan ongelmat, toistava ja stereotyyppinen käyttäytyminen sekä vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa koetut ongelmat saattavat vaikuttaa tunteiden säätelyyn. Tutkimusten mukaan ruuansulatuskanavan ongelmista kärsivillä autismin kirjon henkilöillä on korkeampi riski haastavaan ja itsetuhoiseen käyttäytymiseen. Ruuansulatuskanavan ongelman oireiden varhainen tunnistaminen ja siihen kohdennettu interventio voi samalla auttaa lievittämään tunteiden säätelyn haasteita. Toisaalta stereotyyppinen ja toistava käyttäytyminen, kuten heijaaminen tai ääntely, voi toimia autismin kirjon henkilön tunteiden säätelyn keinona lievittäen ja auttaen purkamaan negatiivista tunnetilaa, kuten ahdistusta. Stereotyyppisen ja toistavan käyttäytymisen estäminen saattaa vaikeuttaa autismin kirjon henkilön tunteiden säätelyä ja johtaa haastavaan käytökseen. Tunteiden säätelyn vaikeuksien taustalla voi olla myös autismin kirjon henkilön vuorovaikutuksen haasteisiin liittyvät toistuvat kokemukset väärinymmärretyksi tulemisesta tai tunne siitä, että omaa mielipidettä ei ole otettu huomioon. Tämän vuoksi tunteiden säätelyn tukemisessa on tärkeä ottaa huomioon läsnäolevaa vuorovaikutusta tukeva kommunikaatioympäristö ja kohtaaminen, myönteinen vuorovaikutus sekä puhetta tukevat ja korvaavat menetelmät. (Martínez-González ym. 2021, 4523-4525; Lindström ym. 2022, 14.)

4.5 Liikunta

Liikunnan määrä on usein vähentynyt henkilöillä, jotka eivät kykene tarkasti arvioimaan ja säätelemään omaa liikunnallista käyttäytymistään. Tämän vuoksi on tärkeää kehittää keinoja tukea autismin kirjon henkilöiden kestäväää osallistumista terveellisen elämäntavan liikunnallisiin harjoituksiin. (Edwards ym. 2021, 1.) Säännöllinen liikunnan harjoittaminen saa aikaan aivoissa rakenteellisia muutoksia, jotka vähentävät negatiivisia tunnetiloja, kuten ahdistuneisuutta. Samoin sydän kehittyy kestävään paremmin rasitusta ja keho kykenee vastaamaan juostavammin ympäristön muuttuviin olosuhteisiin. Säännöllisen liikunnan aikaansaamat muutokset tukevat tunteiden säätelyä ja sitä kautta kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tutkimuksissa säännöllisen liikunnan on havaittu vähentävän autismin kirjon henkilön aistiherkkyyttä ja emotionaalisia häiriöitä. Liikunnan harjoittaminen parantaa aivojen kykyä vastaanottaa, lukea ja tulkita kehon sisäisiä signaaleja tarkemmin. Kehon hyvinvointi ja vahvuus auttavat uhkaavien tilanteiden kohtaamisessa sekä vahvistavat itsetuntoa ja psyykkistä resilienssiä. Erityisesti rasittavan liikunnan jälkeen keho tuntee kykenevänsä sopeutumaan paremmin elämän haasteisiin, mikä puolestaan vahvistaa tunnetta elämönhallinnasta. (Robson 2021; Yuan ym. 2022, 10.)

Autismin kirjon henkilö saattaa määritellä liikuntaharjoituksia muodostavat aktiviteetit erilalla kuin neurotyypilliset ihmiset. Tavanomaisesti ihmiset ajattelevat liikuntaa muodollisena toimintana, joka vaatii tiettyjen rutiinien suorittamista tietyssä liikuntaan tai urheiluun tarkoitettussa ympäristössä, mutta autismin kirjon henkilöt eivät välttämättä ajattele samalla tavalla. Heille liikunta voi olla strukturoimatonta leikkiä tai fyysistä aktiviteettia missä tahansa muodossa. Kilpailullinen ja tavoitteellinen liikunta vaatii sääntöjen ja ohjeiden noudattamista rajoittaen siten yksilöllistä tajua, kekseliäisyyttä ja itseilmaisua. Tiukasti ohjattu liikunta voi olla vaistonvastaista itsesäätelykyvyn ja motoristen taitojen kehittymisen kannalta. Vapaamuotoinen leikki kehittää yhtäläillä liikunnallisilla ja fyysisillä valmiuksilla sekä toimii keinona harjoitella itsesäätelyn taitoja. Kaikki kehitykselliset liikkumisen taidot vahvistavat aivojen ja lihasluurangon järjestelmää, ja vapaamuotoisissa leikissä niitä koetaan toistuvasti. (Edwards ym. 2021, 2-4.)

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Ihminen on sisäisesti motivoitunut, kun hän kokee toiminnan itselleen tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Ulkoinen motivaatio taas perustuu palkintoihin ja kannustimiin. Henkilön hyvinvoinnin ja oppimisen pitkäjänteisyyden kannalta sisäisellä motivaatiolla on suurempi merkitys kuin ulkoisella. Autismikuntoutuksessa olisi toivottavaa tukea autismin kirjon henkilöä kehittämään sisäistä motivaatiota sen sijaan, että toiminta olisi pelkästään ulkoisesti motivoitua. Konkreettisia palkintoja voidaan hyödyntää toiminnan alkuvaiheessa, esimerkiksi uutta taitoa opetellessa,

mutta toiminnan tulisi hiljalleen muuttua sisäisesti motivoituneeksi ja henkilölle itselle tärkeäksi. (Tompuri 2016, 24-25.) Kestävän motivaation kehittyminen saavutetaan parhaiten, kun henkilö nauttii aktiviteetista, saa onnistumisen kokemuksia ja mieltää ympäristön kannustavaksi ja hauskaksi. Mikäli henkilö ei nauti liikunnan kokemuksesta, kestävän ja pitkäjänteisen liikunnan harjoituksen vakiinnuttaminen on paljon epätodennäköisempää. Joka tapauksessa itsesääätelykyvyn kehittäminen liikunnan avulla vaatii yksilöllisten kykyjen arviointia ja tasapainoilua vapaamuotoisen sekä strukturoidun liikunnan välillä. Yksilön tarpeisiin mukautettu ja sopivan tahtinen liikunta kehittää koordinaatiota ja motorisia taitoja sekä antaa positiivisia kokemuksia ja nautintoa onnistuneen toiminnon suorittamisesta. Liikunnan määrän ja intensiteetin tulee kuitenkin olla riittävät positiivisten vaikutusten saavuttamiseksi. (Edwards ym. 2021, 2-4.)

4.6 Musiikki

Tutkittaessa musiikin vaikutusta tunteisiin on havaittu erityisesti sävellajin, tempon ja rytmin vaikuttavan ihmisen tunteisiin. Musiikin herättämät tunteet ovat enemmän kuin tavanomaiset mielialat ja ne liittyvät ilmaisuun sekä välineisiin, kuten soittimiin. Musiikin avulla voidaan purkaa, jäsentää ja ilmaista negatiivisia tunteita, kuten aggressiota, pelkoa ja surua. Musiikin hallittavuus edistää tunteiden säätelyä, sillä musiikin kovaäänisyyttä tai hiljaisuutta voi itse säätää tai musiikin voi lopettaa halutessaan. Musiikillisessa toiminnassa ihminen käsittelee omia uskomuksiaan ja tunteitaan muokkaamalla käyttäytymistään ja ilmaisuaan musiikin avulla. Musiikissa ei tarvita kieltä, sillä musiikillinen ilmaisu voi liittyä abstraktiin kokemusmaailmaan. Musiikki on kieli itsessään ja sen kautta yksilö voi ilmaista tunteitaan sekä sisäisiä merkityksiään. (Kontu 2004, 35-36.)

Musiikki voi auttaa autismin kirjon henkilöä vaikuttamalla positiivisesti kokonaisvaltaiseen kehitykseen, vähentämällä autismin oireiden vaikeusastetta ja parantamalla elämänlaatua. Musiikilliset kokemukset sekä niiden kautta syntyvät vuorovaikutussuhteet mahdollistavat kommunikaation ja luovat kanavan itseilmaisuun vaikuttaen siten autismin kirjon henkilön ydinhaasteisiin. Musiikki osana kuntoutusta voi edistää autismin kirjon henkilön sopeutuvaa käytöstä sekä sosiaalista vuorovaikutusta vähentäen itseä vahingoittavaa ja aggressiivista käytöstä. Vaikka ryhmäasetelma voi olla haastava joillekin autismin kirjon henkilöille, strukturoituja ja joustavampia elementtejä yhdistelevä musiikkiryhmä voi tarjota arvokkaita mahdollisuuksia osallistua turvalliseen ja miellyttävään sosiaaliseen vuorovaikutukseen ihmisten kanssa. Musiikki sisältää rytmillisiä, melodisia, harmonisia ja dynaamisia rakenteita, joita soveltaen voi tehokkaasti edistää autismin kirjon henkilöiden toimintaan osallistumista. Improvisoitujen musiikkihetkien ei aina tarvitse noudattaa ohjekirjan mukaista struktuuria. Musiikki on kuntoutuksen lähestymistapa, jossa seurataan yksilön

vahvuuksia ja voimavaroja pyrkimyksenä vahvistaa yksilön kykenevyyttä sen sijaan, että tarkoituksena olisi vain vähentää autismin oireita tai opettaa erityisiä taitoja neurotyypillistä vuorovaikutusta ja kommunikaatiota varten. (Geretsegger ym. 2022, 32-34.)

5 Kyselyn havainnot

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa toteutettiin kysely kahden kohdeyksikön, Salinmäen palvelukodin ja Eskolan autismiyksikön, työntekijöille. Kummatkin kohdeyksiköt ovat kehitysvammaisille autismin kirjon henkilöille suunnattuja tehostettuja asumispalveluita. Kysely oli luonteeltaan laadullinen, ja siinä selvitettiin kohdeyksiköiden työntekijöiden näkemyksiä ja kokemuksia kehitysvammaisen autismin kirjon henkilön itsesääätelykyvyn tukemisesta. Kysely sisälsi neljä kysymystä: 1. Millaiset ohjaajan toimintatavat tukevat asukkaan itsesääätelykykyä? 2. Millaiset olosuhteet vaikuttavat asukkaan itsesääätelykykyyn? 3. Mitä ohjaajan tulee mielestäsi välttää, jotta asukkaan itsesääätelykyky ei vaarantuisi? 4. Mikä mielestäsi on tärkeintä asukkaan itsesääätelykyvyn vahvistamisen kannalta? Ennen kyselyn toteuttamista kohdeyksiköiden työntekijöille pidettiin lyhyt esittely opinnäytetyöstä. Kyselyn toteutusta varten kohdeyksiköistä valittiin rauhallinen tila, johon kyselyn saatekirje sekä kysymykset asetettiin esille. Vastaajat kirjoittivat vapaamuotoiset vastauksensa anonymisti lapuille ja asettivat ne kyselyn ohessa olevaan suljettuun laatikkoon. Kysely oli avoinna yksiköissä kahden viikon ajan, jonka jälkeen vastaukset kerättiin talteen niiden analysointia varten.

Kyselyn vastaukset analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin menetelmää hyödyntäen. Laadullinen sisällönanalyysi perustuu teemoitteluun, jossa aineistosta tunnistetaan ja nimetään tutkittavan asian kannalta kiinnostavia sisällöllisiä elementtejä. Aineiston sisäisestä vaihtelusta tehdään yleisempiä johtopäätöksiä vertailemalla aineistoyksiköitä keskenään kiinnittämällä huomiota niiden välisiin samankaltaisuuksiin ja eroavaisuuksiin. Aineisto käydään huolella läpi ja teemoittelu tehdään systemaattisesti. Teemoittelun jälkeen aineiston sisällöstä tehdään johtopäätöksiä, joihin kiteytyvät analyysin kiinnostavimmat löydökset. Laadullisen sisällönanalyysin avulla luodaan selkeä sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysissä aineisto järjestetään tiiviiseen muotoon siten, että aineiston sisältämä tieto pysyy alkuperäisenä ja välittyy selkeästi. (Vuori 2023.) Kyselyn tulosten laadullinen sisällönanalyysi on esitetty alla olevassa taulukossa (Taulukko 1), jossa vasemmalla vastausten keskenään samankaltaiset sisällöt on jaettu neljään alaluokkaan ja oikealla sisältö on yhdistetty sitä vastaavaan yläluokkaan eli teemaan.

Alaluokka	Yläluokka
<i>ohjaajan:</i> olemus, käyttäytyminen, toiminta, ajan ja tilan antaminen, ilmeet, eleet, äänensävy, puhetyyli, elekieli, maltillisuus, kärsivällisyys, harkitseva toiminta, pitkämielisyys, lehmän hermot <i>ympäristön:</i>	Rauhallisuus

kiireettömyys, ilmapiiri, aistikuormitus (melu, valot, ihmispaljous, hajut)	
läsnäolo, kuunteleminen, tunnetilojen huomioonottaminen, tilannetaju, vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin tukeminen, tutustuminen, kunnioitus, kannustaminen, kehuminen, apuvälineiden hyödyntäminen, selkeys, yksilöllisten tarpeiden huomioiminen, mahdollisuus valita, kykyjen huomiointi, kokemus ymmärretyksi tulemisesta, vastavuoroisuus, vilpittömyys, rehellisyys, aitous	Kohtaaminen
turvallisuuden tunne, luottamus, määrätietoisuus, varmuus, selkeys, rajojen asettaminen, suvaitsevaisuus, sallivuus, hyväksyntä, sanoittaminen, lempeys, oma esimerkki ja mallintaminen, tutut asiat vs. vieraat ja uudet asiat, johdonmukaisuus, selkeys siitä mitä vaaditaan/odotetaan, vaatimustason sopeuttaminen, henkilön päivärytmiin/toimintatapoihin tutustuminen ja niiden noudattaminen luo turvallisuuden tunnetta kun ohjaaja tietää miten henkilön kanssa toimitaan, sovituissa asioissa ja aikatauluissa pysyminen/noudattaminen eli sopimuksista kiinnittäminen, tietoisuus siitä mitä tapahtuu seuraavaksi, strukturointi, selkeät toimintamallit, arjen ja päivärytmin tasaisuus eli ei liikaa samanaikaisia muutoksia	Luottamus ja turvallisuuden tunne
suunnitelmallisuus, äkilliset muutokset, selkeä strukturi, tunnetilojen tunnistaminen, terveyden/vireyden/mielentilan tarkkailu, uusien asioiden etukäteen ajoissa tiedottaminen, olosuhteet (kylmä/kuuma/houkutukset), omaisten vierailut ym. merkittävät tapahtumat, stressaavat tilanteet ja stressitaso	Havainnointi, varhainen tunnistaminen ja ennakointi

Taulukko 1. Kyselyn vastausten laadullinen sisällönanalyysi

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli ”Millaiset ohjaajan toimintatavat tukevat asukkaan itsesäätelykykyä?”. Vastauksissa keskeisimpänä asiana esiin nousi ohjaajan rauhallisuus. Erityisesti ohjaajan rauhallisten ja lempeiden ilmeiden, eleiden ja äänensävyyn merkitys toistui vastauksissa. Ohjaajan vuorovaikutustaidoista ja kommunikaatiosta mainittiin asukkaan läsnäoleva kohtaaminen ja yksilöllinen huomioonottaminen, kannustaminen, kehuminen ja kunnioittaminen, selkeä sanallinen ohjaus sekä kommunikaatioapuvälineiden hyödyntäminen. Esiin nousivat myös ennakointi ja suunnitelmallisuus, josta esimerkkinä mainittiin asukkaan tunnetilan, terveyden ja arjen struktuurin muutosten sekä merkittävien

tapahtumien, kuten vanhempien vierailun varhainen havainnointi ja ajoissa huomioiminen ohjauksessa. Vastaajien mukaan ohjaajan määrätietoisuus ja johdonmukaisuus, selkeiden rajojen asettaminen sekä sovittujen asioiden noudattaminen luovat luottamusta ja turvallisuuden tunnetta tukien asukkaan itsesäätelykykyä.

Toisessa kysymyksessä selvitettiin erilaisten olosuhteiden vaikutusta kehitysvammaisen autismin kirjon henkilön itsesäätelykykyyn. Vastauksissa nousi esiin erityisesti rauhallisen, tutun ja turvallisen ympäristön itsesäätelykykyä tukeva vaikutus. Ympäristön liiallisten häiriötekijöiden ja aistiärsykkeiden nähtiin puolestaan vaikuttavan haitallisesti asukkaan itsesäätelykykyyn, mistä esimerkkeinä mainittiin muun muassa ympäristön meluisuus, liiallinen ihmismäärä ja kiireellisyyden tunne. Näiden lisäksi vastauksissa nousivat esiin terveyden ja olotilan muutosten sekä vuodenaikojen vaihtelun vaikutukset asukkaan itsesäätelykykyyn.

Kolmanneksi kysyttiin mitä ohjaajan tulisi välttää, jotta asukkaan itsesäätelykyky ei vaarantuisi. Vastaajien mukaan ohjaajan tulisi välttää erityisesti kovaäänistä käskyttämistä ja voimakasta kieltämistä, impulsiivisuutta, hermojen menettämistä sekä epäselkeyttä ja epäjohdonmukaisuutta ohjauksessa. Haitalliseksi nähtiin sovitusta asioista poikkeaminen sekä äkilliset ja suuret muutokset struktuurissa. Useiden vastaajien mukaan ohjaajan tulisi myös välttää omien negatiivisten tunteiden purkamista asukkaaseen.

Viimeiseksi kysyttiin mikä vastaajan mielestä on tärkeintä asukkaan itsesäätelykyvyn tukemisen kannalta. Tärkeimpänä pidettiin ympäristön ja ohjaajan rauhallisuutta, turvallisuuden tunnetta ja luottamusta, asukkaan yksilöllistä huomioimista sekä sovittujen toimintamallien ja arjen struktuurin noudattamista.

Sisällönanalyysin perusteella kyselyn vastauksista erottui neljä pääteemaa, jotka kuvastavat kohdeyksiköiden työntekijöiden näkemyksiä keskeisimmistä kehitysvammaisen autismin kirjon henkilön itsesäätelykykyä tukevista asioista ja toimintatavoista. Ensimmäisenä teemana vastauksista nousi esiin sekä ympäristön että ohjaajan *rauhallisuuden* merkitys. Toisena teemana korostui kehitysvammaisen autismin kirjon henkilön oikeanlainen *kohtaaminen*. Kolmanneksi teemaksi erottui *luottamus ja turvallisuuden tunne*, ja neljänneksi teemaksi *havainnointi, varhainen tunnistaminen ja ennakointi*.

6 Oppaan laatiminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutustua laajasti kehitysvammaisen autismin kirjon henkilön itsesäätelyä käsittelevään tutkimukseen sekä kirjallisuuteen, ja laatia kerätyn tiedon pohjalta arkielämän ja erityisesti asumisyksiköiden tarpeisiin vastaava opas. Oppaan laatimisessa hyödynnettiin myös opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kyselyssä selvitettyjä kohdeyksiköiden työntekijöiden käytännön kokemuksia ja näkemyksiä aiheesta. Oppaan tavoitteena on lisätä tietoisuutta ja tarjota työkaluja kehitysvammaisen autismin kirjon henkilön itsesäätelyn tukemiseen vähentäen konfliktitilanteiden syntymistä ja haastavan käytöksen ilmenemistä, ja sitä myöten edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia asumisyksiköissä.

6.1 Hyvän oppaan ominaisuudet

Opasta laatiessa tulee ottaa huomioon kohderyhmä eli kenelle opas laaditaan, oppaan käyttötarkoitus sekä muoto, jossa opas julkaistaan. Opas pyrkii ohjaamaan, muuttamaan tai vaikuttamaan tietyn yksilön tai yhteisön toimintaan antamalla selkeän kuvan siitä asiasta, mitä opas käsittelee ja kertomalla lukijalle miten päästä toivottuun lopputulokseen. Hyvässä oppaassa esitellään ainoastaan tarpeellisia asioita ja jätetään pois epäolennaiset asiat, ne esitetään tarkoitusta parhaiten palvelevassa järjestyksessä ja ilmaistaan helposti ymmärrettävässä muodossa. On myös tärkeää kiinnittää huomiota oppaan rakenteeseen. Selkeä rakenne ja hyvin järjestelty tieto helpottaa lukijaa sisäistämään tiedon ja huomaamaan tärkeimmät asiat. Hyvä opas on ulkoasultaan siisti ja yhdenmukainen. Oppaan väriytyksen, kuvien ja tekstin asettelun tarkoituksena on antaa välitöntä tietoa oppaan luonteesta ja sisältämästä tiedosta sekä herättää lukijan mielenkiinto. (Huovila 2006, 85-86 & 159; Kankaanpää & Piehl 2011, 295; Kotimaisten kielten keskus 2023.)

7 Yhteenveto ja pohdinta

Koska kehitysvammaisilla ihmisillä on heikentynyt kyky tehdä itseään ja omaa hyvinvointiaan koskevia päätöksiä, heidän oikeuksiaan ja yhdenvertaista kohtelua turvaamaan on säädetty kehitysvammalain itsemääräämisoikeutta koskevat säännökset sekä YK:n vammaissopimus. Kehitysvammalain (519/1977) 42 §:n mukaan erityishuollon palveluissa on otettava huomioon henkilön toivomukset, mielipide, etu ja yksilölliset tarpeet. Laki määrää erityishuollon palveluita edistämään ja ylläpitämään henkilön hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta. YK:n vammaissopimuksen (27/2016) periaatteiden mukaan vammaisen henkilön yksilöllistä itsemääräämisoikeutta, vapautta tehdä omat valintansa ja riippumattomuutta on kunnioitettava.

Itsemääräämisoikeus luo haasteita kehitysvammaisten asumispalveluiden työntekijöille. Heidän tehtävänä on huolehtia kehitysvammaisten henkilöiden terveydestä, hyvinvoinnista ja turvallisuudesta samaan aikaan kunnioittaen kehitysvammaisten omaa tahtoa ja oikeutta määrätä itseään koskevista asioista. Tukemalla kehitysvammaisen henkilön itsesääätelykykyä voidaan ennaltaehkäistä haastavaa käyttäytymistä ja itsensä vahingoittamista edistäen henkilön hyvinvointia ja turvallisuutta. Toisinaan toimenpiteet voivat olla kehitysvammaisen henkilön tahdon vastaisia, vaikka niiden tarkoituksena on henkilön hyvinvoinnin turvaaminen. Näissä tilanteissa asumispalvelun työntekijä joutuu tekemään päätöksen joko kehitysvammaisen henkilön itsemääräämisoikeuden kunnioittamisesta, tai viimesijaisena toimenpiteenä tilanteen vaatiessa rajoitustoimenpiteestä, jolloin henkilön hyvinvointi turvataan hänen tahdostaan huolimatta. Tällainen tilanne voi syntyä, jos kehitysvammaisen henkilö esimerkiksi pyrkii kiihtyneessä ja ahdistuneessa mielentilassa asumispalvelun yhteisiin tiloihin ja on vaaraksi itselleen ja muille.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli etsiä tietoa kehitysvammaisen autismin kirjon henkilön itsesääätelykykyyn vaikuttavista tekijöistä ja tuottaa aiheesta opas, jonka avulla asumispalveluiden työntekijät kykenevät paremmin toimimaan tavalla ja tekemään sellaisia valintoja, jotka ennaltaehkäisevät haastavien tilanteiden syntymistä ja edistävät sekä asukkaiden että työntekijöiden turvallisuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Oppaan tarkoituksena oli esittää tavanomaista autismitutkimuksen materiaalia laajempaa tietoa ja syvällisempää näkökulmaa aiheeseen.

Oppaan teoriapohjaa valmisteltaessa etsittiin laajasti tietoa aiheeseen liittyvästä tutkimuksesta sekä kirjallisuudesta, minkä lisäksi toiminnallisessa vaiheessa toteutettiin kysely kahden kehitysvammaisten autismin kirjon henkilöiden asumispalveluyksikön työntekijöille. Kyselyn avulla oppaaseen saatiin mukaan työntekijöiden käytännön kokemuksen myötä syntynyttä arvokasta tietoa ja näkökulmaa. Oppaan kirjallisiksi lähteiksi

valittiin ainoastaan viimeisimpiä laadukkaita ja vertaisarvioituja tutkimuksia sekä luotettavaa, ajantasaista ja alan asiantuntijoiden laatimaa näyttöön perustuvaa alan kirjallisuutta. Lähteiden huolellisella valinnalla varmistettiin oppaan sisältämän tiedon ajantasaisuus ja luotettavuus.

Haasteena oppaan laatimisessa oli sen sisällön rajaaminen, sillä aihe on laaja ja siihen kytkeytyy lukemattomasti erilaisia näkökulmia ja niin mikrotason yksityiskohtaista tietoa kuin makrotason ympäristöllisiä ja yhteiskunnallisia vaikuttavia tekijöitä. Opas pyrittiin muotoilemaan mahdollisimman käytännönläheiseksi ja sen sisältämä tieto rajattiin niihin kaikista keskeisimpiin ja olennaisimpiin asioihin, joita asumispalvelujen työntekijöiden on mahdollista ottaa huomioon ja hyödyntää työssään. Jatkokehittämistä ajatellen opasta on mahdollista jalostaa niin sen asiasisällön, rakenteen, esitystavan kuin käytännön hyödynnettävyydenkin osilta. Uutta tietoa autismin syntymekanismeista ja sen vaikutuksista kehon, aivojen ja hermoston toimintaan syntyy jatkuvasti ja samoin tietoa autismitutkimuksen eri menetelmien toimivuudesta saadaan lisää tietoa, jota on tulevaisuudessa mahdollista soveltaa kehitysvammaisten autismin kirjon henkilöiden asumispalveluissa asukkaiden hyvinvoinnin ja yhteiskuntaan integroitumisen edistämiseksi. Jatkossa erityisen tärkeää olisi saada oppaaseen vahvemmin autismin kirjon henkilöiden omaa näkökulmaa ja kokemuksia heidän itsesääätelykyvyn tukemisesta sen sijaan, että opas olisi laadittu ainoastaan neurotyypillisten ihmisten ja tutkijoiden ulkopuolisten havaintojen perusteella.

Lähteet

- Aro, T. & Närhi, V. 2003. Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja: Tarkkaavaisuushäiriöinen lapsi koululuokassa. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Autismikirjon häiriö: Käypä hoito -suositus. 2023. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen, Suomen Nuorisopsykiatrisen Yhdistyksen, Suomen Kehitysvammalääkäreiden, Suomen Lastenneurologisen Yhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 22.5.2023. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi50131>
- Autismiliitto. 2023a. Perustietoa autismista. Viitattu 22.5.2023. Saatavissa <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/>
- Autismiliitto. 2023b. Toiminnanohjaus. Viitattu 13.9.2023. Saatavissa <https://autismiliitto.fi/toiminnanohjaus/>
- Ayres, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa: Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Blakemore, S. 2015. Development of the Social Brain in Adolescence. Teoksessa Oettingen, G. & Gollwitzer, P. M. (toim.) Self-Regulation in Adolescence. Cambridge University Press, 193-211.
- Castrén, M. L. & Kylliäinen, A. 2013. Autistisen käyttäytymisen monitekijäinen tausta. Suomen lääkirilehti 8/2013 vuosikerta 68, s. 569-574. Viitattu 15.5.2023. Saatavissa <http://hdl.handle.net/10138/298254>
- Cheung, H. Y. C. & Datu, J. A. 2022. What Personal, Social, and Contextual Factors Promote Happiness among Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder? A Review with Implications for Researchers and Practitioners. Journal of Happiness and Health, 2(1), 31–51. Viitattu 11.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.47602/johah.v2i1.12>
- Clements, C. C., Zoltowski, A. R., Yankowitz, L. D., Yerys, B. E., Schultz, R. T. & Herrington, J. D. 2018. Evaluation of the Social Motivation Hypothesis of Autism: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA psychiatry, 75(8), 797–808. Viitattu 17.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.1100>
- Cowley, S. 2021. Learning behaviours: a practical guide to self-regulation in the early years. John Catt Educational.
- Dearden, J., Emerson, A., Lewis, T. & Papp, R. 2017. Transforming engagement: a case study of building intrinsic motivation in a child with autism: Intrinsic motivation and autism.

British Journal of Special Education, 44(1), 8–25. Viitattu 17.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1111/1467-8578.12137>

Edwards, A. M., Abonie, U. S., Hettinga, F. J., Pyne, D. B., Oh, T. M. & Polman, R. C. J. 2021. Practical and Clinical Approaches Using Pacing to Improve Selfregulation in Special Populations such as Children and People with Mental Health or Learning Disabilities. Journal of rehabilitation medicine. Clinical communications, 4, 1000058. Viitattu 17.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.2340/20030711-1000058>

Eisenberg, N. 2015. Self-Regulation: Conceptual Issues and Relations to Developmental Outcomes in Childhood and Adolescence. Teoksessa Oettingen, G. & Gollwitzer, P. M. (toim.) Self-Regulation in Adolescence. Cambridge University Press, 58-77.

Geretsegger, M., Fusar-Poli, L., Elefant, C., Mössler, K. A., Vitale, G. & Gold, C. 2022. Music therapy for autistic people. The Cochrane database of systematic reviews, 5(5), CD004381. Viitattu 23.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004381.pub4>

Gomez, C. R. & Baird, S. 2005. Identifying early indicators for autism in self-regulation difficulties. Focus on autism and other developmental disabilities, 20(2), 106-116. Viitattu 12.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1177/10883576050200020101>

Heiskala, H. 2006. Älyllinen kehitysvammaisuus liittyy aivojen plastisuuden häiriöihin. Duodecim 2006; 122(15):1890-2. Viitattu 22.5.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo95903>

Huovila, T. 2006. Look: Visuaalista viestisi. Helsinki: Inforviestintä.

Jung, J., Zbozinek, T. D., Cummings, K. K., Wilhelm, F. H., Dapretto, M., Craske, M. G., Bookheimer, S. Y. & Green, S. A. 2021. Associations between physiological and neural measures of sensory reactivity in youth with autism. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 62(10), 1183-1194. Viitattu 19.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1111/jcpp.13387>

Kankaanpää, S & Piehl, A. 2011. Tekstintekijän käsikirja – Opas työssä kirjoittaville. Helsinki: Suomen yritysikirjat Oy.

Kranowitz, C. S. 2003. Tahatonta tohellusta: Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kontu, E. 2004. Mielen ja musiikin ikkunat autismiin: Mielen teoria ja kommunikaatiosuhde - tapaustutkimuksia. Helsingin yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 23.5.2023. Saatavissa <http://hdl.handle.net/10138/19985>

Koskentausta, T. 2006. Kehitysvammaisten mielenterveyshäiriöt – mitä etsitään ja miten hoidetaan? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 122, 1927–35. Viitattu 5.10.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo95909>

Kotimaisten kielten keskus. 2023. Ohjeita ohjeiden tekijöille. Viitattu 18.9.2023.

Saatavissa

https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_ky_symykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 519/1977. Viitattu 5.10.2023. Saatavissa

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>

Lindström, R., Ahvenainen, J., Hyvärinen, M., Laine, A., Salmi, K., Sippola, S. & Peltotalo, A. 2022. Autismikäsikirja 3.0. Eteva. Viitattu 22.5.2023. Saatavissa

<https://www.eteva.fi/globalassets/tiedostot/tiedostot---eteva/oppaat-ja-julkaisut/autismikasikirja-3.0.pdf>

Lord, C., Elsabbagh, M., Baird, G. & Veenstra-Vanderweele, J. 2018. Autism spectrum disorder. The Lancet, 392(10146), 508-520. Viitattu 22.5.2023. Saatavissa

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31129-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31129-2)

Lönnqvist, T. & Heiskala, H. 2008. Imeväisen neurologinen kehitys. Duodecim 124(10), 1169-72. Viitattu 12.5.2023. Saatavissa

<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo97248.pdf>

Martínez-González, A. E., Cervin, M., & Piqueras, J. A. 2022. Relationships between emotion regulation, social communication and repetitive behaviors in Autism Spectrum Disorder. Journal of Autism and Developmental Disorders, 52(10), 4519-4527. Viitattu 15.9.2023. Saatavissa <https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-021-05340-x>

Moilanen, K. L. 2007. The adolescent self-regulatory inventory: The development and validation of a questionnaire of short-term and long-term self-regulation. Journal of youth and adolescence 36, 835-848. Viitattu 15.5.2023. Saatavissa

<https://doi.org/10.1007/s10964-006-9107-9>

Mouton-Odum, S., Golomb, R. G., & Penzel, F. 2021. Helping Your Child with Sensory Regulation: Skills to Manage the Emotional and Behavioral Components of Your Child's Sensory Processing Challenges. New Harbinger Publications.

Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S-E. 2019. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Helsinki: Sanoma Pro Oy

- Oettingen, G. & Gollwitzer, P. M. 2015. *Self-Regulation in Adolescence*. Cambridge University Press.
- Paloniemi, H. 2019. Sensorinen integraatio osana autismikuntoutusta: systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö (YAMK). Viitattu 23.5.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905149837>
- Paxinos, G. & Mai, J. K. 2004. *The Human Nervous System*. Elsevier Science & Technology.
- Pérez-Edgar, K. 2015. Effortful Control in Adolescence: Individual Differences within a Unique Developmental Window. Teoksessa Oettingen, G. & Gollwitzer, P. M. (toim.) *Self-Regulation in Adolescence*. Cambridge University Press, 78-100.
- Puustjärvi, A., Parikka, A. & Halonen-Malliarakis, N. 2017. *Vaikeudesta voimavaraksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa (2. painos)*. Helsinki: Finn Lectura Ab.
- Raaska, H. & Vanhala, R. 2020. Miksi ja miten autismin diagnostiset kriteerit muuttuvat? *Suomen lääkirlehti*, 16/2020 vsk 75, 964-967. Viitattu 18.4.2023. Saatavissa <http://hdl.handle.net/10138/320030>
- Robson, D. 2021. Interoception: the hidden sense that shapes wellbeing. *The Guardian*. Viitattu 17.5.2023. Saatavissa <https://www.theguardian.com/science/2021/aug/15/the-hidden-sense-shaping-your-wellbeing-interoception>
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Savikuja, T. & Puustjärvi, A. 2022. *Nepsy-opas: Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Schoen, S. A., Lane, S. J., Mailloux, Z., May-Benson, T., Parham, L. D., Smith Roley, S. & Schaaf, R. C. 2019. A systematic review of ayres sensory integration intervention for children with autism. *Autism Research*, 12(1), 6-19. Viitattu 23.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1002/aur.2046>
- Timonen, T., Castrén, M. & Ärölä-Dithapo, M. 2019. *Autismikirjo: Tausta, diagnostiikka ja tutkimus*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tompuri, M. 2016. *Tenavat tasapainoon: Näin autat lasta säätelemään vireyttä ja kuormitusta*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Torrado, J. C., Gomez, J. & Montoro, G. 2017. Emotional self-regulation of individuals with autism spectrum disorders: smartwatches for monitoring and interaction. *Sensors*, 17(6), 1359. Viitattu 29.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.3390/s17061359>
- Veijalainen, J. 2020. Lasten itsesääteily lasten kuvaamien hallintakeinojen ja tunneilmaisun näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 25.5.2023. Saatavissa <http://hdl.handle.net/10138/318920>
- Vernereri. 2022. Mitä kehitysvammaisuus on? Viitattu 22.5.2023. Saatavissa <https://verneri.net/yleis/mita-kehitysvammaisuus-on>
- Vuori, J. 2023. Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 6.7.2023. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>
- Vuorinen, K. 2017. Itsesääteilykyky. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 15.5.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00003/itsesaateilykyky>
- Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016. Viitattu 5.10.2023. Saatavissa https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2016/20160027/20160027_2
- Yuan, H-L., Lai, C. Y. Y., Wong, M. N. K., Kwong, T. C., Choy, Y. S., Mung, S. W. Y. & Chan, C. C. H. 2022. Interventions for Sensory Over-Responsivity in Individuals with Autism Spectrum Disorder: A Narrative Review. *Children*, 9(10), 1584. MDPI AG. Viitattu 17.5.2023. Saatavissa <http://dx.doi.org/10.3390/children9101584>
- Zhao, H-C., Lv, R., Zhang, G-Y., He, L-M., Cai, X-T., Sun, Q., Yan, C-Y., Bao, X-Y., Lv, X-Y. and Fu, B. 2022. Alterations of Prefrontal-Posterior Information Processing Patterns in Autism Spectrum Disorders. *Frontiers in Neuroscience* 15:768219. Viitattu 17.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.768219>
- Åberg, L. 2021. Kehitysvammaisuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 22.5.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00556>

Liite 1. Kyselyn saatekirje

Suostumus koskien aineiston käsittelyä ja opinnäytetyöhön osallistumista

Opinnäytetyön aiheena on “Kehitysvammaisen autismin kirjon henkilön itsesäätelykyvyn tukeminen”. Opinnäytetyön tekijä on Joonas Laine ja hän tekee opinnäytetyötään LAB-ammattikorkeakoulussa. Oheinen kysely toteutetaan osana opinnäytetyötä ja siihen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Vastaamalla kyselyyn ilmoitat halukkuutesi osallistua opinnäytetyöhön ja annat suostumuksen kerätyn aineiston hyödyntämiseen opinnäytetyössä. Kyselyn vastaukset kerätään anonyymisti. Opinnäytetyössä ei kerätä osallistujien henkilötietoja.

Kyselyn saatekirje

Kehitysvammaisilla autismin kirjon henkilöillä esiintyy tavallista yleisemmin haastavaa ja aggressiivista käytöstä, joka voi aiheuttaa todellista uhkaa ja vaaraa henkilölle itselleen, muille ihmisille tai ympäristölle. Itsesäätelykyky, eli taito säädellä omia tunteita ja vireystilaa on vahvasti yhteydessä haastavaan käytökseen. Tukemalla henkilön itsesäätelykykyä on mahdollista vähentää ja ennaltaehkäistä haastavaa käytöstä. Autismikuntoutuksen peruspilarit, kuten strukturointi, kuvakommunikaatio ja ajan hahmottamisen tukeminen tähtäävät itsesäätelykyvyn tukemiseen. Jokaisen autismin kirjon henkilön kohdalla tuen tarpeet ovat kuitenkin yksilölliset ja joskus toimivien keinojen löytämiseksi tarvitaan luovuutta.

Tämän kyselyn tarkoituksena ei ole tuottaa tietoa jo olemassaolevista autismikuntoutuksen menetelmistä, vaan tuoda esiin juuri sinun arvokasta kokemustasi aiheesta. Autismitutkimuksessa ei kyetä luomaan samanlaisia aitoja arjen olosuhteita kuin esimerkiksi palvelukodissa. Jakamalla kokemustasi annat tärkeää tietoa aiheesta ja voit auttaa edistämään yhteistä hyvinvointia ja turvallisuuden tunnetta!

Ohjeet vastaamiseen:

Löydät kysymykset vierestä seinältä. Kirjoita vastauksesi lapulle ja aseta lappu laatikkoon sen kysymyksen kohdalle, johon vastaat. Vastausten määrää ei ole rajoitettu. Voit vastata itsellesi luontevalla tavalla, esimerkiksi antamalla yksittäisiä esimerkkejä tai yleisellä tasolla kuvailen. Tuo rohkeasti esiin omaa henkilökohtaista näkemystäsi. Huomaathan, että vastauksissa niin pienet kuin suuretkin asiat ovat merkityksellisiä!

Kysymykset:

1. Millaiset ohjaajan toimintatavat tukevat asukkaan itsesäätelykykyä?
2. Millaiset olosuhteet vaikuttavat asukkaan itsesäätelykykyyn?
3. Mitä ohjaajan tulee mielestäsi välttää, jotta asukkaan itsesäätelykyky ei vaarantuisi?
4. Mikä mielestäsi on tärkeintä asukkaan itsesäätelykyvyn vahvistamisen kannalta?

Itsesäätelykyky = Tunteiden ilmaisua ja oman käyttäytymisen muokkaamista tilanteisiin sopivalla tavalla. Taito malttaa mielensä ja hillitä omaa toimintaa tilanteissa, jotka käynnistävät välttämättömän tarpeen toiminnalle. Tarvitaan esimerkiksi pettymystä, mielipahaa, jännitystä, pelästymistä ja turhautumista aiheuttavissa hetkissä.

Haastava käytös = Käyttäytymistä, joka haastaa ihmistä itseään tai ympäristöä aiheuttaen haittaa fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti tai taloudellisesti. Voi esimerkiksi estää henkilöä osallistumasta arjen toimintoihin, aiheuttaa fyysisiä vammoja, ympäristön rikkoutumista tai psyykkisiä oireita.

Liite 2. Opas

Kehitysvammaisen autismin kirjon henkilön itsesäätelykyvyn tukeminen

OPAS ASUMISPALVELUJEN TYÖNTEKIJÖILLE

Sisällysluettelo

1. Autismin kirjo ja kehitysvammaisuus
2. Autismin kirjon rinnakkaissairaudet
3. Itsesäätely
4. Itsesäätelyn kehittyminen
5. Itsesäätelyn toiminta kehossa
 5. Autonominen hermosto
 6. Somaattinen hermosto
 7. Interoseptio
8. Itsesäätelyn osa-alueet
 8. Tunteiden säätely
 9. Vireystilan säätely
 10. Aistien säätely
 12. Toiminnanohjaus

Itsesäätelykyvyn tukeminen käytännössä

13. Toiminnanohjauksen tukeminen
15. Aistien säätelyn tukeminen
16. Vireystilan säätelyn tukeminen
17. Tunteiden säätelyn tukeminen
18. Kohtaaminen ja vuorovaikutus
19. Luottamus ja turvallisuuden tunne
20. Terveys ja hyvinvointi

Autismin kirjo ja kehitysvammaisuus

Autismin kirjo

- Laaja-alainen aivojen ja hermoston kehityksen häiriö
- Ilmenee eri ihmisillä hyvin yksilöllisesti ja monimuotoisesti, minkä vuoksi puhutaan autismin kirjosta
- Ominaisia ydinpiirteitä ovat
 - › poikkeavuudet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa
 - › aistien ali- tai yliherkkyydet
 - › kaavamainen ja toistava sensorimotorinen käyttäytyminen
- Esiintyvyys väestössä noin 1 % ja kehittyneissä maissa jopa 1,5 %, mikä tarkoittaa Suomessa noin 60000 henkilöä

Kehitysvammaisuus

- Merkitsee henkilön henkisen toiminnan kehityksen estymistä tai häiriintymistä synnynnäisen tai kehitysiässä sairastetun sairauden, vian tai vamman vuoksi
- Voi tarkoittaa vaikeutta
 - › hallita omaa elämää
 - › oppia ja ymmärtää uusia asioita
 - › soveltaa aiemmin opittua tietoa tai taitoa uusissa tilanteissa
 - › suoriutua arjessa itsenäisesti
 - › sopeutua ympäristön muutoksiin
- Määritellään henkilön ympäristöön sopeutumisen taitojen mukaisesti
- Jaetaan neljään eri luokkaan: lievä, keskivaikea, vaikea tai syvä kehitysvamma

Autismin kirjon rinnakkaissairaudet

Itsesäätelyn tukemisen kannalta on hyvä tiedostaa, että autismin kirjon henkilöillä voi esiintyä myös useita muita kehityksellisiä häiriöitä tai rinnakkaissairauksia. Autismin kirjon henkilöillä

yleisesti esiintyviä mielenterveydellisiä ja psyykkisiä ongelmia:

- Ahdistus
- Masennus
- ADHD eli tarkkaavuuden häiriö
- OCD eli pakko-oireinen häiriö

yleisiä biologisia ongelma-alueita:

- Epilepsia
- Koordinaatio
- Univaikeudet
- Ruokavalion ja maha-suolikanavan ongelmat

yleisesti esiintyvät tunne-elämän haasteet:

- Aggressiivisuus
- Haastava käyttäytyminen
- Itsensä vahingoittaminen

Itsesäätely

- Kyky, jonka avulla ihminen joko tietoisesti tai tiedostamatta hallitsee käyttäytymistään, tunteitaan sekä kognitiivisia toimintojaan
- Koostuu useista prosesseista, joita ihminen oppii koordinoimaan ja integroimaan oman kehityskulunsa mukaisesti
- Tarvitaan esimerkiksi
 - › voimakkaita tunteita, kuten jännitystä, pelästymistä, innostumista tai turhautumista aiheuttavissa tilanteissa
 - › toiminnanohjauksessa, joka mahdollistaa päivittäisessä arjessa suoriutumisen, tavoitteellisen toiminnan, tarkkaavaisuuden, keskittymisen, ohjeiden noudattamisen ja itsehillinnän

Itsesäätelykyvyn kehittyminen

Itsesäätelyssä on kyse omien impulssien hallitsemisesta, mikä mahdollistaa järkeväen käyttäytymisen sen sijaan, että käyttäytyisimme vaistonvaraisten taistele tai pakene -reaktioiden mukaan.

Pelkästään palkitsemiseen ja rankaisemiseen perustuva järjestelmä ei tue ihmisen sisäisen itsesäätelykyvyn kehittymistä. Tällainen järjestelmä painottaa ulkoisia hallintakeinoja sisäisen itsesäätelyn sijaan ja saattaa antaa epäjohdonmukaisen viestin siitä, miksi henkilön tulee oppia käyttäytymään tietyllä tavalla. Ihmisen itsesäätelykyky kehittyy parhaiten ympäristössä, joka tarjoaa kyllin haastavia älyllisiä ja fyysisiä haasteita, tukee itsenäistä toimintaa, ja jossa vallitsee lämpimät, vastavuoroiset ja turvalliset suhteet huolenpitäjiin.

- Perusta itsesäätelylle kehittyi ihmisen kahden ensimmäisen elinvuoden aikana
- Itsesäätelytaidot muotoutuvat yksilön ensireaktioiden ja niitä seuraavan säätelyn välisen vuorovaikutuksen voimasta
- Itsesäätely kehittyy yksilön ja ympäristön yhteissäätelynä, jossa ympäristö säätelee yksilön kehitystä ja yksilö säätelee ympäristöään
- Yksilölliset erot temperamentissa ja käyttäytymisessä ilmenevät varhain ja kantautuvat myöhempisiin elämänvaiheisiin
- Varhain omaksutut keinot säädellä itseä eivät ole henkilön pysyviä ominaisuuksia, vaan voivat muokkautua ympäristön, sosiaalisten paineiden sekä sisäisten psykologisten prosessien vaikutuksesta

Itsesäätelyn toiminta kehossa

Autonominen hermosto

Itsesäätelyn keskeisimmät toiminnot tapahtuvat aivoissa sekä keskushermostossa. Autonominen osa hermostoa toimii osittain itsenäisesti eli ilman tahdonalaista hallintaa säädellen mm. hengitystä, verenkiertoa ja ruuansulatusta. Autonominen hermosto jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon:

Sympaattinen hermosto

Aktivoituu uhkatilanteissa ja valmistelee kehon aktiiviseen puolustautumiseen, taisteleamiseen tai pakenemiseen hidastamalla ruuansulatusta sekä kiihdyttämällä verenkiertoa ja hengitystä

Parasympaattinen hermosto

Toimii kehon ollessa lepotilassa, unen aikana sekä ruokailun jälkeisessä ruuansulatuksessa hidastamalla sydämen sykettä ja vilkastuttaen ruuansulatuskanavan toimintaa

Itsesäätelyn toiminta kehossa

Somaattinen hermosto

Somaattinen hermosto vastaa kehon ja ulkoisen ympäristön välisestä kommunikaatiosta kuljettaen aistitietoa ihon, luurankolihasien, kielen ja hampaiden kautta keskushermostoon. Somaattinen hermosto välittää aivoille tietoa muun muassa kosketuksesta, kivusta, lämpötilasta ja asennosta. Somaattinen hermosto toimii myös osana kehon motorista järjestelmää, joka vastaa kehon tahdonalaisista liikkeistä, kuten lihasten jännittämisestä ja rentouttamisesta.

Itsesäätelyn toiminta kehossa

Interoseptio

Interoseptio on hermoston kyky aistia, tulkita, integroida ja säädellä kehon sisäisiä signaaleja. Interoseptiossa aivot lähettävät tietoa elimistölle ja sisäelimet lähettävät signaaleja muutoksista takaisin aivoille. Interoseptio on elintärkeää keskeisten kehollisten toimintojen, kuten hengityksen, syömisen, juomisen, ulostamisen ja kehon lämpötilan ylläpitämisen kuin myös psykologisen kokemisen, kuten tunteiden, motivaation, stressin säätelyn ja sopeutuvan käytöksen kannalta. Interoseptio on avainmekanismi psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, jossa kehon sisäisten signaalien ymmärtäminen auttaa ihmistä säätelemään emotionaalisia ja fysiologisia tiloja.

Autismin kirjon henkilöiden aistitoiminnan poikkeavuudet eivät liity ainoastaan ulkoisiin aistiärsykkeisiin, vaan myös kehon sisäisten aistimusten havaitsemiseen ja säätelyyn. Tähän liittyy kehon sisäisten tuntemusten ali- ja yliherkkyydet, epätarkka havaitseminen ja vääristynyt tulkitseminen. Interoseption häiriöiden on todettu olevan yhteydessä muun muassa ahdistuneisuuteen, ruuansulatuksen häiriöihin, puutteelliseen lihasjänteyteen, nivelten yliliikkuvuuteen, päänsärkyihin sekä epileptisiin kohtauksiin, jotka ovat yleisiä autismin kirjon henkilöillä.

Itsesäätelyn osa-alueet

Tunteiden säätely

Koostuu kolmesta tasosta:

1. Tunteiden tarkkailu, tunnistaminen ja tiedostaminen
2. Tunnereaktion säätely (esim. peittämällä, välttämällä, hillitsemällä, voimistamalla)
3. Emotionaalisen kokemuksen uudelleenarviointi ja tulkitseminen

Autismin kirjon henkilöillä on tyypillisesti haasteita tunteiden täsmällisessä tunnistamisessa ja ilmaisemisessa, mikä puolestaan vaikeuttaa heidän kykyään vastata tilanteisiin ja toisiin ihmisiin tarkoituksenmukaisella tavalla. Autismin kirjon henkilöiden on tavallista vaikeampi vastata emotionaaliseen ärsykkeeseen tai tapahtumaan käyttämällä tehokkaasti tunteiden säätelyn keinoja, ja tästä johtuen saattavat ilmaista tunteitaan aggressiona tai muuna ulospurkauksena.

Itsesäätelyn osa-alueet

Vireystilan säätely

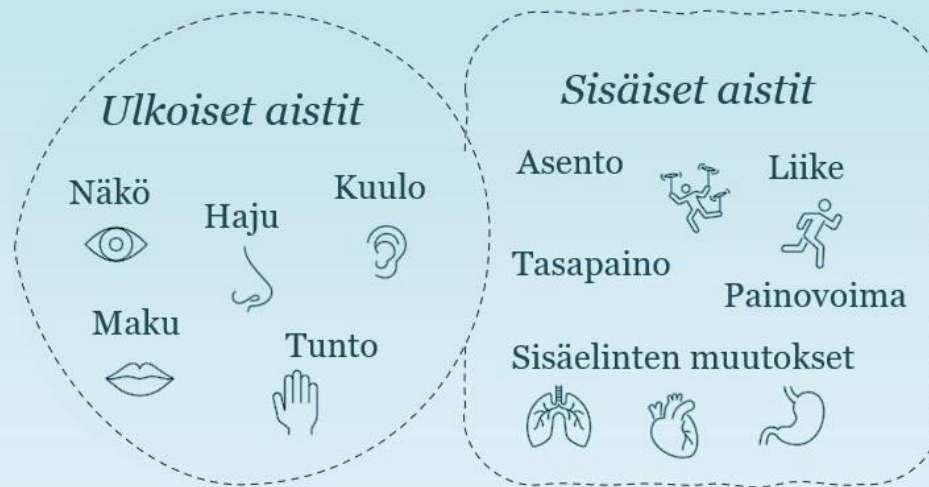
Ihmisen vireystila vaihtelee päivittäin syvän unen ja valppaan valvetilan välillä. Vireystilaan vaikuttavia tekijöitä ovat mm. kehon ja mielen hyvinvointi, kuormitus, ympäristön aistiärsykkeet sekä vuoden ja vuorokauden aika. Sopivassa vireystilassa ihminen kykenee oppimaan uutta, sopeutumaan ympäristön muutoksiin, toimimaan suunnitellusti, hallitsemaan impulsiivisuutta sekä tasapainottamaan tunnereaktioita. Ali- ja ylivireys puolestaan vaikeuttavat sopeutuvaa käyttäytymistä ja tarkkaavuuden ylläpitämistä.

Autismin kirjon henkilöillä aistitoiminnan poikkeavuudet saattavat vaikeuttaa vireystilan säätelyä. Esimerkiksi aliherkkyys tiettyjä aistimuksia kohtaan ja ympäristön aistiärsykkeiden vähäisyys voivat saada aikaan alivireystilan. Vastaavasti aistien yliherkkyys ja liiallinen määrä aistiärsykeitä suhteessa henkilön käsittelykykyyn saattavat aiheuttaa ylivireystilan.

Itsesäätelyn osa-alueet

Aistien säätely

Aistijärjestelmä



Normaalisti kehittynyt aistijärjestelmä jäsentää ja integroi kaikista aisteista vastaanotettua tietoa yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Aistien toimiessa yhteistyössä aistihavainnot saavat oikeanlaisen merkityksen ja aivot voivat muodostaa kokonaisvaltaista ymmärrystä sekä järkipäistä ajattelua. Poikkeavasti kehittynyt aistijärjestelmä saattaa vastaanottaa tietoa kehosta ja elinympäristöstä vajavaisesti, epätarkasti ja epäluotettavasti. Aistijärjestelmän poikkeavuudet voivat vaikuttaa esimerkiksi oppimiseen, koordinaatioon, tunteiden säätelyyn, kokonaisuusien hahmottamiseen sekä vuorovaikutukseen fyysisen ympäristön kanssa.

Itsesäätelyn osa-alueet

Aistien säätely

Koostuu kolmesta päätoiminnosta:

1. Inhibitio
 - Kyky tunnistaa ja jättää epäolennaista aistitietoa huomioimatta
 - Kyky hillitä reagoimista vähentämällä yhteyttä aistiärsyksen ja käyttäytymisen välillä
2. Totuttautuminen
 - Kyky mukautua jatkuviin ja toistuviin aistimuksiin (esim. turvavyön tunteeseen)
3. Erottelu
 - Kyky erottaa eri aistimukset toisistaan

Poikkeavan aistitoiminnan vuoksi autismin kirjon henkilön voi olla vaikeampi säädellä reagoimistaan ennalta-arvaamattomiin ja väistämättömiin aistiärsyksiin päivittäisessä elämässä, ja aistien säätely saattaa ilmetä ailahtelevana, epäjohdonmukaisena tai sopimattomana käytöksenä. Aistien ali- ja yliherkkyydet sekä aistimusten epätarkka tulkitseminen vaikeuttavat joustavaa ja tarkoituksenmukaista reagoimista aistikokemukseen, mikä voi altistaa autismin kirjon henkilön stressille ja ahdistukselle. Autismi kirjon henkilön aistit saattavat kuormittaa tavanomaista herkemmin ja aistikuormituksesta palautuminen voi olla hitaampaa.

Itsesäätelyn osa-alueet

Toiminnanohjaus

Toiminnanohjaus tarkoittaa henkilön taitoa

- suunnitella
- aloittaa
- ohjata
- tarkkailla
- arvioida ja
- korjata omaa toimintaa

sekä kykyä

- muuttaa käytöstä vastaamaan tilanteen vaatimuksia
- joustaa kohdatessa vastavoimia, vaikeuksia tai häiriötekijöitä
- hillitä omaa toimintaa tai reaktioita tietyllä aikavälillä ja
- harkita toiminnan seurauksia ennen toimimista.

Autismin kirjon henkilöillä on tyypillisesti eriasteisia vaikeuksia tehtävien aloittamisessa ja lopettamisessa, tehtävän vaiheiden jäsentämisessä sekä käytöksen ja tunteiden säätelyssä. Autismin kirjon henkilölle voi olla vaikea soveltaa tutussa ympäristössä oppimaansa taitoa vieraassa ympäristössä ja hän saattaa joutua opettelemaan oppimiaan taitoja uudelleen. Toiminnanohjauksen haasteet voivat liittyä esimerkiksi tiettyyn toimintatapaan juuttumiseen tai vaikeuksiin sopeutua jonkin tutun rutiinin muuttumiseen.

Itsesäätelykyvyn tukeminen käytännössä

NÄILLÄ KEINOILLA TUET AUTISMIN KIRJON HENKILÖN ITSESÄÄTELYKYKYÄ

Toiminnanohjauksen tukeminen

Vähennä ympäristön häiriötekijöitä

Hiljainen, rauhallinen ja häiriötön ympäristö tukee keskittymiskykyä ja helpottaa huomattavasti toiminnanohjausta. Häiritseviä tekijöitä ympäristössä voivat olla esimerkiksi huono tai liian kirkas valaistus, meluisuus, liiallinen tavaroiden määrä, muiden ihmisten jatkuva liikkuminen, liian kuuma tai kylmä lämpötila sekä kaikki sellainen, joka ohjaa huomion muualle olennaisesta. Häiritsevien asioiden poistaminen, muuttaminen tai siirtäminen usein helpottaa olennaiseen keskittymistä.

Anna selkeät toimintaohjeet

Kiinnittämällä huomiota toimintaohjeiden sekä toiminnan tavoitteen selkeyteen autat autismin kirjon henkilöä hahmottamaan miten hänen tulee toimia ja mitä häneltä vaaditaan. Selkeät ohjeet myös vähentävät tarpeettomia epäonnistumisia, jotka saattavat heikentää autismin kirjon henkilön itsetuntoa.

Jaa tehtävä osiin

Autismin kirjon henkilölle saattaa olla vaikea jäsentää tehtävän asian kokonaisuutta. Voit helpottaa tehtävän jäsentämistä jakamalla tehtävän osiin ja ohjaamalla toimintaa eteenpäin osa kerrallaan oikeassa järjestyksessä. Osien suorittamisen tukena voit käyttää sanallista tai kuvallista ohjeistusta.

Toiminnanohjauksen tukeminen

Helpota ajan hahmottamista kellon, kalenterin ja aikatauluttamisen avulla

Autismin kirjon henkilölle voi olla vaikea hahmottaa aikaa, kuten toiminnan tai odotettavan ajan kestoja. Ajan hahmottamista voi helpottaa TimeTimer-kellon avulla, käymällä tulevia tapahtumia läpi kalenteria apuna käyttäen tai tekemällä aikataulun näkyväksi esimerkiksi kirjoittamalla tai piirtämällä.

Ennakoi ja vältä yllätyksellisyyttä

Ennakoi esimerkiksi valmistelemalla toiminto etukäteen ja muistuttamalla ajoissa toiminnon alkamisesta sekä meneillään olevan toiminnon päättymisestä. Ennakointi ja uusien tilanteiden ajoissa etukäteen selittäminen helpottavat autismin kirjon henkilön sopeutumista muuttuviin tilanteisiin. Päivän tapahtumien näkyväksi tekeminen esimerkiksi kuvallisen päiväohjelman avulla vähentää epätietoisuuden tunnetta ja stressiä tulevasta.

Kannusta ja anna positiivista palautetta

Kehuminen vahvistaa autismin kirjon henkilön myönteisen itsetunnon kehittymistä. Myös leikkely, pelillisuus ja huumori lievittävät toiminnanohjauksen haasteista koituvaa turhautumista ja ärtymistä, tekevät toiminnasta mielekästä ja auttavat ylläpitämään mielenkiintoa.

Aistien säätelyn tukeminen

Tunnista erityiset aistipoikkeavuudet

Voit tunnistaa aistierityisyyden havainnoimalla autismin kirjon henkilön näkyvää käyttäytymistä. Aistien yliherkkyys ilmenee tavallisimmin aistimusten välttämisenä, kun taas aistien aliherkkyys ilmenee aistihakuisuutena tai reagoimattomuutena aistimuksiin. Aistiyliherkälle esimerkiksi ympäristön melu saattaa aiheuttaa kipua tai ahdistusta ja näyttäytyä meluisan tilan välttelyä. Aistien aliherkkyys puolestaan voi ilmetä esimerkiksi kovien äänien tuottamisena ja vauhdikkaana pyörimisenä, tai reagoimattomuutena isoihin lämpötilan muutoksiin.

Muokkaa ympäristö aistiystävälliseksi

Aistiystävällinen ympäristö helpottaa autismin kirjon henkilön oloa ja ehkäisee jäsentymätöntä käyttäytymistä. Ympäristöä voi muokata joko lisäämällä tai vähentämällä aistiärsykeitä esimerkiksi muuttamalla valaistusta, väri- ja äänimaailmaa tai tavaroiden määrää.

Mahdollista siirtyminen rauhalliseen tilaan

Esimerkiksi meluisuus tai liika ihmispaljous voi aiheuttaa autismin kirjon henkilön aistien ylikuormittumisen, jolloin itsesäätelyä tukee parhaiten siirtyminen johonkin tuttuun ja rauhalliseen paikkaan.

Tarjoa säännöllisiä aisti-integraatio -harjoituksia

Aisteja harjaannuttavat toiminnot kehittävät aivojen ja keskushermoston jäsentynyttä toimintaa. Aisti-integraatio parantaa autismin kirjon henkilön aistitiedon havainnointi- ja jäsentämiskykyä, tarkoituksenmukaista reagointia, fyysisen liikkumisen taitoja ja motoriikkaa, sosiaalista kanssakäymistä sekä yhteisöllistä osallistumista. Räätelöi aistitoiminnot yksilöllisesti autismin kirjon henkilön aistierityisyyksien, haasteiden, vahvuuksien ja toimintakyvyn mukaan. Muista sopiva haasteellisuus, leikkimielisyys ja kannustaminen.

Esimerkkejä aisti-integraatio -harjoituksista: pallon heittäminen, keinuminen, tasapainottelu, esterata, erilaisten esineiden tunnistelu, hajupurkkien haistelu

Vireystilan säätelyn tukeminen

Tunnista yli- tai alivireystila

Ylivireystila voi ilmetä esimerkiksi kiihtyneisyytenä, levottomuutena ja ahdistuneisuutena. Alivireystila puolestaan voi näyttäytyä vetäytymisenä, liiallisena passiivisuutena, puutteellisena kiinnostuksena tai tarkkaamattomuutena.

Huolehdi ympäristön olosuhteista

Liiallinen määrä aistiärsykeitä ympäristössä voi aiheuttaa ylivireystilan, kun taas ympäristön liian vähäinen aististimulaatio voi olla syynä alivireyteen. Hyvä hengitysilma, sopiva valaistus, lämpötila ja äänentaso auttavat ylläpitämään sopivaa vireystilaa.

Suunnittele tehtävät ja toiminta sopivan haasteelliseksi

Sopiva vaikeustaso auttaa luonnostaan ylläpitämään keskittymistä ja motivaatiota antamalla onnistumisen kokemuksia. Taitotasoon nähden liian vaikeat tai helpot tehtävät hankaloittavat sopivan vireystilan ylläpitämistä.

Kokeile erilaisia aistikokemuksia tuottavia toimintoja tai välineitä

Ylivireystilaa voidaan laskea erilaisilla rauhoittavilla menetelmillä, jotka auttavat hermostoa rentoutumaan. Rauhoittavia menetelmiä ovat esimerkiksi pallohieronta, painopeiton alla makaaminen, rauhallinen keinuminen tai rentouttavan musiikin kuunteleminen. Alivireystilaa puolestaan voidaan kohottaa keinoilla, jotka aktivoivat hermostoa ja herättävät tarkkaavaisuuden. Vireystilaa kohottavat esimerkiksi jääkylmän veden juominen, ulkoilu raittiissa ilmassa, nopeatahtinen liikkuminen, kuten pomppinen tai juokseminen, aisteja stimuloivat lelut ja laitteet, voimakkaat hajut ja maut sekä nopeatahtinen musiikki.

Tunteiden säätelyn tukeminen

Ota huomioon, että kehitysvammaisilla autismin kirjon henkilöillä yleisesti esiintyvät ruuansulatuskanavan ongelmat tai muut kiputilat saattavat vaikuttaa tunteiden säätelyyn.

Ruuansulatuskanavan ongelman oireiden varhainen tunnistaminen ja siihen kohdennettu interventio voi auttaa lievittämään myös tunteiden säätelyn haasteita.

Toisaalta stereotyyppinen ja toistava käyttäytyminen, kuten heijaaminen, ääntely tai tutun esineen hypistely voi toimia autismin kirjon henkilön tunteiden säätelyn keinona lievittäen ja auttaen purkamaan negatiivista tunnetilaa, kuten ahdistusta. Käyttäytymisen estäminen saattaa vaikeuttaa autismin kirjon henkilön tunteiden säätelyä ja johtaa haastavaan käytökseen.

Vaatimustason asettaminen

Voimakkaan tunnereaktion taustalla saattaa vaikuttaa kokemus liiallisista vaatimuksista tai tilanteen sietämättömyydestä. Autismin kirjon henkilön kanssa toimiessa tulee pohtia millaisia vaatimuksia hänelle asetetaan ja ovatko odotukset hänen taidoistaan ja käytöksestään realistisia.

Suhtaudu myötätuntoisesti

Kehitysvammaisilla autismin kirjon henkilöillä voimakas impulsiivisuus ja vaikeudet tunteiden säätelyssä ovat tavallisia, mikä voi näyttäytyä tunteiden estottomana ilmaisemisena, kuten aggressiivisena käytöksenä. Tunnereaktioita ei tule väheksyä tai mitätöidä, vaikka ne saattavat vaikuttaa aiheutuvan mitättömästäkin syystä. Kokemus siitä, että ei tule kohdatuksi omien tunteidensa kanssa voi heikentää turvallisuuden tunnetta ja lisätä uhmakkuutta tai käyttäytymisen oireita. Myönteinen kasvatuksellinen ote, myötätuntoinen suhtautuminen sekä autismin kirjon henkilön vahvuuksien huomiointi luovat turvallisuuden tunnetta, edistävät tunnetaitojen kehittymistä sekä ehkäisevät tilanteiden kärjistymistä.

Näytä mallia

Tunteiden säätelyä on mahdollista oppia vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. Negatiivisten tunteiden sietämistä voidaan tukea näyttämällä mallia tunteiden säätelystä ja sen keinoista. Myös tunteiden sanoittaminen ja selittäminen ääneen, viittominen tai tunnetilan esittäminen kuvien avulla auttaa autismin kirjon henkilöä tunnistamaan ja hillitsemään tunteitaan.

Kohtaaminen ja vuorovaikutus

Herkkyyks vuorovaikutuksessa on välttämätöntä itsesäätelyyn liittyvien hermoverkkojen kehittymiselle. Sensitiivinen vuorovaikutus ja kanssasäätely edesauttavat autismin kirjon henkilön turvallisuuden tunteen kehittymistä, jäsentävät aivotoimintaa sekä suojaavat ylikuormitukselta. Vuorovaikutusta edistää toiminnan ajoittaminen autismin kirjon henkilön tahtiin, hänen tunnetilojen herkkä huomioiminen sekä oikea-aikainen reagointi. Ennakoitava käyttäytyminen, johdonmukaisuus ja autismin kirjon henkilön yksilöllinen huomioiminen vahvistavat turvallisuuden viestimistä. Itsesäätelykyky kehittyä turvallisten ja luotettavien vuorovaikutussuhteiden myötä.

Kiinnitä huomiota äänensävyyn, ilmeisiin ja eleisiin

Rauhallinen ja lempeä olemus, maltillisuus sekä kärsivällisyys luovat turvallisuuden tunnetta tukien autismin kirjon henkilön itsesäätelyä. Vältä liikaa huolehtimista, sillä negatiiviset tunnetilat, kuten stressi ja ahdistus välittyvät autismin kirjon henkilölle vaikeuttaen hänen kykyään säädellä tunteitaan ja käytöstään.

Kohtaa kunnioittavasti ja arvostavasti

Antamalla autismin kirjon henkilölle aikaa ja tilaa olla oma itsensä ja ottamalla hänet huomioon yksilönä annat viestin välittämisestä sekä kokemuksen ymmärretyksi tulemisesta.

Kehu ja kannusta

Kiinnittä huomiota autismin kirjon henkilön vahvuuksiin ja anna hänelle mahdollisuuksia tuoda niitä esiin. Onnistumisen kokemukset ja tunne saavutuksesta vahvistavat itsetuntoa ja positiivisen minäkuvan kehittymistä edistäen hyvää psyykkistä toimintakykyä.

Hyödynnä apuvälineitä

Kommunikaation apuvälineet, kuten kuvat, piirrookset sekä kommunikaatiokansiot ja –laitteet tukevat vuorovaikutusta, helpottavat autismin kirjon henkilöä hahmottamaan tilanteita ja mahdollistavat hänen omien mielipiteiden ilmaisemisen.

Luottamus ja turvallisuudentunne

Anna mahdollisuus tehdä valintoja

Anna autismin kirjon henkilölle mahdollisuuksia tehdä itseään koskevia valintoja ja ilmaista oma tahtonsa. Tällä tavoin viestit, että hänen mielipiteensä otetaan huomioon ja hänen tahtoaan kunnioitetaan. Tunne pakottamisesta tai oman tahdon sivuuttamisesta voi aiheuttaa turvattomuutta ja hermojen kiristymistä vaikeuttaen itsesäätelystä.

Pidä kiinni sovituista asioista

Sopimusten noudattaminen vahvistaa luottamusta ja turvan tunnetta. Toistuva sovituista asioista poikkeaminen saattaa aiheuttaa epävarmuutta, turhautumista, ärtymistä ja ahdistusta vaikeuttaen autismin kirjon henkilön itsesäätelystä.

Noudata struktuuria ja vältä äkillisiä muutoksia

Autismin kirjon henkilö kokee olonsa turvalliseksi, kun ympärillä olevat ihmiset tietävät miten hänen kanssaan toimitaan. Itsesäätely on huomattavasti helpompaa, kun päivä etenee suunnitelmallisesti ja johdonmukaisesti.

Ennakoi ja havainnoi

Yllättävistä muutoksista ja merkittävistä tapahtumista, kuten läheisten vierailusta tai hammaslääkärikäynnistä kannattaa tiedottaa hyvissä ajoin etukäteen ja antaa autismin kirjon henkilölle mahdollisuus käsitellä tulevaa tapahtumaa. Havainnoi muutoksia autismin kirjon henkilön tunnetilassa. Joissain tilanteissa toiminnon siirtäminen myöhemmäksi tai kokonaan peruuttaminen voi olla tarpeen.

Terveys ja hyvinvointi

Säännölliset elintavat luovat perustan itsesäätelykyvyn tukemiseen

Autismin kirjon henkilöt eivät välttämättä kykene itse huolehtimaan hyvien ja säännöllisten elintapojen noudattamisesta. Heidän voimavarat ovat usein tavallista rajallisemmat, minkä vuoksi voimavaroista huolehtiminen on erityisen tärkeää. Riittävästä ja tasapainoisesta unesta, liikunnasta ja ravinnosta huolehtiminen luovat perustan itsesäätelykyvyn ylläpitämiselle ja kehittymiselle. Hyvinvoinnista huolehtimalla voimavarat riittävät paremmin niin arjen toimintoihin, uuden oppimiseen, vastoinkäymisten kohtaamiseen kuin stressaavien tilanteiden sietämiseen. Hyvät elintavat myös parantavat keskittymiskykyä ja muistamista sekä vähentävät impulsiivisuutta.

Säännöllinen liikunta tukee itsesäätelyä

Liikunnan määrä on usein vähentynyt henkilöillä, jotka eivät kykene tarkasti arvioimaan ja säätämään omaa liikunnallista käyttäytymistään, minkä vuoksi on tärkeää tukea autismin kirjon henkilöiden osallistumista terveellisen elämäntavan liikunnallisiin harjoituksiin. Säännöllinen liikunnan harjoittaminen ehkäisee negatiivisia tunnetiloja, kuten masennusta ja ahdistuneisuutta. Samalla sydän kehittyä kestävämmän paremmin rasitusta ja keho kykenee vastaamaan juostavammin ympäristön muuttuviin olosuhteisiin. Säännöllinen liikunta tukee tunteiden säätelyä ja sitä kautta kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kehon hyvinvointi ja vahvuus puolestaan auttavat uhkaavien tilanteiden kohtaamisessa sekä vahvistavat itsetuntoa ja psyykkistä resilienssiä. Tutkimuksissa säännöllisen liikunnan on havaittu vähentävän autismin kirjon henkilön aistiherkkyyttä ja emotionaalisia häiriöitä. Liikunnan harjoittaminen parantaa myös interoseptiota eli aivojen kykyä vastaanottaa, lukea ja tulkita kehon sisäisiä signaaleja tarkemmin.

Lähteet

- Autismiliitto. 2023a. Perustietoa autismista. Viitattu 22.5.2023. Saatavissa <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/>
- Autismiliitto. 2023b. Toiminnanohjaus. Viitattu 13.9.2023. Saatavissa <https://autismiliitto.fi/toiminnanohjaus/>
- Ayres, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa: Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Blakemore, S. 2015. Development of the Social Brain in Adolescence. Teoksessa Oettingen, G. & Gollwitzer, P. M. (toim.) *Self-Regulation in Adolescence*. Cambridge University Press, 193-211.
- Castrén, M. L. & Kylläinen, A. 2013. Autistisen käyttäytymisen monitekijäinen tausta. Suomen lääkärilehti 8/2013 vuosikerta 68, s. 569-574. Viitattu 15.5.2023. Saatavissa <http://hdl.handle.net/10138/298254>
- Cheung, H. Y. C. & Datu, J. A. 2022. What Personal, Social, and Contextual Factors Promote Happiness among Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder? A Review with Implications for Researchers and Practitioners. *Journal of Happiness and Health*, 2(1), 31-51. Viitattu 11.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.47602/johah.v2i1.12>
- Edwards, A. M., Abonie, U. S., Hettinga, F. J., Pyne, D. B., Oh, T. M. & Polman, R. C. J. 2021. Practical and Clinical Approaches Using Pacing to Improve Selfregulation in Special Populations such as Children and People with Mental Health or Learning Disabilities. *Journal of rehabilitation medicine. Clinical communications*, 4, 1000058. Viitattu 17.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.2340/20030711-1000058>
- Eisenberg, N. 2015. Self-Regulation: Conceptual Issues and Relations to Developmental Outcomes in Childhood and Adolescence. Teoksessa Oettingen, G. & Gollwitzer, P. M. (toim.) *Self-Regulation in Adolescence*. Cambridge University Press, 58-77.
- Gomez, C. R. & Baird, S. 2005. Identifying early indicators for autism in self-regulation difficulties. *Focus on autism and other developmental disabilities*, 20(2), 106-116. Viitattu 12.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1177/10883576050200020101>
- Jung, J., Zbozinek, T. D., Cummings, K. K., Wilhelm, F. H., Dapretto, M., Craske, M. G., Bookheimer, S. Y. & Green, S. A. 2021. Associations between physiological and neural measures of sensory reactivity in youth with autism. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(10), 1183-1194. Viitattu 19.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1111/jcpp.13387>
- Kranowitz, C. S. 2003. Tahatonta tohellusta: Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lähteet

- Lindström, R., Ahvenainen, J., Hyvärinen, M., Laine, A., Salmi, K., Sippola, S. & Peltotalo, A. 2022. Autismikäsikirja 3.0. Eteva. Viitattu 22.5.2023. Saatavissa <https://www.eteva.fi/globalassets/tiedostot/tiedostot---eteva/oppaat-ja-julkaisut/autismikäsikirja-3.0.pdf>
- Lord, C., Elsabbagh, M., Baird, G. & Veenstra-Vanderweele, J. 2018. Autism spectrum disorder. *The Lancet*, 392(10146), 508-520. Viitattu 22.5.2023. Saatavissa [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31129-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31129-2)
- Lönnqvist, T. & Heiskala, H. 2008. Imeväisen neurologinen kehitys. *Duodecim* 124(10), 1169-72. Viitattu 12.5.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo97248.pdf>
- Martínez-González, A. E., Cervin, M., & Piqueras, J. A. 2022. Relationships between emotion regulation, social communication and repetitive behaviors in Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(10), 4519-4527. Viitattu 15.9.2023. Saatavissa <https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-021-05340-x>
- Matsushima, K., Matsubayashi, J., Toichi, M., Funabiki, Y., Kato, T., Awaya, T. & Kato, T. 2016. Unusual sensory features are related to resting-state cardiac vagus nerve activity in autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 25, 37-46. Viitattu 4.10.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2015.12.006>
- Moilanen, K. L. 2007. The adolescent self-regulatory inventory: The development and validation of a questionnaire of short-term and long-term self-regulation. *Journal of youth and adolescence* 36, 835-848. Viitattu 15.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9107-9>
- Mouton-Odum, S., Golomb, R. G., & Penzel, F. 2021. *Helping Your Child with Sensory Regulation: Skills to Manage the Emotional and Behavioral Components of Your Child's Sensory Processing Challenges*. New Harbinger Publications.
- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S-E. 2019. *Ihmisen fysiologia ja anatomia*. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Oettingen, G. & Gollwitzer, P. M. 2015. *Self-Regulation in Adolescence*. Cambridge University Press.
- Paloniemi, H. 2019. Sensorinen integraatio osana autismikuntoutusta: systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö (YAMK). Viitattu 23.5.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905149837>
- Paxinos, G. & Mai, J. K. 2004. *The Human Nervous System*. Elsevier Science & Technology.

Lähteet

- Pérez-Edgar, K. 2015. Effortful Control in Adolescence: Individual Differences within a Unique Developmental Window. Teoksessa Oettingen, G. & Gollwitzer, P. M. (toim.) Self-Regulation in Adolescence. Cambridge University Press, 78-100.
- Puustjärvi, A., Parikka, A. & Halonen-Malliarakis, N. 2017. Vaikeudesta voimavaraksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa (2. painos). Helsinki: Finn Lectura Ab.
- Robson, D. 2021. Interoception: the hidden sense that shapes wellbeing. The Guardian. Viitattu 17.5.2023. Saatavissa <https://www.theguardian.com/science/2021/aug/15/the-hidden-sense-shaping-your-wellbeing-interoception>
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Savikuja, T. & Puustjärvi, A. 2022. Nepsy-opas: Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Schoen, S. A., Lane, S. J., Mailloux, Z., May-Benson, T., Parham, L. D., Smith Roley, S. & Schaaf, R. C. 2019. A systematic review of ayres sensory integration intervention for children with autism. Autism Research, 12(1), 6-19. Viitattu 23.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1002/aur.2046>
- Timonen, T., Castrén, M. & Ärölä-Dithapo, M. 2019. Autismikirjo: Tausta, diagnostiikka ja tutkimus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Torrado, J. C., Gomez, J. & Montoro, G. 2017. Emotional self-regulation of individuals with autism spectrum disorders: smartwatches for monitoring and interaction. Sensors, 17(6), 1359. Viitattu 29.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.3390/s17061359>
- Vernereri. 2022. Mitä kehitysvammaisuus on? Viitattu 22.5.2023. Saatavissa <https://verneri.net/yleis/mita-kehitysvammaisuus-on>
- Vuorinen, K. 2017. Itsesäätelykyky. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 15.5.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/lnv00003/itsesaatelykyky>
- Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Yuan, H-L., Lai, C. Y. Y., Wong, M. N. K., Kwong, T. C., Choy, Y. S., Mung, S. W. Y. & Chan, C. C. H. 2022. Interventions for Sensory Over-Responsivity in Individuals with Autism Spectrum Disorder: A Narrative Review. Children, 9(10), 1584. MDPI AG. Viitattu 17.5.2023. Saatavissa <http://dx.doi.org/10.3390/children9101584>
- Zhao, H-C., Lv, R., Zhang, G-Y., He, L-M., Cai, X-T., Sun, Q., Yan, C-Y., Bao, X-Y., Lv, X-Y. and Fu, B. 2022. Alterations of Prefrontal-Posterior Information Processing Patterns in Autism Spectrum Disorders. Frontiers in Neuroscience 15:768219. Viitattu 17.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.768219>
- Åberg, L. 2021. Kehitysvammaisuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 22.5.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00556>