

Nuoren opas

Vahvuuksia autismikirjolla

2020



Hei Sinä!

Olet yksi Suomen 55 000 autismikirjon henkilöstä, mahtavaa!

Sinulla on tässä käsissäsi opas, jossa on kerrottu lyhyesti autismikirjosta; mitä se oikein on ja mitä se tuo tullessaan.

Tästä oppaasta löydät myös tarinan, joka sisältää erilaisia vahvuuksia ja asioita, joissa voit olla hyvä.

Tämä toivottavasti auttaa sinua pohtimaan ja tunnistamaan omia vahvuuksiasi.

Lopusta löydät kysymyksiä ja tilaa omille muistiinpanoille sekä linkkejä, joista saat halutessasi lisää tietoa autismikirjosta.

Autismikirjo on nimensä mukaisesti kirjo.

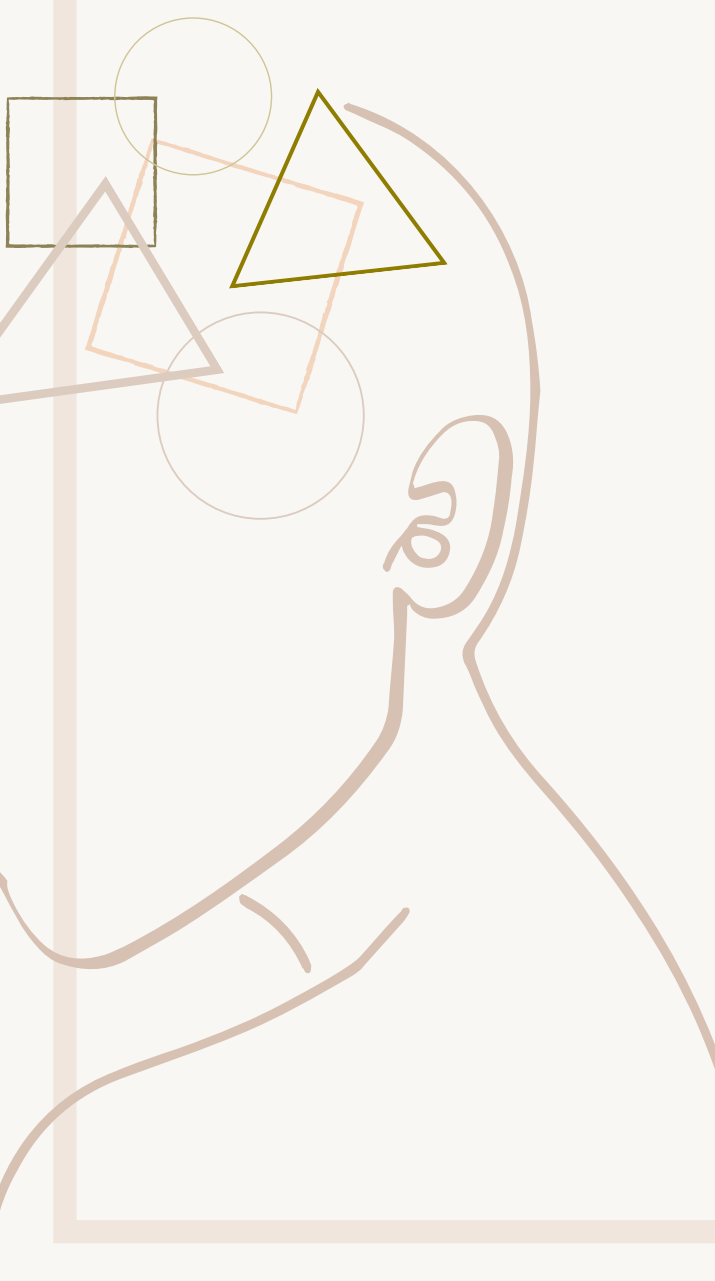
Sillä tarkoitetaan autismikirjoon kuuluvien ainutlaatuisuutta. Yksikään ei ole samanlainen kuin toinen, mutta kaikilla kirjoon kuuluvilla on joitakin samankaltaisia piirteitä.

Teitä autismikirjon henkilöitä voi yhdistää omanlainen tapa olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa sekä uniikki tapa tarkastella maailmaa.

Mikä ihmeen autismikirjo?

Autismikirjolla tarkoitetaan aivojen kehityksen poikkeavuutta, joka ilmenee aivojen monella eri osa-alueella.

Tämän vuoksi se on pysyvä tila, mutta se saattaa muuttua muotoaan elämän eri vaiheissa. Vaikka nyt jotkin asiat tuntuisivatkin haastavilta, voivat ne tulevaisuudessa helpottua ja kääntyä jopa vahvuuksiksi.



Vahvuutenasi voi olla esimerkiksi vahva kiinnostus matematiikkaan, johon haluaisit keskittyä täysin koulussa.

Tästä huolimatta myös muita aineita on suoritettava, ja tämä voi tuntua raskaalta.

Tästä matematiikan osaamisesta voi kuitenkin olla arvokasta hyötyä työelämässä, esimerkiksi koodaajana.

Tällöin sinun voi olla mahdollista keskittyä täysin taitojesi hyödyntämiseen.

Vuorovaikutus

Autismikirjo saattaa vaikuttaa vuorovaikutukseesi. Sinun voi olla haastavaa tulkita toisen ihmisen ilmeitä ja eleitä tai ymmärtää toisen ajatusmaailmaa. Autismikirjo voi myös näkyä suorana ja konkreettisena kommunikointitapana.

Aistit

Sinulla saattaa ilmetä aistisäätelyn erilaisuutta, esimerkiksi yli- tai aliherkkyyttä erilaisille ärsykkeille, kuten kosketukselle, valoille, äänille, mauille tai hajuille.

Mielenkiinnonkohteet

Autismikirjon henkilönä sinulla saattaa olla erityisiä mielenkiinnonkohteita, joiden tarkasteluun pystyt uppoutumaan pitkäksikin ajaksi. Saatat myös tietää paljon tästä aiheesta.

Mitä vahvuudet ovat?

Vahvuuksina voidaan pitää sinulla jo valmiiksi olevia ominaisuuksia, joiden käyttäminen tuntuu luonnolliselta ja aidolta. Esimerkiksi sinulle voi olla luontaista tehdä aloittamasi asia loppuun saakka, eli vahvuutesi on sinnikkyys.

Vahvuudet voivat olla myös sellaisia ominaisuuksia, joiden käyttöä pitää harjoitella. Harjoittelun avulla ominaisuudesta voi muodostua vahvuus, jonka hyödyntämiseen ei tarvita enää ponnisteluja. Voit esimerkiksi harjoitella olemaan ajoissa paikalla sovituissa tapaamisissa, jolloin vahvuudeksesi muodostuu täsmällisyys.

"En ymmärrä ollenkaan kavereiden käyttämiä vertauskuvia..."

"Ihanaa, kun voi puhua asioista suoraan niin kuin ne ovat!"

Mistä näkökulmasta Sinä tarkastelet asioita?

Tarina

Tämä tarina kertoo tavallisesta autismikirjon nuoren arkipäivästä. Sen päähenkilönä on 15 -vuotias Myrsky, joka on koulussa 9. luokalla.

Tarinan edetessä Sinun olisi tärkeää pohtia, mitä vahvuuksia nuori käyttää ja hyödyntää päivän aikana erilaisissa tilanteissa.

* -merkityssä kohdassa Myrsky on käyttänyt jotakin vahvuutta, osaatko kertoa mikä vahvuus on kyseessä?

Jokaisen sivun alareunasta löydät tarinassa käytetyt vahvuudet, joita voit käyttää apunasi vahvuuksien tunnistamisessa.

Ole tarkkana, sillä nämä listatut vahvuudet eivät ole oikeassa järjestyksessä!

Huomaathan, että näiden vahvuuksien lisäksi on olemassa paljon muitakin vahvuuksia!

Aamu

Myrsky herää maanantaiaamuna herätyskelloon, joka soi tasan klo 7. Hän on tarkka siitä, että kello on asetettu soimaan samaan aikaan joka arkiamu*.

Tuttuun tapaan heräämisen jälkeen Myrsky pesee hampaat ja pukeutuu. Myrskyn aamuihin kuuluu myös aamupuuro ja koulurepun pakkaaminen*.

Kouluun lähteminen tuntuu viikonlopun jälkeen hankalalta, mutta Myrsky päättää siitä huolimatta lähteä tasan klo 8*, jotta ehtii ajoissa tunnille*. Lähtiessään hän vielä varmistaa, että repussa on mukana kaikki kirjat ja koulutarvikkeet*.

- Tarkkuus
- Rutiinit
- Sinnikkyys
- Täsmällisyys aikatauluissa

Koulu

Myrsky istuu omalla paikallaan jo ennen tunnin alkua*.

Hänelle on tärkeää kuunnella ja seurata opetusta, etenkin historiantunnilla, sillä aihe kiinnostaa Myrskyä kovasti*.

Hän tietää valtavasti tunnilla käsiteltävästä aiheesta, ja oppii helposti tunnilla lisää tietoa*.

Opettajan antamassa ryhmätehtävässä Myrsky muistaa aikaisemmin koulussa opetetut asiat*, joita osaa soveltaa nyt tunnilla käsiteltävään aiheeseen*. Tämä helpottaa tehtävän ratkaisua.

Välitunnilla pelataan jalkapalloa. Myrskylle on tärkeää, että peliä pelataan sääntöjen mukaan*, ja Myrsky toimiikin välillä tuomarin roolissa. Näin Myrsky varmistaa, ettei kukaan pääse huijaamaan pelissä*.

- Sääntöjen noudattaminen
- Täsmällisyys aikatauluissa
- Mielenkiinnonkohde
- Kyky yhdistää tietoa aiempaan tietoon
- Tiedon omaksuminen
- Hyvä muisti

Koulu

Koulukaverit ovat Myrskylle tärkeitä. Myrsky ystävystyi heidän kanssaan pelimaailman kautta.*

Ystävien kanssa on helppo olla, sillä he pelaavat samaa tietokonepelejä kuin Myrsky. Tämän vuoksi Myrskyn on helppo kertoa heille pelimaailmasta, sillä hän tietää siitä paljon.*

Myrsky tykkää myös opettaa kavereille pelijuttuja. Kaverit tietävät, että Myrsky osaa sanoa asiat kiertelemättä ja suoraan niin kuin ne ovat.*

Myrsky tykkää siitä, kun saa kaverit nauramaan omilla vitseillään.*

Koulun jälkeen Myrsky tuntee olonsa kuormittuneeksi ja kokee tarvitsevansa omaa aikaa.

Perhe ohjaa häntä lähtemään kävelylle luontoon, sillä Myrskyn vanhemmat tietävät, että se rauhoittaa hänen oloaan ja aistejaan*.

Rauhoittumista auttaa myös lempimusiikin kuuntelu.*

- Huumorintaju
- Kyky rauhoittaa itseään
- Suora kommunikointi
- Mielenkiinnonkohteen avulla verkostoituminen

Vapaa-aika

Vapaa-ajalla Myrsky on erityisen kiinnostunut tietokonepeleistä,* joihin hänen on mahdollista uppoutua pitkäksikin aikaa.*

Koulun jälkeen hän syventyy tutkimaan ja etsimään yksityiskohtaista tietoa pelimaailmasta, sillä hän haluaa ymmärtää sitä täysin.*

Tämän vuoksi Myrsky on todella taitava pelaamaan, ja hän kehittyy siinä jatkuvasti.

Pelatessaan Myrsky tuntee voimakkaita onnistumisen ja innostuksen tunteita, jotka tuntuvat koko kropassa.*

- Vahvat tunteet
- Mielenkiinnonkohde
- Halu ymmärtää täydellisesti jokin asia
- Uppoutumiskyky

Tässä on muutama kysymys, joihin löydät vastaustilaa seuraavilta sivuilta.

1.

Oliko vahvuuksia helppo tunnistaa tarinasta?

2.

Tuntuivatko tarinan tilanteet tutuilta?
Mitkä niistä?

3.

Osaatko kertoa kolme omaa vahvuuttasi?

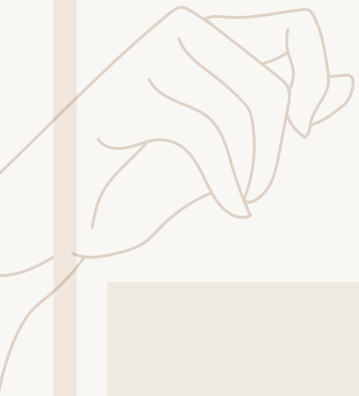
4.

Anna esimerkkejä siitä, miten kertomasi vahvuudet näkyvät arjessa.



Omia muistiinpanoja

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes or drawing. It is framed by a thin, light brown border.



Omia muistiinpanoja

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes. It is framed by a thin, light brown border. The area is currently blank, with no text or markings inside.

Linkkejä ja vinkkejä

Autismiliitto.fi

Autismiliiton sivuihin kannattaa yleisesti tutustua, sieltä löytyy runsaasti luotettavaa ja ajankohtaista tietoa autismikirjosta.

Käy erityisesti tutustumassa Materiaalia -kohtaan!

<https://erityiseturatarinat.wordpress.com/tarinajulkaisu/>

Täältä voit ladata tietokoneellesi Erityinen polku tulevaisuuteen -hankkeessa tuotetun Erityiset uratarinat -julkaisun.

Julkaisussa on Asperger- ja ADHD -henkilöiden opinto- ja työuratarinoita. (Rullaa sivulla alempaan julkaisuun!)

Lähteet:

Brdar, Ingrid & Kashdan, Todd B. 2010. Character Strengths and Well-being in Croatia: An Empirical Investigation of Structure and Correlates. *Journal of Research in Personality* 44 (1). 151–154.

Lahti, Reetta & Ranta, Tuuli 2020. Tässä mä olen hyvä!; Autismikirjon nuorten vahvuuksia arjessa. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Tani, Pekka & Grönfors, Sami & Timonen, Tero 2011. Aspergerin oireyhtymä ja autismin kirjo. Teoksessa Juva, Kati & Hublin, Christer & Kälska, Hely & Korkeila, Jyrki & Sainio, Markku & Tani, Pekka & Vataja, Risto (toim.): Kliininen neuropsykiatria. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

