



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MIRA HAUTAMÄKI

Perhekurssien sisarusryhmän toiminnan kehittäminen

Sisaruksen aseman korostaminen erityislapsiperheessä

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2021

Tekijä Hautamäki, Mira	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Huhtikuu 2021
	Sivumäärä 26	Julkaisun kieli suomi
<p>Julkaisun nimi Perhekurssit ja sen sisarusryhmän toiminnan kehittäminen – Sisaruksen aseman korostaminen erityislapsiperheessä</p>		
<p>Tutkinto-ohjelma Sosiaali-alan tutkinto-ohjelma</p>		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin Kuntoutuskeskus Kankaanpään neuropsykiatristen diagnoosien sopeutumisvalmennuskursseja ja erityisesti niiden sisarusryhmiä. Sisaruksuhteet ovat läpi elämän kantava voimavara ja osa elämää. Erityislasten perheissä sisaruksuhteet ovat kuitenkin ehkä vääristyneet, mikä luo sisarukselle erilaisia ja vaikeastikin käsiteltäviä tunteita perheen erityislasta kohtaan. Koko perheen dynamiikka kärsii negatiivisista ajatuksista ja tuntemuksista, joita lasten välillä helposti on. Jokainen on oikeutettu turvalliseen kasvualustaan ja saamaan vanhemmilta tasapuolisesti turvaa ja rakkautta.</p> <p>Opinnäytetyössä esiteltiin perustietoa erityislapsen haasteista ja näkökulmia, jotka tulee ottaa erityislapsen sisaruksen kannalta huomioon.</p> <p>Lisäksi opinnäytetyössä esiteltiin Kuntoutuskeskus Kankaanpäälle materiaalia, jota mietittiin erityisesti sisaruksen näkökulmasta. Materiaali on toiminnallista tekemistä lapsille, jotka helpottavat esimerkiksi tunteista puhumista ja vahvuuksien löytämistä.</p>		
<p>Asiasanat Erityislapsi, sisaruus, ADHD, Autismi, Asperger, Autismikirjo</p>		

Author Hautamäki, Mira	Type of Publication Bachelor's thesis	Date April 2021
	Number of pages 26	Language of publication: Finnish
Title of publication Family courses and developing the activities of its sibling group - Emphasizing the role of siblings in special child families		
Degree program Social services		
Abstract This thesis dealt with the rehabilitation training courses for neuropsychiatric diagnoses at the Kuntoutuskeskus Kankaanpää and especially their sibling groups. Sibling relationships are a life-bearing resource and a part of life. In families with special children, however, sibling relationships may be distorted, which creates different and difficult-to-deal feelings for the sibling towards the special child in the family. The dynamics of the whole family suffer from negative thoughts and feelings that are easily present between children. Everyone is entitled to a safe breeding ground and equal security and love from their parents. The thesis presented basic information about the challenges and perspectives of a special child, which must be considered from the point of view of the special child 's sibling. In addition, the thesis presented material to the Kuntoutuskeskus Kankaanpää, which was considered especially from the sibling's point of view. The material is functional activities for children that make it easier to talk about emotions and find strengths, for example.		
<u>Key words</u> Special child, Sibling, ADHD, Autism, Asperger, Autism spectrum		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TERMISTÖ.....	5
2.1 Sisarus	5
2.2 Erityislapsen sisarus	6
2.3 Neuropsykiatriset diagnoosit.....	7
2.3.1 ADHD.....	7
2.3.2 Autismikirjon häiriö.....	8
2.4 Perhe.....	8
3 KUNTOUTUSKESKUS KANKAANPÄÄ	9
3.1 Perhekurssit	9
3.1.1 Aikaisempi palaute	12
3.1.2 Työntekijöille tehty kysely	12
4 PERHEIDEN HAASTEITA	13
4.1 Perhedynamiikka.....	13
4.2 Stressinsäätely	14
4.3 Aggressiivisuus	15
5 POHDINTAA	16
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä käsittelen erityislapsiperheen elämää sisaruksen näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata erityislapsen ja erityislapsen sisaruksen välisiä sisarusuhteita ja auttaa ymmärtämään tätä ehkä erilaista ja haastavaa suhdetta.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa kuvataan erityislapsen käsitettä. Sitä voi hyödyntää Kuntoutuskeskus Kankaanpään sopeutumisvalmennuskurssien asiatieto-osassa sisarusryhmissä.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osassa sovellan olemassa olevia työmenetelmiä opinnäytetyön tilaajan Kuntoutuskeskus Kankaanpään käyttöön. Olen kysynyt Kuntoutuskeskuksen lastenohjaajilta mielipiteitä menetelmiä varten.

Opinnäytetyö tulee Kuntoutuskeskus Kankaanpään sopeutumisvalmennuskursseille ja keskitän sen sisarusryhmiin ja kouluikäisiin lapsiin. Tavoitteena on antaa sisaruksille enemmän tietoa ja ymmärrystä neuropsykiatrisista piirteistä, sekä antaa toiminnallisia keinoja käsitellä esimerkiksi sisarusta kohtaan heräviä tunteita.

Opinnäytetyön kaikki ajatukset ja menetelmät eivät sovi jokaiselle perheelle, sillä jokainen erityislapsi ja perhe on erilainen.

2 TERMISTÖ

2.1 Sisaruus

Sisaruus on yksi ihmisen pisimmistä ihmissuhteista, ja kantaa läpi kaikki elämän vaiheet (Mäkinen 2019. s. 7). Olipa sisarusten väliset suhteet millaisia tahansa, sisaruus jatkuu niin kauan, kun sisarukset elävät. Ainakin tunnetasolla.

Sisaruksen syntymän myötä vanhempien huomio jakaantuu useammalle lapselle. Lapsi saattaa kokea vahvoja syrjäytymisen tai torjutuksi tulemisen tunteita pienemmän sisaruksen ollessa vielä täysin riippuvainen vanhemmistaan. Tämä tilanne on yleinen varsinkin, jos lapsilla ei ole paljoa ikäeroa. Vanhempi lapsi saattaa saada vanhemmiltaan paljon vähemmän opastusta ja läheisyyttä, kuin aikaisemmin. Tämä on täysin normaalia lapsen kasvaessa, mutta hän ei sitä kuitenkaan itse tiedosta. Ikäeron ollessa suurempi, saattaa kaikki lapset saada lähes ainoan lapsen kokemuksen, vanhempi ensin ja nuorempi isosisaruksen jo itsenäistyessä enemmän. Iän myötä konkreettinen syliin hakeutuminen vähenee, mutta turvallisuuden tunne ja tieto mahdollisesta sylipai-kasta on erittäin tärkeä. Pikkusisarus on helpompi ajatella osana perhettä, eikä enää vain tunkeilijana. (Kaulio & Svennevig 2006).

Elämänkaaren eri vaiheissa sisarussuhteet ja roolit luonnollisestikin muuttuvat. Oma itsenäistyminen, oman perheen perustaminen ja kaikki elämän muutokset voivat vaikuttaa sisarussuhteisiin joko positiivisesti tai negatiivisesti. (Kaulimo & Svennevig 2006. Läheisten sisarussuhteiden on todettu vaikuttavan yksilöiden henkiseen hyvinvointiin, ja vähentävän jopa masennusriskiä (Richmond, Stocker & Rienks 2005). Sisarussuhteiden on tutkittu myös vaikuttavan myönteisesti vuorovaikutustaitoihin (Rannikko 2008), ja pidemmällä aikavälillä jopa koulumenestykseen.

2.2 Erityislapsen sisarus

Erityislapsi -termiä on käytetty jo vuosikymmeniä, ja käyttötarkoitukset vaihtelevat suuresti riippuen asiayhteydestä (Mäkinen 2019. s. 8). Tässä opinnäytetyössä erityislapsesta puhuttaessa tarkoitetaan lasta, jolla on neuropsykiatrinen diagnoosi ADHD tai jokin Autismikirjon häiriö.

Erityislapsen sisarukselle ei ole vakiintunut omaa nimitystä, vaan häneen viitataan erityisen sisaruksensa kautta. Kirjallisuudessa heistä käytetään yleensä muotoa perheen muut lapset (Mäkinen 2019. s. 10). Tässä opinnäytetyössä erityislapsen sisaruksesta puhuttaessa käytän termiä terve lapsi, vaikka sisaruksella saattaakin olla omia diagnooseja. Opinnäytetyössä esille nousevat diagnoosit eivät ole sairauksia, eikä erityislapsi ole lääketieteellisesti parannettavissa. Terve lapsi -termi auttaa ainoastaan sisarusten erottelussa. Palaan näihin sisarussuhteisiin myöhemmin opinnäytetyössä.

2.3 Neuropsykiatriset diagnoosit

Neuropsykiatrinen diagnoosi ei usein näy ulospäin (Oksanen & Sollasvaara 2019. s. 14). Diagnoosi tuo kuitenkin mukanaan monenlaisia vaikeuksia. Oman toiminnanohjaus, nyky-yhteiskunnan vuorovaikutuksellisessa kulttuurissa pärjääminen ja ympäristön ärsykeistä selviäminen ovat neurokirjon henkilöille jokapäiväisiä haasteita. Heidän erilainen reagointinsa ympäristöön saattaa ihmetyttää ulkopuolisia. Autismikirjon häiriö ja ADHD voivat vaikuttaa merkittävästi siihen, miten lapsi ja nuori oppii elämään tarvittavat taidot, selviytyy koulusta ja sopeutuu yhteiskuntaan.

2.3.1 ADHD

ADHD, eli aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, on oireyhtymä, joka liittyy aivojen tarkkaavuutta ja vireystilaa säätelevien hermoverkkojen kehityksen häiriöön. (Terveyskirjaston www-sivut 2019). Yleisimpiä oireita ovat impulsiivisuus, ylivilkkaus, tarkkaavaisuushäiriöt ja keskittymiskyvyn vaikeudet. Asioiden loppuun vieminen, paikallaan oleminen ja oman vuoron odottaminen saattaa olla vaikeaa.

ADHD diagnoosin kriteereinä on, että henkilöllä on kuusi tai useampi tarkkaavuuden säätelyn oireita ja/tai kuusi tai useampi yliaktiivisuus-impulsiivisuusoireita, jotka häiritsevät elämän eri osa-alueilla (Oksanen & Sollasvaara 2019. s. 8). Oireet ilmenevät eri tavoin eri ikä- ja kehitysvaiheissa, ja ne saattavat muuttaa muotoaan iän myötä. Esimerkiksi vaikeus säädellä aktiivisuutta ilmenee lapsilla levottomuutena ja yliaktiivisuutena. Vanhempana se voi olla levottomuuden tunnetta tai jopa aliaktiivisuutta.

ADHD:n tiedetään olevan osittain perinnöllinen, mutta tiettyä geeniä sen aiheuttajaksi ei ole löydetty (Terveyskirjaston WWW-sivut 2019). Useita geenejä on kuitenkin liitetty lisääntyneeseen riskiin saada ADHD. Perimän ja ympäristötekijöiden tiedetään vaikuttavan oirekuvan kehittymiseen ja esimerkiksi raskauden aikainen päihteenkäyttö ja synnytyksenaikainen hapenpuute nostavat riskiä.

ADHD diagnosoidaan usein vasta aikuisena, vaikka oireita olisi jo lapsena. Diagnoisoimaton ADHD saattaa johtaa opiskelu- ja työhaasteisiin, päihde- ja käytösongelmiin ja useisiin muihin psykiatrisiin häiriöihin. ADHD:sta ei voi parantua, mutta sen haasteiden kanssa voi oppia elämään.

2.3.2 Autismikirjon häiriö

Autismikirjon häiriöllä tarkoitetaan aivojen neurobiologista kehityshäiriötä. Autismikirjo vaikuttaa siihen, miten henkilö kokee ja aistii maailmaa. Erilaisia autismikirjon piirteitä on esimerkiksi sosiaalisen kanssakäymisen ja kommunikoinnin vaikeus, toistuva, rajoittunut käyttäytyminen, pakonomainen toiminta ja erilainen reagointi aistiärsykkeisiin.

Autismikirjoinen kokee ympäristön omalla tavallaan ja saattaa reagoida yksityiskohtiin erittäinkin voimakkaasti. Hän suhtautuu ympäristöön ja maailmaan mustavalkoisesti, ja olettaa asioiden menevän kirjaimellisesti. Oppimiaan taitoja autismikirjoinen osaa harvoin soveltaa toiseen ympäristöön. Ilmeiden ja tunteiden tunnistaminen on vaikeaa ja kommunikointi on usein selväpiirteistä ja mutkatonta. Poikkeavan neurobiologiansa takia autistisen henkilön on esimerkiksi vaikea lukea ihmisten elein, äänensävyin ja ilmein antamaa sanatonta viestintää. (Oksanen & Sollasvaara 2019. s. 45).

Itsekkäältä ja välinpitämättömältä vaikuttava käytös on autismin kirjon henkilölle ominainen tapa ajatella asioista. Mielen teorialla tarkoitetaan ihmisen kykyä asettua toisen asemaan, ja tämä taito yleensä autismin kirjon henkilöltä puuttuu. Hänen on vaikea ymmärtää, että muiden ajatukset ja tunteet poikkeavat ajoittain jopa täysin hänen omistaan. Hän luulee toisten ymmärtävän ajatuksensa kertomattakin.

2.4 Perhe

Perhe on itsessään laaja käsite. Jokaisella on oma kokemus siitä, kenet luokittelee osaksi perhettään. Opinnäytetyössä rajaan kuitenkin perhe-termin Tilastokeskuksen määritelmän mukaisesti. Perheeseen kuuluu aina useampi, kuin vain yksi henkilö. Perheen voi muodostaa yhdessä asuvat, avio-, avoliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa olevat henkilöt, ja heidän lapsensa. Perheeksi luokitellaan myös jo edellä mainitut lapsettomat pariskunnat, sekä yksinhuoltajavanhemmat lapsineen. Ulkopuoliset yksilöt, eivät kuulu perheeseen, vaikka olisivat sukulaisia. Myöskään esimerkiksi yhdessä asuvat sisarukset eivät luo perhettä. Samaa sukupuolta edustavat kaksi henkilöä eivät muodosta perhettä, elleivät elä avoliitossa, tai ole rekisteröity pari. (Tilastokeskuksen WWW-sivut 2021).

Perhetyyppejä on esimerkiksi:

- *Ydinperhe*: vanhemmat ja heidän yhteiset biologiset lapsensa
- *Yksinhuoltajaperhe*: yksi vanhempi ja lapsia, esimerkiksi avioeron yhteydessä
- *Uusperhe*: toisella tai molemmilla vanhemmista on lapsia aikaisemmasta suhteesta
- *Adoptioperhe*: lapsen biologisen vanhemman oikeudet siirtyvät adoption myötä adoptiovanhemmille
- *Sateenkaariperhe*: rakentuvat muun kuin heteroseksuaalisen parisuhteen ympärille
- *Sijaisperhe*: tarjoaa kodin lapselle, joka ei voi elää syntymä- tai adoptioperheessään lastensuojelullisista syistä
- *Lapsettomat perheet*: pariskunta, joilla ei ole syystä tai toisesta lapsia

(Hankkila 2018).

3 KUNTOUTUSKESKUS KANKAANPÄÄ

Yhteistyötaho ja tilaaja opinnäytetyölle on Kuntoutuskeskus Kankaanpää. Kuntoutuskeskus Kankaanpää on monipuolinen liikunnan, kuntoutuksen ja hyvinvoinnin kohtaamispaikka. Kuntoutuskeskus tarjoaa Kelan kuntoutuksia, kuntoutuskursseja ja laajasti muitakin palveluja. Sopeutusvalmennuskursseja perhekurssien muodossa järjestetään perheille, joiden lapsella (tai lapsilla) on esimerkiksi ADHD, autismikirjon häiriö, kehitysvamma, sydänsairaus, diabetes, kielellinen erityishäiriö tai epilepsia. Käytän tästä eteenpäin sanaa perhekurssi Kuntoutuskeskus Kankaanpään sopeutumismennuskursseista puhuttaessa.

3.1 Perhekurssit

Perhekurssit tulivat Kuntoutuskeskus Kankaanpään tuotevalikoimaan vuonna 2017. Kuntoutuskeskuksella ei ollut tuotteena aikaisemmin kuntoutusmuotoa lapsille. Per-

hekurssien toimintamalli, missä kohdennettiin erityislapseen, sisaruksiin ja vanhempiin oli täysin uusi työskentelymuoto aiemmin pääsääntöisesti yksilö- ja parikuntoutukseen keskittyneessä talossa.

Perhekursseille haetaan perheen lapsen diagnoosin mukaan. ADHD:n, Aspergerin ja autismin perhekursseille osallistuu viikoittain kahdeksan perhettä ympäri Suomen. Kurssi kestää maanantaista perjantaihin, ja joka päivä käsitellään tiettyjä aihepiirejä, kuten vuorovaikutustaitojen tukemista, vahvuuksia ja koulunkäyntiä. Perhekursseilla perhe saa tietoa lapsensa erityistarpeesta, hoidosta ja kuntoutus- ja tukitoimien mahdollisuuksista. Tärkeimpiä tavoitteita kursseilla on antaa perheille eväitä toimivampaan arkeen ja turvata lapsen hyvää kasvua ja kehitystä.

Perhekursseilla perheet ovat jakautuneet kolmeen ryhmään; erityislasten ryhmään, sisarusten ryhmään ja vanhempien ryhmään. Jokaisella ryhmällä on oma ohjelmansa. Viikko muodostuu näistä erillisistä ja myös yhteisistä kaikkien perhekurssilaisten ohjelmista. Tavoitteena on, että jokaisena päivänä teema on sama joka ryhmässä, mutta näkökulma muuttuu ryhmän mukaan.

Erityislasten ryhmään osallistuu jokaisesta perheestä lapsi, jonka diagnoosin mukaan perhekurssille on haettu. Ryhmässä on siis kahdeksan lasta, joita jokaista yhdistää sama diagnoosi. Kurssit pyritään järjestämään niin, että erityislapset olisivat kaikki samaa ikäluokkaa. Viikon ohjelma muodostuu alkuinfon jälkeen Kelan standardin mukaan.

Toisin kuin erityislasten ryhmässä, sisarusryhmään saattaa tulla samasta perheestä useita lapsia. Ryhmän koko vaihtelee parista lapsesta yli kymmeneen perheiden koken mukaan. Myös ikähaitari voi olla suuri; samassa ryhmässä saattaa olla lapsia vaippaikäisistä jopa 17-vuotiaaseen asti. Sisarusryhmässä kiinnitetään enemmän huomiota ryhmän jakamiseen ja tiedonantotapoihin ikätasoisesti.

Opinnäytetyössä kerrottiin jo aikaisemmin esimerkkejä kaikenlaisista haasteista, mitä sisarusten välille voi tulla elämän aikana. Perhekursseilla sisarus saa laajasti tietoa erityislapsen piirteistä, joka auttaa häntä ymmärtämään erityislapsen käyttäytymistä. Sisarus tapaa perhekursseilla muitakin lapsia, joilla on samantapaisia haasteita erityislapsen kanssa kotona. He näkevät, etteivät ole yksin ja saavat vertaistukea keskustelevista ryhmistä. Kursseilla saadaan usein myös uusia kaverisuhteita, joita pyritään tukemaan.

Kuulluksi tuleminen ja oman mielipiteensä ääneen sanominen on tärkeää kenelle tahansa. Perhekursseilla pyritään saamaan jokaisen sisaruksen ääni kuuluviin ja saada hänelle kokemus nähdyksi tulemisesta. Sisarus saa itse kertoa, mitä hän perhearkeensa toivoo ja tarvitsee erityislapsen kanssa sisarussuhteiden parantamisen kannalta. Sisarus saa myös omaa aikaa ja huomiota aikuisilta. Vanhemmat keskittyvät usein kotona arjessa enemmän erityislapsen tarpeisiin, joten sisarus jää helposti taka-alalle. Tähän sisarus saa myös viikon aikana ymmärrystä.

Vanhempien ryhmät ovat pääosassa luentomaisia, joita pitävät esimerkiksi psykologi, sosionomi, erityisopettaja ja lääkäri. Vanhemmat saavat esimerkiksi tietoa diagnoosin aiheuttamista haasteista arjessa, tietoa etuuksista ja palveluista kotipaikkakunnallaan, apua koulunkäynnin tukemisen, informaatiota lääkityksistä, sekä ehkä tärkeimmäksi koettua vertaistukea.

Vanhemmat saavat jokaisesta lastensa ryhmästä kokonaisuutena palautetta, mitä on tehty ja minkälaisia asioita on noussut esiin. Henkilökohtaista palautetta saa tarvittaessa, tai vanhemman sitä pyytäessä.

Omien ryhmiensä lisäksi kurssilaisilla on yhteisiä toiminnallisia ryhmiä. Yhteiset ryhmät ollaan oman perheen kanssa. Näillä ryhmillä pyritään saamaan koko perheelle yhteisiä onnistumisen kokemuksia, ja löytämään perheessä positiivisia tapoja toimia. Lisäksi on kaikkien kurssilaisten yhteistä aikaa, jolloin esimerkiksi pelataan ulkopelejä, paistetaan makkaraa tai tikkupullaa, keitetään nokipannukahvia tai lähdetään vaikka pulkkamäkeen.

Jokaisella perheellä on omat yksilötyöntekijät. Työpareina toimivat psykologi ja sosionomi, sekä erityisopettaja ja sairaanhoitaja. Heidän tehtävänä on kartoittaa enemmän perheen kokonaisvaltaista tilannetta, tukitarpeita ja auttaa asettamaan saavutettavia tavoitteita. Yksilötyöntekijät pitävät perheille viikon aikana kahdesta kolmeen haastattelua tämän kartoittamisen helpottamiseksi. Vanhempia tavataan myös ilman lapsia.

ADHD ja Asperger-lasten perheet palaavat noin puolen vuoden päästä toiselle viikolle Kuntoutuskeskukselle, jolloin käydään läpi perheiden itselleen asetettuja tavoitteita ja niiden toteutumista jaksojen välissä. Autismikurssi kestää yhden viikon.

3.1.1 Aikaisempi palaute

Jokainen perhe saa perhekurssille tullessaan palautelomakkeen, jonka he palauttavat viikon päätteeksi loppupalautteessa. Palautelomakkeella perheet saavat tuoda esille mielipiteensä esimerkiksi kurssin sisällön tarpeellisuudesta, tilojen viihtyvyydestä, ohjaajien ammattitaidosta ja ryhmien sisällöstä. Lisäksi lomakkeessa on kaksi avointa kysymystä lopussa: *Missä onnistuimme?* ja *Parannusehdotuksia?*

Pääosin Kuntoutuskeskus Kankaanpään perhekurssien palautteet ovat olleet positiivisia jo pitkän aikaa. Perheet ovat pääosin tyytyväisiä ryhmien toiminnan sisältöön ja ovat saaneet ryhmien mukana uutta näkökulmaa omaan arkeensa.

Palautteissa ajoittain nousee esiin sisarusten osuus kuntoutuksessa. Perhekurssit kohdistuvat erityislapseen, joten sisarukset jäävät vähemmälle huomiolle. Perheet usein toivoisivat, että saisivat viettää aikaa myös terveiden lasten kanssa ilman erityislasta. Kelan standardit kuitenkin panostavat vain diagnoosin saaneeseen erityislapseen. Vanhemmat, sekä myöskin perheiden vanhemmat sisarukset, toivovat konkreettisia keinoja arkeen ristiriitojen välttämiseksi ja sisarussuhteiden parantamiseksi.

3.1.2 Työntekijöille tehty kysely

Perhekurseilla työskentelee pääosin lähihoitajataustaisia työntekijöitä lastenohjaajina. Keräsin lastenohjaajien mielipiteitä siitä, millaisia työkaluja Kuntoutuskeskus Kankaanpään perhekurssien sisarusryhmissä tulisi hyödyntää enemmän. Mielipiteensä he saivat kertoa nimettömästi avoimen kysymyksen alle.

Seitsemän kahdeksasta vakituisesta lastenohjaajasta vastasi. Vastauksia yhdistää toiminnallinen tekeminen. Aistitietoisuuteen, tunteiden hahmottamiseen ja vahvuuksien tukemiseen toivottiin esimerkiksi toiminnallisia työkaluja. Keskustelun aloitukseen ja kannatteluun toivottiin uusia keinoja, jotta vertaistuki saataisiin entistäkin suurempaan osaan ryhmissä. Lisäksi toiveena oli yhteinen tekeminen sisaruksien ja erityislasten kesken ilman vanhempia, esimerkiksi pienillä retkillä. Toiveena olivat myös tietotekniikan ja erillisten koulutuksien hyödyntäminen, sekä erilaiset aistitaulut, -seinät ja -kansiot.

4 PERHEIDEN HAASTEITA

4.1 Perhedynamiikka

Nyky-yhteiskunnassa vuorovaikutustaidot korostuvat jo päiväkodista alkaen. Poikkeava käytös ja sosiaalisten tilanteiden hankaluudet aiheuttavat huolta, paineita ja jopa häpeän tunnetta vanhemmille ja terveille sisaruksille. Perheellä ei ole välttämättä tietoa ylipäättään diagnooseista ja mahdollisista palveluista ja apukeinoista, joita on mahdollista saada kotiarkeen ja koulunkäyntiin.

Vanhempien voimavarat ovat koetuksella. Voimattomuuden tunne ajaa helposti turhautumiseen. Vanhempien saattaa olla vaikea vetää samaa köyttä ja pitää yhteistä linjaa esimerkiksi arjen säännöistä ja tavoista. Tilanteesta kehkeytyy riitoja vanhempien välille ja parisuhde saattaa alkaa rakoilla.

Kuten jo aikaisemmin opinnäytetyössä kerroin, sisaruussuhteet ovat läpi elämän kantava voimavara ja osa elämää. Erityislasten perheissä sisaruussuhteet ovat kuitenkin ehkä vääristyneet, mikä luo sisarukselle erilaisia ja vaikeastikin käsiteltäviä tunteita perheen erityislasta kohtaan. Terve sisarus saattaa muuttua näkymättömäksi, pyrkiä olemaan aiheuttamatta enempää huolta vanhemmilleen, olemaan liian kiltti ja menettämään lapsen roolin perheessä.

Koko perheen dynamiikka kärsii negatiivisista ajatuksista ja tuntemuksista, joita perheeseen kehittyi. Lisäksi saatetaan ajautua tilanteeseen, jossa perhe ei voi toimia yhdessä, vaan erityislapsen kanssa pitää järjestää omat järjestelyt. Esimerkiksi toinen vanhemmista on aina erityislapsen kanssa, ja terveet sisarukset toisen vanhemman kanssa. Resepti hajanaiselle perheelle on valmis.

Perhedynamiikkaan vaikuttaa tiedon puute ja kyvyttömyys toimia haasteiden kanssa. Vaikeutta lisää myös se, että samat piirteet voivat löytyä toiselta tai molemmilta vanhemmilta, jopa heidän tunnistamattaan. Jos vanhemmilla on samanlaista oirehdintaa, eikä heillä ole joko tiedon tai diagnoosin puutteen takia mahdollistettu keinoja toimia erilaisissa haasteellisissa tilanteissa, saattavat perheen voimavarat loppua kesken.

Vanhemmat ja sisarukset joutuvat jatkuvasti puolustaminen erityislasta tilanteissa, joissa käyttäytyminen on poikkeavaa. Vanhemmat syyllistävät itseään helposti, mutta kokevat myös lähiympäristön ihmisten, myös ammattilaisten, syyllistävän heitä erityisesti lapsen haastavasta käytöksestä (Oksanen & Sollasvaara 2019. s. 17). Kelan vuonna 2017 julkaistu tutkimus toi esiin, että neuropsykiatrisesti oireilevien lasten vanhempien psyykinen hyvinvointi pitää huomioida lasten hoitoa ja kuntoutusta suunnitellessa.

4.2 Stressinsäätely

Stressi on tilanne, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon vaatimuksia, että hänen voimavaransa ovat vähissä tai eivät enää riitä (Oksanen & Sollasvaara 2019. s. 83). Parhaimmillaan stressi voi olla myönteistä ja se helpottaa huippusuorituksen tavoittamista (Karila-Hietala, ym. 2017. s. 143).

Stressiä aiheuttavia asioita kutsutaan stressitekijöiksi. Lapselle stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi tilanteet, joissa odotettu asia tai tapahtuma ei toteudu tai hänen arjessaan tapahtuu odottamaton muutos. Tervekin lapsi reagoi stressiin voimakkaasti. Lapsilta puuttuvat usein stressinsäätelykeinot, ja he stressaantuvat aikuisia helpommin. (Oksanen & Sollasvaara 2019. s. 83–84). Nuoren aivot ovat myös alttiimpia stressihormonista aiheutuville vahingoille.

Neuropsykiatrispiirteinen lapsi reagoi stressiin vieläkin voimakkaammin. Stressireaktio voi tulla hyvin voimakkaana ja yllättäen. Erityislapsen stressitekijöitä saattaa olla sisaruksen vaikea hahmottaa, sillä ne voivat olla esimerkiksi aistiärsykeitä, joihin terve lapsi ei taas reagoi. Reaktio voi olla hyvin fyysinen; tavaroiden heittelemistä ja rikkomista, itsensä vahingoittamista ja huutamista. Stressireaktio saattaa olla myöskin täysin lamaannuttava. Tunnevaihtelut ovat nopeita ja voimakkaita, ja se saattaa hämmäntää tervettä lasta ja koko perhettä. Voimakas tunneryöppy, jota on vaikea hillitä, saattaa aiheuttaa jopa pelkoa terveessä sisaruksessa. Reaktio voi kuitenkin laantua aivan yhtä nopeasti, kuin tulikin. Tällaiset tilanteet hämmentävät sisarusta.

Stressi saattaa olla lapselle vaikea tunnistaa ja sanoittaa tunteena, ja voimakas reaktio saattaa hämmentää lasta itseäänkin. Terveelle sisarukselle on tärkeä opettaa tunnistaa-

maan erilaisia stressin aiheuttamia käytösmuotoja, jolloin hänen on helpompi ymmärtää tapahtumien kulkua. Parhaassa tapauksessa sisarus oppii toimimaan niin, ettei tahdomasti tai tahallaan pahenna erityissisaruksen tilannetta.

4.3 Aggressiivisuus

Haastavat tilanteet saattavat johtaa lapsen joko lamaanukseen, tai maltin menettämiseen, sillä lapselta usein puuttuu keinot tilanteiden purkamiseen (Oksanen & Sollaavaara 2019. s. 52). Ulkopuolisen silmin käytös voi olla todella pelottavaa ja uhkaavaa muita ihmisiä kohtaan, mutta kyseessä on yleensä tunteiden hallitsematon purkautuminen. Purkaus saattaa myös mennä ohitse hyvinkin lyhyessä ajassa muiden reagoivissa tilanteeseen oikein. Vanhemmat ja sisarukset kuitenkin ovat usein kädettömiä aggressiivisen kohtausten tullessa, ja joutuvat usein myös sen kohteeksi.

Erityislapsen on helpompi keskittyä mielenkiintoisiin asioihin. Jos joku tai jokin kuitenkin keskeyttää ja häiritsee tekemistä, tekemiseen on vaikea orientoitua takaisin ja tilanne turhauttaa. Neurokirjon henkilöillä aggressiivisuutta aiheuttaa suunnitelmien muuttuminen ja siitä turhautuminen, sekä oman tahtonsa läpi saamattomuus. ADHD lapsen suuri haaste näiden lisäksi on myös levottomuus ja impulsiivisuus, joka saattaa johtaa aggressiiviseen käyttäytymiseen.

Autismikirjoisella yksi suurimpia tekijöitä raivopuuskien takana on hänen tapansa havainnoida ja hahmottaa maailmaa (Suomen Autismiyhdistys ry. 2011). Mielentila voi muuttua nopeasti myönteisestä kielteiseksi, ja takaisin. Oman käytöksen hillitseminen ja toisten puheen kuunteleminen saattaa olla raivonpuuskassa miltei mahdotonta, ja vaarana onkin näissä tilanteissa itsensä tai toisten satuttaminen. Aina ei ole selkeää, mikä raivostumisen saa aikaan ja saa kuormittumisen ylitsepääsemättömäksi. Aistikuormitukset ovat yksi yleinen syy. Autismikirjoisen keskittyy yksityiskohtiin, ja kaikki aistit kuormittuvat tavallista enemmän jatkuvien ärsykkeiden takia. Toinen ääripää on, että autismikirjoisen saattaa tarvita jatkuvasti enemmän aistiärsykeitä, ja hakee näitä esimerkiksi tuottamalla kipua itselleen.

Vaikeus ilmaista itseään on toinen suuri ja yleinen syy aggressiiviselle käyttäytymiselle. Autismikirjoisen ei hahmota sitä, etteivät muut tiedä hänen ajatuksiaan ja koe

ympäristöön hänen kanssaan samalla tavalla. Hän ymmärtää puheen konkreettisesti, ja saattaa suuttua esimerkiksi vitseistä tai sarkasmin käytöstä, koska ei osaa tulkita asioita abstraktisti.

Tappelut ja riidat ovat usein osa sisarussuhteita. Erityislapsen ja terveen lapsen välillä tappelut voivat kehkeytyä hyvinkin fyysisiksi. Tilanteet aiheuttavat paljon pelkoa ja ahdistuneisuutta terveelle sisarukselle, sekä vanhemmille. Sisaruksia ei välttämättä uskalleta tai voida jättää keskenänsä vahingoittamisen pelon takia.

Esimerkiksi kateus saattaa olla yksi tekijä, joka saa terveen sisaruksen ärsyttämään erityislasta jopa tahallaan. Vanhempien aika keskittyy yleensä kotona erityislapseen, ja terve sisarus jää taka-alalle, jolloin hän hakee huomiota tai reaktiota perheeltään.

Sisaruksen saattaa olla myös vaikea hahmottaa sitä, mikä erityislasta kuormittaa. Hän vertaa sisarussuhdettaan kavereiden sisaruksiin, eikä välttämättä ymmärrä miksi omassa perheessään on niin paljon erilaisia ja outoja tapoja. Esimerkiksi autismikirjoisella lapsella saattaa olla tapana tehdä samoja asioita aina samojen ihmisten kanssa; pelata terveen sisaruksensa kanssa vain tiettyä peliä, mutta toista peliä vanhemman kanssa. Syynä sille on tottuminen kyseisen asian tekemiseen kyseisen henkilön kanssa, ja jonkun muun kanssa sen tekeminen vaatisi asian täysin uudelleen opettelemista. Autismikirjoinen sisarus saattaa myös välillä kohdella tervettä sisarusta itsekkään oloisesti, esimerkiksi viemällä tai jopa rikkomalla tämän tavaroita. Terveelle sisarukselle saattaa tulla tunne, ettei autismikirjoinen sisarus välitä hänestä tai hänen tunteistaan ollenkaan. Sisarus on myös neurokirjoiselle läheinen ja ”helppo” tapa purkaa kuormitumistaan.

5 POHDINTAA

Koska neurokirjon diagnoosi ei näy ulospäin, erehdyttää se edelleen ikävän usein ihmisiä ajattelemaan, että neurokirjon lapsi käyttäytyy tahallaan huonosti. Lapsen poikkeavalle käytökselle haetaan helpommin syytä rajattomasta kasvatuksesta tai vanhempien välinpitämättömyydestä ja taidottomuudesta. Perhe joutuu ympäristön kommen-

toinnin ja arvostelun kohteeksi, ja saattavat alkaa välttelemään konflikteja ja jopa ylimääräistä kotoa poistumista. Ulkopuolisten voi olla jopa mahdoton tajuta, mitä kaikkea neurokirjoisen lapsen perheen pitää ottaa huomioon joka päivä arjessa pärjätäkseen.

Koska neuropsykiatrisen diagnoosin saaneen lapsen ja nuoren sopeutuminen yhteiskunnan vaatimukseen on rajallista ja asteittain opeteltavaa, hänen ympäristöönsä tulee vaikuttaa (Oksanen & Sollasvaara 2019. s. 14). Hänen ympärillään olevien aikuisten tulee muokata toimintaansa ja vaatimuksiansa lapselle ja nuorelle sopivaksi, sillä hän ei itse kykene juuri muuttumaan. Myös terveelle sisarukselle tätä on hyvä painottaa, ja opetella yhdessä arjen muokkaamista erityislapselle sopivammaksi.

Lapsen positiivisen minäkuvan rakentaminen on tärkeää. Keino tähän on yhdessä lapsen kanssa tunnistaa hänen vahvuuksiaan, joiden käyttäminen vahvistaa positiivista minäkuvaa (Oksanen & Sollasvaara 2019. s. 46). Tätä on tärkeä harjoittaa niin erityislapsen, kuin sisaruksenkin. Erityislapsi saa usein kiitosta jopa pienistä onnistumisista, ja terve sisarus kokee tämän epäoikeudenmukaisena. Erityislasta saatetaan kehua jo läksyjen tekemisestä itsenäisesti, mutta terve lapsi ei välttämättä saa hyvistä arvosanoista vastaavaa huomionosoitusta. Hän saattaa asettaa itselleen tavoitteita liian korkealle, jotta saisi samalla tavalla hyväksyntää vanhemmiltaan, kuin perheen erityislapsi. Onnistuminen antaa lapselle myönteisen tunnekokemuksen (Oksanen & Sollasvaara 2019. s. 41). Jos terve sisarus ei näitä kokemuksia saa, murentaa se hänen itsetuntoaan.

Kasvatus- ja oppimisympäristöissä lapset ja nuoret ryhmitellään herkästi tavallisiin ja erityisiin. Tällainen jaottelu saattaa korostaa poikkeavuutta ja voi johtaa sivuun jäämiseen. Yhtäältä, sisarusta saattaa hävettää erityislapsen käyttäytyminen ja joutuminen ryhmitelleyksi erityisryhmään. Toisaalta sisarus saattaa tuntea suuria paineen tunteita omasta pärjäämisestään, ja kokea tarvetta toimia koko ajan esimerkkinä erityislapselle. Tämä voi aiheuttaa ”lapsuuden menetystä” ja liian suurta ohjaamisen roolia erityissisaruksen kanssa.

Terve sisarus, varsinkin isosisarus, saattaa myös joutua ottamaan usein liian ison vastuun erityislapsesta, tai perheen muista pienemmistä lapsista. Sisarus saattaa menettää

asemansa lapsena, koska kokee velvollisuudekseen auttaa vanhempiaan ja tehdä heidän elämäänsä omalta osaltaan helpommaksi. Tämä saattaa purkautua erityisesti terveellä lapsella myöhemmin esimerkiksi murrosiän haasteellisena käytöksenä, sillä lapsi ikään kuin hyppää tärkeän kehitysvaiheen yli.

Terveelle lapselle on tärkeää selittää, minkä takia perheessä usein mennään erityislapsen ehdoilla. Spontaani tekeminen on harvemmin mahdollista varsinkin koko perheen kokoonpanolla, ja arki vaatii yleisestikin suunnitelmallisuutta ja erityislapsen tarpeiden huomioimista. Pettymyksiä terve sisarus saattaa kohdata huomattavankin usein, kun ei saa tahtoaan läpi, suunnitelmat ei erityislapsen kuormittumisen takia onnistu ja niin edelleen. Pettymyksensietokykyä vanhemmat saattavat myös vaatia terveeltä sisarukselta enemmän, kuin erityislapselta, ja tämäkin itsessään saattaa tuntua epäoikeudenmukaiselta.

Aistiymmärrystä kannattaa lisätä. Aistit ovat iso kuormitustekijä varsinkin neurokirjoisen arjessa. Esimerkiksi jollekin erityislapselle saattaa olla mahdotonta mennä suihkuun jonkin tietyn shampoon tuoksun takia. Toisaalta aistikokemusten hyödyntäminen saattaa myös helpottaa selviytymistä. Esimerkiksi visualisoinnin, eli näkötaidon kautta tulevan lisätiedon tärkeyttä kannattaa korostaa perusarjessa. Kuvien, tekstien ja piirtämisen hyödyntäminen esimerkiksi ristiriitatilanteissa, tehtävienannoissa ja arjen rytmityksessä auttaa neurokirjon lasta ymmärtämään kokonaiskuvaa. Visualisoinnin ottaminen osaksi koko perheen arkea helpottaa myös sisarusten välistä suhdetta, arjen sujuvuutta ja kommunikointia.

Kuntoutuskeskus Kankaanpään tarjoamat perhekurssit ovat olleet suuri apu monelle perheelle. Aikaisemmin Kuntoutuskeskuksella työskennellyt sosionomi kertoi lyhyessä haastattelussa, että kohtasi työurallaan paljon avioeron rajoilla olevia vanhempia, joiden perheiden dynamiikka oli hänen omien sanojensa mukaan sirpaloitunut. Kuitenkin hän tapasi uudistuneita perheitä heidän palatessaan toiselle jaksolle. Koko perheen elämänlaatu oli parantunut ja ponnistelut olivat tuottaneet suurta tulosta. Vanhemmat myös löytävät usein perhekurssien myötä omassa elämässään näitä samoja piirteitä, kuin heidän erityislapsessaan, ja monet ovatkin lähteneet selvittämään omia mahdollisia neuropsykiatrisia diagnoosejaan. Työntekijöiltä saadun tiedon ja vertais-

tuen kautta kurssilaiset kuulevat muilta, miten ovat haastavista asioista selvinneet, saavat vinkkejä omaan arkeensa ja uskallusta vaatia apua myös itselleen. Sosionomi kertoi myös negatiivisen kierteen katkaisun tärkeydestä ja kodin ilmapiirin kääntämisestä positiiviseksi.

Terveelle sisaruksille on tärkeä tuoda entistä enemmän tietoisuuteen neuropsykiatrisia piirteitä ja käyttäytymismalleja. Tärkeää on myös pyrkiä etsimään terveelle lapselle keinoja mahdollisimman rajoittumattomaan elämään ja kokemuksiin erityisperheessä.

LÄHTEET

Erityinen sisaruus WWW-sivut. <https://www.erityinensisaruus.fi/>

Hankkila, M., 2018. Erilaiset perhetyypit. Viitattu 26.3.2021
<https://prezi.com/p/k9mqfzn6g4hs/erilaiset-perhetyypit/>

Jäntti, E., & Savinainen, R. 2018. Nepsyt–Erityistä elämää. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Karila-Hietala, R., Wahlbeck, K., Heiskanen, T., Stengård, E. & Hannukkala, M. (2017). Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Suomen mielenterveysseura. Helsinki.

Kaulio, P., & Svennevig, H. 2006. *Sisaruus: rakkautta, vihaa, kateutta*. Minerva Kustannus Oy.

Kelan WWW-sivut. 2017. Viitattu 20.4.2021. https://www.kela.fi/ajankohtaista-henkilöasiakkaat/-/asset_publisher/kg5xtoqDw6Wf/content/neuropsykiatrisesti-oireilevan-lapsen-huoltajan-psykykinen-hyvinvointi-tulee-huomioida-hoitoa-ja-kuntoutusta-suunniteltaessa

Kuntoutuskeskus Kankaanpään WWW-sivut. <https://www.kuntke.fi/>

Mäkinen, A. (2019). Sairas sisko ja vaiettu veli. *Vertaisopas erityisen sisaruuden kohtaamiseen*. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.

Oksanen, J. & Sollaavaara, R. (2019). Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. Autismisäätiö. Helsinki: Into Kustannus Oy

Rannikko, U. (2008). Yhteinen ja erillinen lapsuus: sisarusten sosiaalstava merkitys.

Terveyskirjasto WWW-sivut. 2019. Viitattu 20.3.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>

Tilastokeskuksen WWW-sivut. Viitattu 26.3. 2021.
<https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html#tab1>

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2017). Huomaa hyvää! Näin ohjaat nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Palapeli: Tunteet

Kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä, tärkeintä on, miten käytät niitä.

Palapelin jokaisessa palassa on jokin tunne: onni, viha, häpeä, kateus... ja lapset koaavat palapeliä yhdessä pala kerrallaan. Jokaisen tunteen kohdalla pyydetään lasten miettivän, onko joskus tuntenut palasen tunnetta erityissisarustaan kohtaan. Palapelin idea on luoda keskustelua tunteista, ja tuoda lapsille tietoisuuteen, että muutkin kokevat samoja tuntemuksia kuin he. Vertaistuki korostuu menetelmän kautta.



Huojuvatorni: Vahvuudet

Peliä pelataan normaalin huojuvan tornin säännöillä, mutta palaset voisivat olla isompia. Tämä mahdollistaa paremmin myös esimerkiksi ulkona pelaamisen. Tornista siis poistetaan paloja, ja siirretään niitä tornin päälle niin kauan, kun torni pysyy pystyssä. Jokaisessa palassa on myös kysymys, johon lapsi vastaa. Kysymysten on tarkoitus herättää lapselle tietoisuuteen hänen vahvuuksiaan ja hyviä puoliaan.

Tilannekortit: Sosiaaliset taidot

Jokaisessa kortissa on erilainen tilanne selitettynä. Lopussa kysytään, mitä sinä tilanteessa tekisit. Korttien tarkoitus on avata keskustelua ja ajatuksia tunteista, sekä kehittää sosiaalisia taitoja.

Kortteja voidaan käyttää keskusteluryhmissä. Ohjaaja lukee kortin tilanteen lapselle/lapsille, ja jokainen saa vuorollaan kertoa oman reaktionsa tilanteeseen.

Kortit voi leikata alla olevasta taulukosta.

<p>Teillä oli eilen kaverisi kanssa riitaa, ja suuttuit hänelle kovasti. Tänään hän tulee pyytämään sinulta anteeksi, ja haluaa olla taas kaverisi.</p> <p>Mitä tunnet? Mitä sinä teet?</p>	<p>Olet kaupassa vanhempasi kanssa ja näet leluhyllyllä lelun, jollainen on myös kaverilasi. Haluaisit kovasti samanlaisen lelun myös itsellesi. Vanhempasi kuitenkin sanovat ei.</p> <p>Mitä tunnet? Mitä teet seuraavaksi?</p>
<p>Sisaruksesi on rikkonut sinulle tärkeän esineen (puhelin, lempilelu tms.) ja sanoo sen olleen vahinko. Et kuitenkaan usko häntä, vaan ajattelet sen olleen tahallista.</p> <p>Mitä teet?</p>	<p>Sisaruksesi käyttäytyy julkisella paikalla (kaupassa, puistossa tms.) rauhattomasti, eikä tottele mitään, mitä hänelle sanotaan.</p> <p>Miltä tilanne tuntuu? Miten toimit?</p>
<p>Kaadut pyörällä ja ruhjot polvesi. Otat käsillä vastaan, joten myös käsiisi sattuu.</p> <p>Mitä teet?</p>	<p>Sinulla on jotain näytettävää vanhemillesi, mutta he ovat niin keskittyneet sisarukseesi, etteivät huomaa sinua.</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>
<p>Sisaruksesi lainaa sinulle lempileluaan, jota ei ole koskaan aikaisemmin sinulle lainannut.</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>	<p>Saat kuulla, että sisarustasi kiusataan koulussa.</p> <p>Mitä teet?</p>

<p>Sinua alkaa itkettää, ja sisaruksesi alkaa nauraa ja haukkuu sinua itkupilliksi.</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>	<p>Vanhempasi hermostuvat kotona jollekin, mitä sisaruksesi on tehnyt. He syyttävätkin tilanteesta sinua, koska et vahtinut sisarustasi kunnolla.</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>
<p>Olet yrittänyt opetella uutta taitoa (pyöräilyä, luistelua, soittamista, voltti trampoliinilla tms.) jo pitkään, mutta et tunnu onnistuvan millään.</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>	<p>Haluaisit kovasti lähteä kavereiden kanssa ulos, mutta vanhempasi eivät anna lupaa.</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>
<p>Sisaruksesi haluaa mukaan sinun ja kavereidesi leikkeihin. Itse et sisarustasi mukaan haluaisi.</p> <p>Mitä teet?</p>	<p>Haluaisit viettää koko perheen kanssa kiivan päivän reissussa, mutta vanhempasi eivät vie sisarustasi ja sinua ikinä mihinkään.</p> <p>Miltä tuntuu?</p>
<p>Haluaisit mennä viettämään kavereiden kanssa aikaa, mutta vanhempasi käskivätkin sinut vahtimaan sisarustasi.</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>	<p>Vanhempasi vievät sisarustasi useammin viettämään aikaa heidän kanssaan kuin sinua.</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>

<p>Sisaruksesi alkaa matkia sinua kaikessa. Pukeutumisessa, puheessa, käytöksessä...</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>	<p>Kaverisi naureskelevat sisaruksellesi ja haukkuvat häntä erilaiseksi ja oudoksi.</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>
<p>Tahtoisit viettää aikaa perheesi kanssa, mutta arki on niin kiireistä, ettei mitään erikoista ehditä ikinä järjestämään.</p> <p>Miltä tuntuu?</p>	<p>Sisaruksesi tulee kertomaan sinulle, että on tehnyt jotain sääntöjen vastaista, eikä uskalla kertoa vanhemmillenne.</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>

<p>Sisaruksesi huutaa vihaavansa sinua kesken riidan.</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>	<p>Olet halunnut alkaa harrastamaan jotain lajia jo kauan, mutta et ole saanut vanhemmiltasi lupaa. Sisaruksellesi kuitenkin kehitellään koko ajan uusia harrastuksia.</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>
<p>Olet harjoitellut jotain taitoa kovasti, mutta luokkakaverisi on aina parempi.</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>	<p>Onnistut vihdoinkin jossain taidossa, mutta vanhempasi eivät annakaan toivomaasi reaktiota.</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>

<p>Esittelet uutta hienoa paitaasi kavereillesi, mutta he nauravatkin sille.</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>	<p>Sinua itkettää jokin asia, mutta et halua puhua siitä vanhemmillesi heidän uteluisuistaan huolimatta.</p> <p>Miltä tuntuu? Mitä teet?</p>
--	--