

Kuinka tukea perhettä, jossa  
lapsella on neuropsykiatrinen  
häiriö?

Noora Forssell

# Sisällys

3	Aluksi
4	1 Neuropsykiatriset häiriöt
7	1.1 Autismin kirjo
9	1.2 Adhd
12	1.3 Touretten oireyhtymä
14	1.4 Puheen ja kielen kehityksen vaikeudet
16	1.5 Oppimisvaikeudet
18	2 Tukea neuropsykiatrisen häiriön oireiden lievittämiseksi
19	2.1 Arjen rutiinit kuntoon
30	2.2 Oman toiminnan ohjaus
42	2.3 Tunnesäätely
52	2.4 Stressin hallinta
57	2.5 Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet
65	3 Hyödyllisiä nettisivuja
66	4 Lähteet

# Aluksi

Tämä opas on kehitetty työkaluksi perhetyöntekijöille, jotka työskentelevät perheiden kanssa, joissa alaikäisellä lapsella on neuropsykiatrinen häiriö. Oppaasta on hyötyä myös perheissä, joissa lapsella ei ole diagnoosia, mutta hänellä on neuropsykiatrisia haasteita.

Oppaan ensimmäisessä osiossa keskitytään erilaisiin neuropsykiatrisiin häiriöihin. Osiossa on kuvailtu erilaisten neuropsykiatristen häiriöiden ominaispiirteitä sekä esiintyvyyttä.

Toinen osa on jaettu viiteen eri aihealueeseen. Tarkoituksena on, että perheiden tapaamisella keskitytään kerrallaan vain yhteen aihealueeseen. Yhden aihealueen voi jakaa useammalle tapaamiskerralle, jos aika ei riitä käsittelemään aluetta kokonaan yhdellä tapaamisella. Jokaisen aihealueen lopussa on aiheeseen sopivia tehtäviä. Voit hyödyntää tehtäviä itse tai tulostaa ja antaa perheille tehtäväksi. Useimmat tehtävät ovat poikittain, jotta niistä tulisi tulostettaessa parempia.

Kolmannessa osiossa on lueteltu hyödyllisiä nettisivuja, joista löytyy muun muassa tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä sekä erilaisia tehtäviä, menetelmiä ja kuvapankki.

# 1 Neuropsykiatriset häiriöt

- Neuropsykiatriset häiriöt ovat aivojen toimintaan liittyviä häiriöitä, jotka ilmenevät kullekin häiriölle ominaisena käyttäytymisenä ja toimintatapana.
- Oireet ovat yksilöllisiä ja voivat vaihdella myös samalla henkilöllä kehityksen eri vaiheissa.
- Neuropsykiatrinen oireilu vaikuttaa esimerkiksi tunteiden säätelyyn, sosiaaliseen vuorovaikutukseen, oman toiminnan ohjaamiseen, käyttäytymisen säätelyyn sekä kielelliseen ja ei-kielelliseen viestintään sekä kognitiiviseen tiedon käsittelyyn, mutta ei älykkyyteen.
- Neuropsykiatrisiin häiriöihin usein liittyy myös esimerkiksi aistiherkkyyttä, univaikeuksia, oppimisen vaikeuksia, ahdistus- ja pakko-oireita.
- Neuropsykiatrisia häiriöitä ovat muun muassa autismikirjo, ADHD, Touretten oireyhtymä, puheen- ja kielenkehityksen poikkeavuudet sekä oppimisvaikeudet.
- Neuropsykiatristen häiriöiden kanssa voi olla samanaikaisesti muita häiriöitä tai sairauksia. Myös useita erilaisia neuropsykiatrisia häiriöitä voi olla samanaikaisesti.
- Neuropsykiatriset häiriöt ovat pojilla hieman yleisempiä kuin tytöillä.
- Osa neuropsykiatrisista häiriöistä voi hoitaa lääkkeellisesti.

# 1 Neuropsykiatriset häiriöt

- Neuropsykiatrisen häiriön syntyyn vaikuttavat perimä, raskauden aikaiset olosuhteet ja muut aivojen rakenteeseen, kehitykseen ja toimintaan liittyvät tekijät esimerkiksi keskosuus, erilaiset vammat sekä aivoihin vaikuttavat sairaudet ja tapahtumat. Riskitekijöistä tunnettuja ovat ainakin pieni syntymäpaino, synnytykseen liittyvät vammat, vastasyntyneen hapenpuute ja alhainen verensokeri sekä sikiövaiheessa altistuminen tupakoinnille, päihteille tai äidin voimakkaalle stressille. Myös varhaislapsuuden traumaattiset kokemukset tai pitkäaikainen stressi voivat lisätä riskiä neuropsykiatrisen häiriön kehittymiseen.
- Ei voida kuitenkaan sanoa, että jokin tietty tekijä olisi aiheuttanut yksilön neuropsykiatrisen häiriön.
- Erilaisilla riskitekijöillä voi olla vaikutusta esimerkiksi siihen, miten perimän vaikutus lopulta ilmenee.

# 1 Neuropsykiatriset häiriöt

- Voidaan jakaa:
  - **Neurobiologiseen** (kehityksellinen), joka alkaa yleensä jo lapsuudessa. Ilmenee lapsuuden kehitysviiveenä tai -poikkeamana. Varsinkin alle kouluikäisillä oireet voivat olla epätarkkoja. Varhaisia oireita voivat olla esimerkiksi levottomuus, univaikeudet, puheen tai motoriikan kehityksen viive, valikoiva syöminen, haasteet tunteiden säätelyssä sekä kaverisuhteissa. Myös ympäristötekijöillä on vaikutuksensa oireilussa. Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt voivat altistaa toisille sairauksille, kuten esimerkiksi masennukselle sekä käytöshäiriöille, joiden riski kasvaa negatiivisesta palautteesta sekä koetuista epäonnistumisista. Diagnostiikkaan tarvitaan laaja oireiden ja toimintakyvyn kartoittaminen. Olosuhteet ja tilanne sekä muut samanaikaiset häiriöt on otettava huomioon sekä suljettava pois muut syyt oireilulle. Myös lapsen normaaliin kasvun ja kehityksen eri vaiheet on tunnettava, kun lähdetään tekemään diagnostia lapselle. Oireiden kartoitus voidaan tehdä erilaisilla kyselyillä, mutta diagnostiikkaan tarvitaan aina lisää tutkimuksia. Lisätutkimuksia voi olla esimerkiksi psykologin tai neuropsykologin tekemät tutkimukset, toimintaterapeutin tekemä arvio, laboratoriotutkimukset tai pään kuvantaminen. Varsinaisen diagnoosin tekee kuitenkin aina lääkäri.
  - **Sekundaariseen** (onnettomuuden tai aivosairauden aiheuttama), joka ilmenee toimintakyvyn muutoksena. Oireisto voi olla samanlainen, kuin kehityksellisessä neuropsykiatrisessa häiriössä. Oireita voivat olla muun muassa levottomuus, univaikeudet, puheen tai motoriikan vaikeudet, valikoiva syöminen, haasteet tunteiden säätelyssä sekä kaverisuhteissa.

# 1.1 Autismikirjo

- Lapsuusiän autismi, Aspergerin oireyhtymä ja epätyypillinen autismi, muu lapsuusiän laaja-alainen kehityshäiriö ja määrittämätön lapsuusiän laaja-alainen kehityshäiriö ovat esimerkkejä häiriöistä, jotka kuuluvat autismikirjon häiriön (autism spectrum disorder, ASD) kattodiagnoosin alle.
- Autismikirjon häiriö voidaan jakaa vaikeaan, keskivaikeaan ja lievään muotoon, riippuen oirekuvasta.
  - Vaikeaoireisempaa autismikirjon häiriötä aletaan epäillä lapsilla noin 1,5-2-vuotiaina. Osalla lapsista voi tapahtua siinä iässä taantumista vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa.
  - Keskivaikean autismikirjon häiriön oirekuva ilmenee yleensä ennen nuoruusikää. Tällöin diagnoosi on usein Aspergerin oireyhtymä.
  - Lievä autismikirjon häiriö voi aiheuttaa niin vähäistä haittaa toimintakyvylle, että se voi jäädä kokonaan tunnistamatta, stressaavissa elämäntilanteissa oireet saattavat nousta selkeämmin esille.

(Puustjärvi 2022b, 57-58; Käypä hoito -suositus 2023; Terveyskylä 2023a; Autismiliitto 2023b.)

# 1.1 Autismikirjo

- Keskeistä autismikirjon häiriöissä ovat pysyvät puutteet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa, poikkeuksellisen voimakas hermoston kuormittuminen ja stressitason nousu sekä rajoittuvat ja toistuvat käyttäytymisen piirteet, kiinnostuksen kohteet ja toiminnot. Autismikirjon häiriön piirteet ovat hyvin yksilöllisiä.
- Autismikirjon häiriöihin liittyy myös paljon vahvuuksia ja voimavaroja. Niitä ovat muun muassa hyvät ongelmanratkaisutaidot, vahva oikeudentaju, hyvä keskittymiskyky ja kyky havaita yksityiskohtia.
- Autismikirjon häiriöitä on noin 1-2 % väestöstä. Se on pojilla kolme kertaa yleisempää. Autismikirjo on perinnöllistä, mutta myös esimerkiksi ympäristötekijöillä on vaikutusta.

(Puustjärvi 2022b, 57-58; Käypä hoito 2023; Terveyskylä 2023a; Autismiliitto 2023b.)

## 1.2 Adhd

- Adhd on kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö, jossa aivojen tarkkaavuutta ja vireystilaa säätelevien hermoverkkojen kehitys on häiriintynyt.
- Adhd:lle ominaisia piirteitä ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivinen käytös. Piirteet ovat yksilöllisiä ja niitä voi esiintyä erilaisina yhdistelminä.
- Adhd alkaa lapsuudessa ja jatkuu usein koko elämän saakka.
- Adhd esiintyy lapsilla ja nuorilla 4–7 % ja aikuisilla 2–4 %.
- Pojilla todetaan adhd yleisemmin kuin tytöillä. Tätä voi selittää se, että pojilla adhd ilmenee yleisemmin yliaktiivisuus- tai impulsiivisuusoireina, jotka näkyvät herkemmin ulospäin.

# 1.2 Adhd

- Adhd voidaan jakaa kolmeen erilaiseen esiintymismuotoon:
  - **Tarkkaamattomassa** muodossa eli add:ssä oireet painottuvat keskittymisen ja toiminnan ohjauksen vaikeuksiin, eikä yliaktiivisuutta tai impulsiivisuutta esiinny.
  - **Yliaktiivis-impulsiivisessa** muodossa korostuvat yli-vilkkaus ja impulsiivisuus, mutta tarkkaavaisuudessa ei ilmene haasteita.
  - **Yhdistetyssä** muodossa oireita esiintyy tarkkaavaisuudessa, impulsiivisuudessa ja yliaktiivisuudessa.

# 1.2 Adhd

- Tarkkaamattomuus näkyy
  - Vaikeutena keskittyä pitkäjänteisesti esimerkiksi leikkeihin ja tehtäviin.
  - Häiriöherkkyytenä sekä vaikeutena suunnata tarkkaavuus olennaiseen.
  - Vaikeutena kuunnella toisen puhetta tai seurata ohjeita.
  - Toistuvina virheinä tavanomaisissa tehtävissä.
  - Tehtävien ja toimien järjestelmällisen suunnittelun ja toteutuksen hankaluutena.
  - Tarkkaamaton henkilö voi kuitenkin kyetä keskittymään itseään kiinnostavaan ja mieluisaan toimintaan.
- Aktiivisuuden säätely näkyy
  - Fyysisenä levottomuutena ja vaikeuksina pysyä paikoillaan.
  - Sisäisenä levottomuutena.
  - Myös aliaktiivisuus eli vaikeus saada toiminta alulle ja toteutettua.
- Impulsiivisuus näkyy
  - Vaikeutena odottaa omaa vuoroa ja toisen keskeyttämisenä.
  - Nopeatempoisuutena.
  - Harkitsemattomasti toimimisena.
  - Usein tunteet syttyvät ja laantuvat nopeasti.

# 1.3 Touretten oireyhtymä

- Touretten oireyhtymä on neurologinen häiriö, jolla ominaista on tahattomat, hallitsemattomat ja äkilliset kohtaukset eli tic-oireet. Tavallisesti oireita esiintyy eniten kasvojen ja ylävartalon alueella, mutta oireita voi esiintyä kaikkialla vartalolla. Yleensä oireista ei ole haittaa tai vaaraa, mutta ne voivat kuitenkin aiheuttaa hämmennystä ja mahdollisia vaaratilanteita.
- Touretten oireyhtymän aiheuttajaa ei tiedetä, taipumus tic-oireisiin on melko vahvasti perinnöllinen. Stressi ja kuormittavat tilanteet voivat laukaista häiriön tai pahentaa jo olemassa olevia oireita.
- Tic-oireet voidaan jakaa
  - Yksinkertaisiin oireisiin
    - Yksinkertaisia motorisia tic-oireita ovat esimerkiksi silmien räpyttely, otsan kurtistelu, nenän nyripistely, irvistely, kulmakarvojen kohottelu, huulten nuoleminen, nieleskely, pään ravistelu, olkapäiden kohauttelu, raajojen ojentelu tai koukistaminen ja yksittäisen lihasryhmän jännittäminen.
    - Yksinkertaisia äänellisiä tic-oireita ovat esimerkiksi yskiminen, erilaiset äännähdykset, kuten murina, haukahtelu, huokailu ja hyminä, niiskutus sekä viheltely.
  - Monimuotoisiin oireisiin
    - Monimuotoisia motorisia tic-oireita ovat esimerkiksi koko kehon liikkeet, hypähtely, moniosaiset kasvojen liikesarjat ja toisen liikkeiden matkiminen.
    - Monimuotoisia äänellisiä tic-oireita ovat esimerkiksi yllättävä sanojen huutelu, äänten matkiminen, äännähdyssarjat, sanojen ja lausahdusten jatkuva toistelu, omien sanojen toistelu, toisen puheen toistaminen ja tahattomasti esitetyt tilanteeseen sopimattomat sanat, kuten kiroilu.

# 1.3 Touretten oireyhtymä

- Sensorisia tic-oireita voivat olla esimerkiksi kutinan tai paineen tunne ja tietyn aistimuksen pakonomainen toistaminen. Impulsiivisia tic-oireita voivat olla esimerkiksi toimintojen jumiutuminen, liioitellut tai syöksähtävät liikkeet, impulssien toteuttamatta jättämisen vaikeus ja räjähtävät tunteenpurkaukset. Kognitiivisia tic-oireita ovat esimerkiksi tarve toteuttaa asiat tietyssä järjestyksessä tai tietyllä tavalla, toistuvat mielensisäiset toiminnat, kuten tarpeeton laskeminen, pakonomaiset toiminnot kuten pakonomainen koskettelu sekä keskeneräisyyden sietämisen vaikeus. Oireet voivat ilmetä yksittäin tai sarjoittain ja useita kertoja päivässä. Oireet voivat vaihdella hyvinkin paljon eri yksilöiden välillä. Suurimmalla osalla oireet ovat lieväoireisia.
- Touretten syndrooman oireet alkavat yleensä leikki-iässä 4–6-vuotiaana. Oireet ovat vaikeimmillaan 10–11-vuotiaana.
- Tic-oireet ovat yleisiä lapsuudessa, eivätkä ne välttämättä ole merkki neuropsykiatrisesta häiriöstä. Lapsilla yleisimpiä tic-oireita ovat silmien räpyttely, lihasten nykiminen ja äännähdykset. Noin 20 prosentilla lapsista on ohimeneviä tic-oireita ja ne alkavat yleensä 4–6 vuoden iässä. Stressaavat ja jännittävät tilanteet pahentavat oireita. Tic-oireet helpottavat, kun olotila on rauhallinen tai keskittynyt.
- Touretten oireyhtymä on pojilla 3–10 kertaa yleisempi kuin tytöillä.

# 1.4 Puheen ja kielenkehityksen vaikeudet

- Puheen ja kielenkehityksen poikkeavuudet ovat yleisiä kehityshäiriöitä lapsilla.
- Puheen- ja kielenkehityksen poikkeavuus voi ilmetä arjessa sanojen oppimisen hitautena tai vaikeutena ymmärtää pidempiä ohjeita.
- Puheen- ja kielenkehityksen poikkeavuus voi johtua kuulovammasta, aivoperäisestä sairaudesta, vaikeasta kehitys häiriöstä, virikkeettömyydestä tai se voi olla osa lapsen yksilöllistä kehitystä. Se voi olla myös osa muuta kehityshäiriötä kuten älyllistä kehitysvammaisuutta, autismikirjon häiriötä tai psykiatrista häiriötä.
- Kielellinen häiriö tarkoittaa sitä, että lapsella on vaikeutta ymmärtää tai tuottaa ilmaistua kieltä jollain keinolla, kuten puheella, kirjoituksella tai muulla symbolisella järjestelmällä. Puhehäiriöiden ja kielellisten vaikeuksien lisäksi lasten puheen, kielen ja kommunikoinnin haasteisiin kuuluu myös puheen sujuvuuden häiriöt, äänihäiriöt sekä toisen kielen omaksumiseen liittyvät vaikeudet silloin, kun lapsen kasvu tapahtuu vieraassa kieliympäristössä.

# 1.4 Puheen ja kielenkehityksen vaikeudet

- 2–2,5 vuoden iässä lapsen hidas puhumaan oppiminen voidaan useimmiten tunnistaa. 2–3-vuotiaana lapsi ohjataan puheterapeutin luokse esimerkiksi varhaiskasvatuksen tai neuvolan kautta.
- Tarvittavat tukitoimet tulisi aloittaa mahdollisimman aikaisin, jottei vaikeudet kasva suuremmiksi. Osa puheen- ja kielenkehityksen poikkeavuuksista ovat väistyviä ja osa ennakoi esimerkiksi oppimisvaikeuksia. Jos lapsi ymmärtää hyvin puhetta, ennakoi se parempaa kielen ja puheen kehitystä.
- Diagnoosin kielellisessä vaikeudessa antaa lääkäri. Diagnoosi pohjautuu kuitenkin moniammatilliseen arviointiin. Erityisesti neuropsykologin ja puheterapeutin arviot vaikuttavat suuresti. Arviota voi myös täydentää esimerkiksi toiminta- tai fysioterapeutti, sairaanhoitaja, lähihoitaja tai varhaiskasvatuksen opettaja/erityisopettaja.

(Terveyskylä 2018; Kunnari & Laasonen 2022, 12, 16, 73)

# 1.5 Oppimisvaikeudet

- Oppimisvaikeuksista puhutaan silloin, kun lapsi ei opi odotettuja asioita, odotetussa ajassa ja odotetuilla menetelmillä, eikä kyse ole esimerkiksi opetuksen riittämättömyydestä, aistivammasta tai tunne-elämän ongelmasta.
- Oppimisvaikeuksia ovat esimerkiksi lukihäiriö ja matematiikan oppimisen vaikeus.
- Oppimisvaikeudet voivat ilmetä vasta kouluiässä, kun lapsen oppiminen ei etene samalla tavalla kuin ikätovereilla.
- Taustasyynä on aivojen rakenteen tai toiminnan erikoispiirre ja poikkeavuus tiedonkäsittelyssä. Oppimisvaikeus voi olla kapea-alainen, mutta vaikuttaa oppimiskykyyn laajasti. Monesti erilaisia oppimisen erityisvaikeuksia voi olla samanaikaisesti useita. Usein henkilöllä, jolla on oppimisvaikeuksia, on myös muita samanaikaisia ongelmia ja oppimisvaikeudet itsessään voivat lisätä muun muassa masennuksen riskiä.
- Oppimisvaikeudet ovat perinnöllisiä ja voivat ilmetä eri tavoin perheenjäsenillä.
- Oppimisvaikeudet voivat johtua ympäristötekijöistä tai kehitystä vaurioittaneista tekijöistä, kuten keskisuudesta, hapen puutteesta, sikiöaikaisesta alkoholi-altistuksesta, infektioista tai keskushermostoon kohdistuneista vammoista. Myös mielenterveydelliset syyt saattavat vaikeuttaa oppimista.
- Oppimisvaikeuksia esiintyy arvioiden mukaan 5–10 % lapsista.

# 1.5 Oppimisvaikeudet

- Oppimisvaikeus voi näkyä
  - heikkona tai heikentyneenä koulumenestyksenä
  - erilaisina fyysisinä tai psyykkisinä oireina, kuten masennuksena
  - väsymyksenä
  - Käytöshäiriöinä
  - heikkona itsetuntona tai koulukielteisyytenä.
- Tunnistettavimpia oppimisvaikeuteen liittyviä piirteitä ovat
  - hidas lukeminen
  - kirjoitusvirheet
  - kirjoittamisen ja ääneen lukemisen työläys
  - vieraiden kielten ja matematiikan oppimisen vaikeus.
- Erityistä hankaluutta voivat tuottaa
  - itsenäistä opiskelua vaativat suoritukset
  - suuret asiakokonaisuudet
  - tiedon soveltaminen
  - sanalliset matematiikan tehtävät
  - sisällön löytäminen tekstistä.

# 2 Tukea neuropsykiatrisen häiriön oireiden lievittämiseksi

- Neuropsykiatrisiin häiriöihin on tärkeää saada oikeanlaiset tukitoimet kotona, koulussa, päiväkodissa ja harrastuksissa.
- Kannustaminen ja positiivinen palaute vahvistavat lapsen minäkuva, kun vuorovaikutus on myönteistä, vahvistaa se lapsen turvallisuuden tunnetta ja lapsi tuntee itsensä hyväksytyksi.
- Lapselle on hyvä antaa selkeät, lyhyet, säännöt ja ohjeet.
- Toivottu käytös tulisi ilmaista selkeästi sanallisesti sekä kirjallisesti tai kuvallisesti, jotta lapsi ymmärtää mitä häneltä odotetaan.
- Tavoitteet tulisi luoda niin, että ne ovat saavutettavissa. Tavoitteiden on oltava sopivan kokoisia ja tarvittaessa pilkottava pieniin osiin, jotta lapsi kykenee suoriutumaan niistä.
- Harjoittelusta ja onnistumisesta palkitaan esimerkiksi tarralla, leimalla tai kuvalla ja tietyn määrän saavutettua lapsi saa lisäpalkinnon. Onnistuminen tulee näkyväksi palkkion avulla.
- Lapsi tarvitsee aikuisen apua ja ohjausta arkisissa ongelmatilanteissa.
- Lääkäri määrää tarvittaessa lääkityksen.
- Erilaiset terapiat ja kuntoutukset voivat olla osa hoitoa.

# 2.1 Arjen rutiinit kuntoon

- Lepo
  - Tutut iltarutiinit rauhoittavat lasta ja helpottavat nukahtamista. Joka ilta toistuvat iltarutiinit (iltapala, hampaiden pesu, iltasatu jne.) valmistavat lasta nukkumaan ja lapsi oppii näin ennakoimaan nukkumaanmenoa.
  - Lapsen nukkumisympäristön tulisi olla hyvä ja rauhallinen. Vuodevaatteiden tulisi olla puhtaita, huone raikas ja lämpötilan sopiva. Joskus liiallinen tavaramäärä tai sotku huoneessa voi aiheuttaa sen, että lapsi kuormittuu, eikä siksi pysty rauhoittumaan nukkumaan.
  - Yhdessäolo ja yhteinen puuha päivän aikana antaa lapselle hellyyden ja hoivan kokemuksia. Kun lapsi saa hellyyttä tarpeeksi, yöunet ovat levollisia.
  - Koko perheen ilta tulisi rauhoittaa hyvissä ajoin, jotta lapsen olisi helpompi nukahtaa. Lapsi aistii vanhemman kiireen ja kärsimättömyyden ja se vaikuttaa lapsen nukahtamiseen ei toivotulla tavalla. Lapsen kanssa voi myös purkaa päivän tapahtumat, myös huolet, hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.
  - Jos lapsi pelkää, voi huoneeseen jättää himmeän yö valon ja jättää huoneen ovea raolleen. Kodin äänet saavat lapsen tuntemaan olonsa turvallisemmaksi ja lapsi kokee vanhempien olevan lähellä. Unilelu tai -riepu voi auttaa lasta nukahtamaan helpommin.
  - Nukkumaanmenorytmi olisi hyvä pitää myös viikonloppuisin samana, jotta lapsen on helpompi herätä taas arkena.
  - Unen tarve on yksilöllistä ja tuntimäärän sijaan riittävästä unen määrästä kertoo enemmän se, että lapsi herää aamulla virkeänä ja hyväntuulisena.

**Leikki-ikäisen unen tarve on noin 10-13 tuntia.**

**Alakouluikäisen unen tarve on noin 9-11 tuntia.**

**Murrosikäisen unen tarve on noin 10 tuntia.**

# 2.1 Arjen rutiinit kuntoon

- Ravinto
  - Monipuolinen ravinto ja säännölliset ruokailuajat pitävät verensokerin tasaisempana.
  - Esim. lapsen, jolla on adhd on vaikea tunnistaa nälän tai janon tunnetta ajoissa, joten säännölliset ruokailuajat tärkeitä. Säännöllisistä ruokailuajoista voi olla myös apua tunteiden säätelyssä.
  - Sokeria olisi hyvä vältellä, herkkupäivä kerran viikossa (etenkin lapsella, jolla on adhd).

- Liikunta

**Alle kouluikäisten lasten tulisi harrastaa liikuntaa vähintään 3h/pv**

**Fyysisesti raskaampaa liikuntaa (esim. uiminen, hippaleikit, hyppiminen) noin 1h**

**Kevyempää liikuntaa (esim. kävely, keinuminen) 2h**

**7-18-vuotiaiden tulisi harrastaa reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään 1h/pv**

- Liikunta saattaa vähentää adhd oireita lapsilla ja nuorilla.
- Liikunnan olisi hyvä olla lapselle mieluista, jotta motivaatio säilyisi.
- Ennen nukkumaanmenoa tulisi välttää rankkaa liikuntaa, sillä se voi vaikeuttaa nukahtamista.
- Pienet liikuntatuokiot esimerkiksi kotona, koulussa tai päivähoitossa voivat auttaa lasta keskittymään paremmin.
  - Esimerkiksi jos oppitunnilla on vaikeaa keskittyä, voi nousta ylös ja tehdä hetken liikuntaliikkeitä (pyöritellä käsiä, kävellä, ravistella yms.). Myös liikunnalliset välitunnit auttavat keskittymään.

# 2.1 Arjen rutiinit kuntoon

- Vapaa-aika
  - Omille leikeille ja tehtäville tulisi jättää tarpeeksi aikaa, jotta lapsi palautuu päivän kuormituksesta.
  - Kun lapsi saa olla kiireettömästi ja kokea joutilaisuuden ja ikävystymisen tunteita hänen luovuutensa ja mielikuvituksensa pääsevät valloilleen, mikä lisää lapsen psyykkistä hyvinvointia.
- Ympäristö
  - Päiväkodin ryhmätila, koululuokka tai muu ympäristö, jossa lapsi toimii, tulisi sisältää mahdollisimman vähän ärsykeitä.
  - Tilat tulisi olla sellaiset, että lapsi tai nuori ei kuormittuisi esimerkiksi liiallisesta ääniärsykkeistä, valaistuksen kirkkaudesta tai liikkeestä.
  - Tilojen olisi hyvä olla selkeitä. Tavaroilla ja huonekaluilla on hyvä olla omat pysyvät paikat. Tilan visuaalisuus hyvä huomioida (esimerkiksi viekö taulut seinällä liiaksi huomion).
  - Myös kotona ympäristön kuormittavuuteen on hyvä kiinnittää huomiota.

- Ruutuaika

**Alle 2-vuotiaille ei suositella ruutuaikaa ollenkaan.**

**2-4-vuotiaille ruutuaikaa enintään 1h/pv.**

**Kouluikäisille ruutuaikaa enintään 2h/pv.**

- On hyvä miettiä mikä on omalle lapselle sopiva ruutuaika ja viekö se aikaa arjen muilta asioilta, kuten läksyiltä, liikunnalta, leikiltä ja unelta.
- Tärkeää on kiinnittää huomiota siihen, mitä ruudulla tehdään ja minkälaista sisältöä lapsi katsoo.
- Jos lapsi etsii aktiivisesti tietoa, tuottaa tai muokkaa sisältöä tai käy keskusteluja digitaalisesti, ei sellaisen ruutuajan määrää ole välttämättä tarpeellista rajoittaa, jos pysytään hyvän maun rajoissa. Tärkeintä on, että lapsen tai nuoren arki on muuten sujuvaa ja monipuolista.

## Kysely arjen rutineista

Kuinka monta tuntia lapsi nukkuu yössä?

---

---

Onko lapsella vaikeuksia nukahtaa?

---

---

Minkälainen lapsen unenlaatu on? Heräileekö lapsi?

---

---

Onko huoneessa, jossa lapsi nukkuu, sopiva lämpötila, raikas ilma ja vuodevaatehygienia kunnossa?

---

---

Onko lapsella yö valo? Jos on, niin onko valaistuksen taso sopiva?

---

---

Nukkuuko lapsi omassa huoneessa? Jos ei niin miksi (esim. pelottaako lasta)?

---

---

Syökö lapsi säännöllisesti? Kuinka monipuolisesti lapsi syö?

---

---

Onko jotain, mitä ruokailutavoissa voisi muuttaa?

---

---

Kuinka paljon lapsi liikkuu päivässä?

---

---

Onko lapsella harrastuksia tai muita menoja viikoittain? Jos on, niin kuinka usein?

---

---

Onko lapsella aikaa vapaa-ajalle, omille leikeille ja puuhille?

---

---

Onko lapsen asuinympäristössä eli kotona ja omassa huoneessa tarpeen muuttaa jotain (mm. melutaso, valaistus, tavaramäärä, taulut)?

---

---

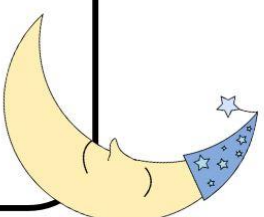
Kuinka paljon lapsi viettää ruudun edessä aikaa päivässä tai viikossa?

---

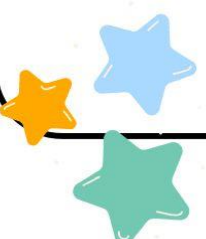
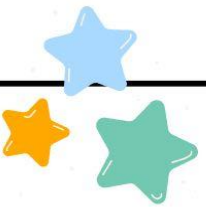
---

# Lepo

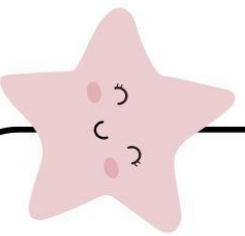
Mitkä asiat liittyen lepoon ovat hyvin tällä hetkellä?

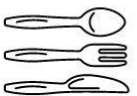


Mitkä asiat koet levon onnistumisen kannalta tärkeäksi? Piirrä tai kirjoita.

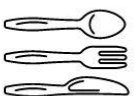


Mikä ei suju tai toimi? Miten asiaa voisi lähteä muuttamaan?





# Ruokailu



Mittä asiat sujuvat? Mittä ruokia tykkäät syödä? Mistä et pidä?

Mittä asiat koet ruokailun onnistumisen kannalta tärkeäksi? Piirrä tai kirjoita.



Mittä haluaisit muuttaa? Miten sitä voisi lähteä muuttamaan?



# Liikunta

Kuinka paljon liikut viikossa?

Liikutto mielestäsi tarpeeksi?

Mikä on/mitkä ovat suosikki tapasi liikkua?

Mikä on mielestäsi tärkeää liikunnan onnistumisen kannalta? Esim. kaverin kanssa, lämmittely, musiikin kuuntelu jne.

Minkälaista liikuntaa haluaisit kokeilla?

Onko liikuntatavoissasi jotain mitä haluaisit muuttaa? Miten sitä voisi lähteä muuttamaan?



# Ruutu aika

Kuinka paljon käytät aikaa ruudun parissa päivässä?



” Mikä on lempipuuhasi kännykällä/tabletilla/tietokoneella/pelikonsolilla? ”  
Mitä tykkäät katsoa telkkarista?



Mikä ruudun käytössä sujuu sinulta hyvin? Missä olet hyvä?



” Mikä ruudun käytössä vaatii vielä harjoittelua? Mihin pitäisi kiinnittää enemmän huomiota? ”



# Vapaa-aika

Onko sinulla mielestäsi tarpeeksi vapaa-aikaa?

Koetko vapaa-aikasi mielekkääksi?

Mitä tykkäät tehdä vapaa-aikanasi? Ympyröi.

Lukea	Ulkoilla	Kuunnella musiikkia
Viettää aikaa perheen kanssa		Harrastaa liikuntaa
Liikkua luonnossa		Viettää aikaa ystävien kanssa
Rentoutua		Katsoa elokuvia
Kokata	Piirtää	Pelata
		Muuta, mitä? _____

Onko vapaa-aajan viettämisen tavassasi jotain mitä haluaisit muuttaa?

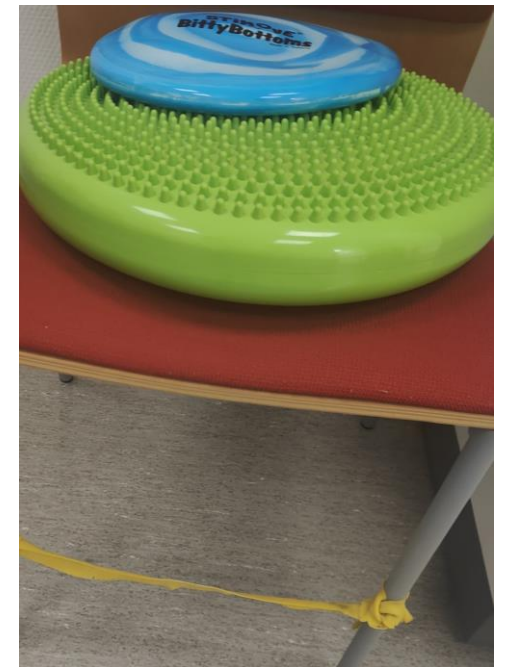
Miten voisit lähteä muuttamaan sitä?

# Apuvälineitä keskittymisen tueksi

Erilaiset kädessä pidettävät/puristeltavat tavarat auttavat keskittymisessä. Voivat auttaa keskittymään esimerkiksi oppitunneilla.

Purukorut ja erilaiset painolelut rauhoittavat ja auttavat keskittymään. Esimerkiksi nukkumaan mennessä oiva apu rauhoittumiseen tai jos pitää istua paikallaan esimerkiksi aamupiirissä tai oppitunnilla.

Aktivoivat istuintyyny tai tuolin jalkojen väliin sidottu kuminauha, jota voi venyttellä jaloilla, auttavat keskittymisessä.

















Kuvat: Noora Forssell

## 2.2 Oman toiminnan ohjaus

- Toiminnanohjaukseen vaikuttaa kuormittuneisuuden tila. Jos kuormitus on liian suuri, vaikeuttaa se huomattavasti oman toiminnan ohjausta sekä itsesäätelykeinojen löytämistä.
- Toiminnanohjausta tukee:
  - asiakokonaisuuksien ja syy-seuraussuhteiden hahmottaminen
  - strukturointi
  - ennakointi ja selkeys, erityisesti siirtymä- ja muutostilanteissa (esim. ensin-sitten, päivä-/viikkokalenteri, sosiaalinen tarina/nopea piirtäminen, erilaiset kuvat)
  - ajan hahmottaminen kuten selkeä päivärytmi ja eri tilanteissa hyödynnettävät ajastimet (esimerkiksi munakello, tiimalasi, Time Timer tai Mousetimer-sovellus)
  - selkeät ja tarpeeksi lyhyet ohjeet
  - oikea-aikainen palaute
  - välitön ja motivoiva palkinto (apuna esim. palkintotaulukot)
  - tilanteen turvallisuus
  - aikuisen tuki
  - aistipoikkeavuuksien huomioiminen
  - mahdollisuus vetäytyä ja palata.

## 2.2 Oman toiminnan ohjaus

- Toiminnan tueksi voi tehdä kuvallisia ja kirjallisia ohjeita esimerkiksi päivä- tai viikkorytmistä. Ohjeet toimivat tukena toiminnan etenemiseksi, ympäristön hahmottamiseksi sekä muutostilanteiden käsittelemiseksi.
- On myös tärkeää, että toivottu käyttäytyminen määritellään ja ohjeistetaan selkeästi.
  - Esimerkiksi ”Ole kiltisti kirjastossa” ei kerro lapselle mitä häneltä odotetaan. Sen sijaan ”Kirjastossa pitää puhua matalalla äänellä ja liikkua kävellen” kertoo lapselle selkeämmin minkälaista käytöstä lapselta odotetaan kirjastossa.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VÄLIPALA 	VÄLIPALA 	VÄLIPALA 	VÄLIPALA 	VÄLIPALA 
LÄKSYT 	LÄKSYT 	LÄKSYT 	LÄKSYT 	PELIIKA 
SÄHLY 		PELIIKA 	SÄHLY 	

Esimerkki:

Lapselle voi tehdä viikkoaikataulun siitä, mitä tapahtuu arkipäivisin koulun jälkeen.

# Ennakointi

- Lapsen kanssa on hyvä käydä ajoissa etukäteen läpi esimerkiksi tuleva päivä tai viikko tai jokin tuleva tapahtuma, kuten kauppareissu, jotta lapsi tietää mitä on luvassa. Myös siirtymätilanteet on hyvä ennakoida.
  - Lapsi saattaa reagoida siirtymiin ja uusiin ja yllättäviin tapahtumiin levottomasti, kiukuttelemalla tai olemalla uhmakas.
  - Ennakoimalla tilanteita lapsen on helpompi toimia ja siirtyä toiminnoista toiseen.
  - Siirtymätilanteisiin ja erilaisiin toimintoihin on hyvä varata aikaa riittävästi. Lapsi reagoi helposti aikuisen kiireeseen ja stressiin.
  - Lapsi saattaa jännittää kovin mieluistakin asiaa ja jännitys saattaa ilmetä esimerkiksi kiukutteluna. On hyvä jättää aikaa myös lapsen kysymyksille.
- Erilaiset päivä-/viikkokalenterit, kuvalliset ohjeet, sosiaalinen tarina tai kuvat joissa on kuvitettu se mitä tapahtuu ensin ja mitä sitten (esim. ensin lounas- sitten ulkoilu) auttavat lasta ohjaamaan omaa toimintaansa.
- Lasta voi auttaa ajan hahmottamisessa esimerkiksi käyttämällä munakelloa, tiimalasia, Time Timeria tai Mousetimer-sovellusta.

(Kanta-Hämeen hyvinvointialue 2024.)

MAANANTAI

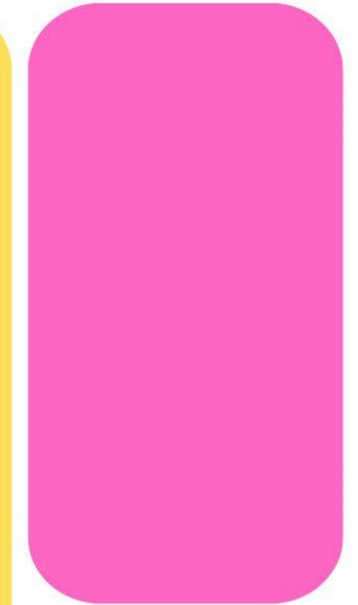
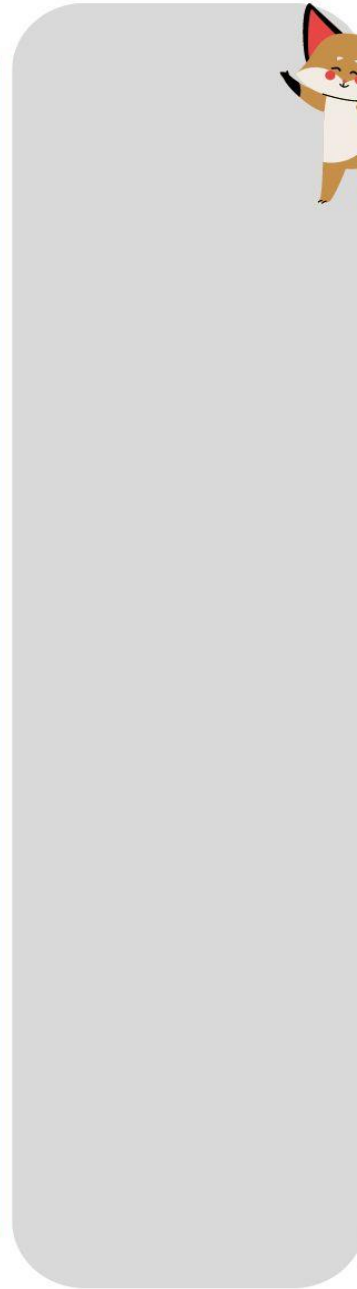
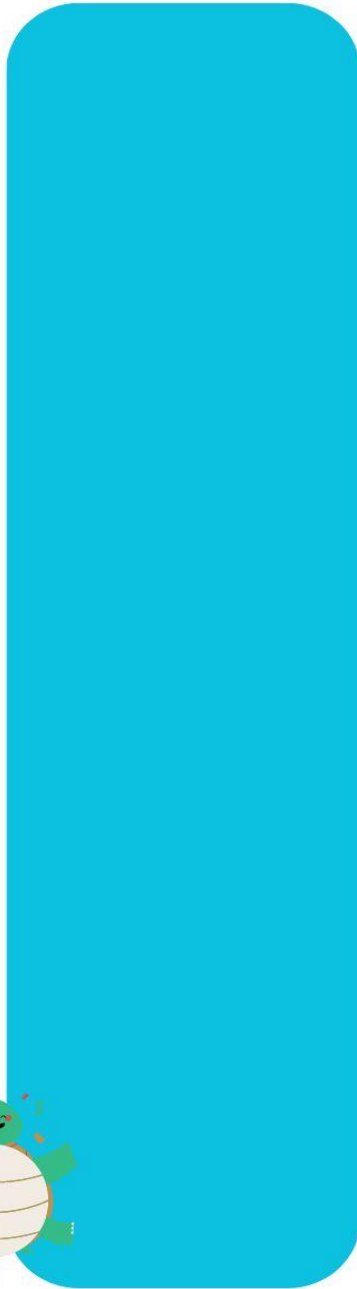
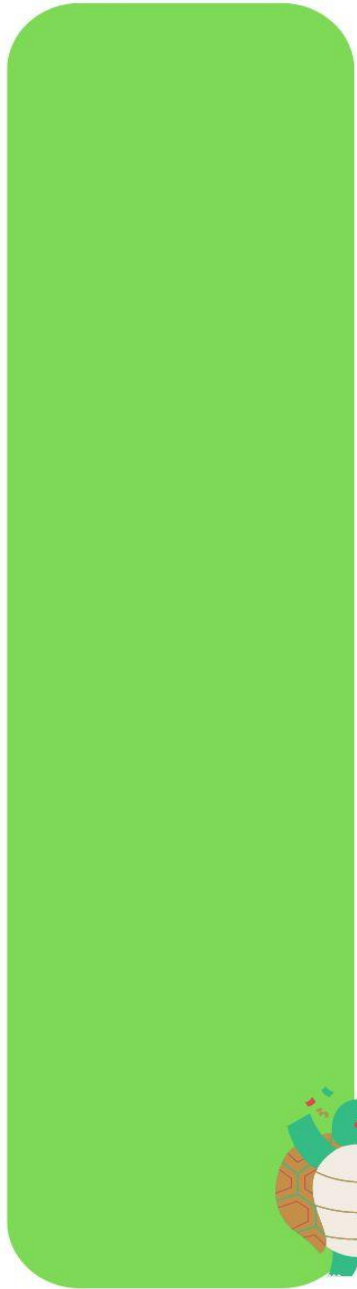
TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUNTAI



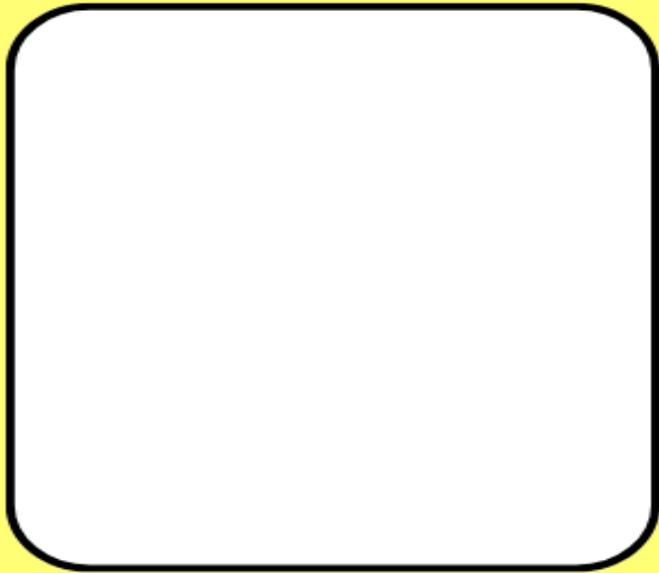
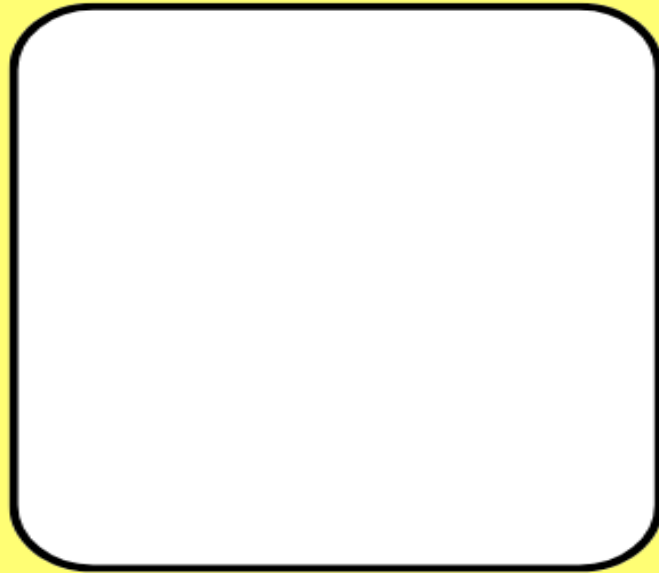
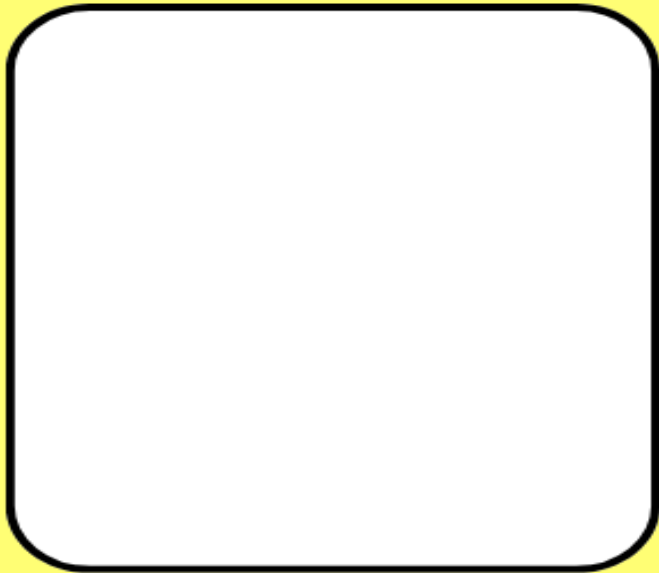
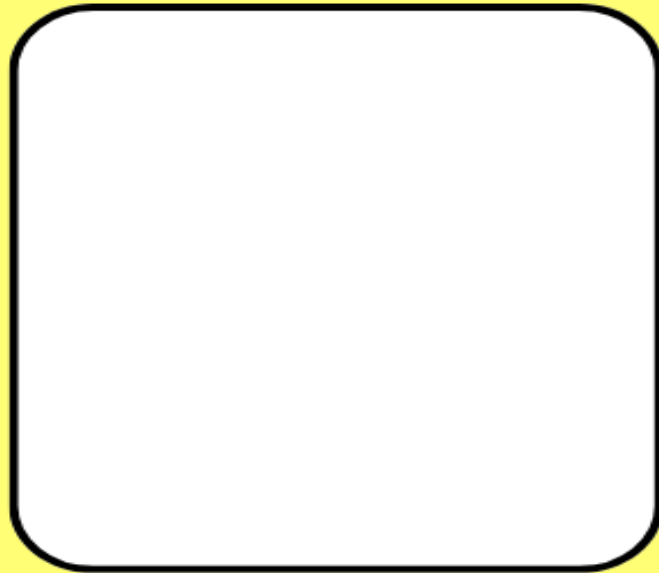
SUNNUNTAI

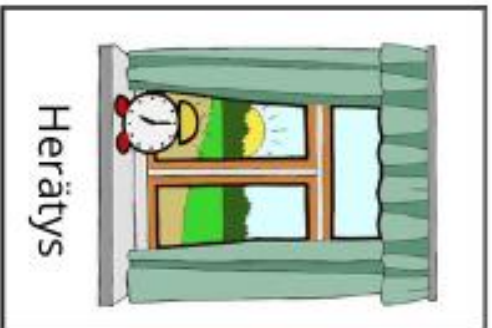
# Aamu-/Iltatoimet

- Leikkaa paperista aamu-/iltatoimet. Kiinnitä toimet oikeassa järjestyksessä ruutuihin liimalla, teipillä tai sinitarralla. Käytä kuvia apuna aamu-/iltatoimien suorittamisessa. Voit myös käyttää tähteä apuna siten, että siirrät tähteä sitä mukaan, kun toimet etenevät.

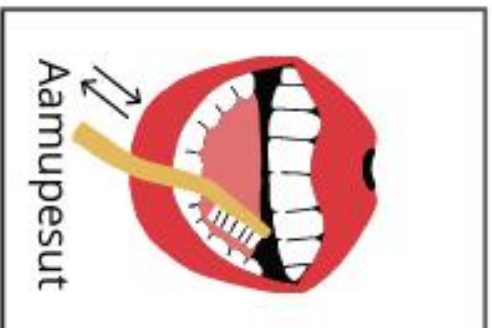
Vinkki: Kannattaa laminoida aamu- ja iltatoimet, jotta niitä pystyy käyttämään pidempään.

# AAMUTOIMET

A large, empty rounded square box with a black outline, intended for writing a morning activity.A large, empty rounded square box with a black outline, intended for writing a morning activity.A large, empty rounded square box with a black outline, intended for writing a morning activity.A large, empty rounded square box with a black outline, intended for writing a morning activity.A large, empty rounded square box with a black outline, intended for writing a morning activity.A large, empty rounded square box with a black outline, intended for writing a morning activity.



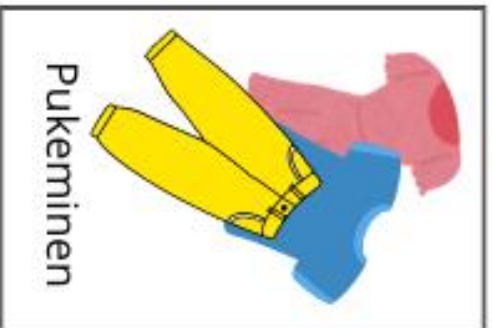
Herätys



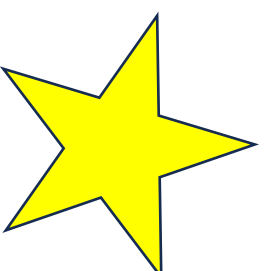
Aamupesut



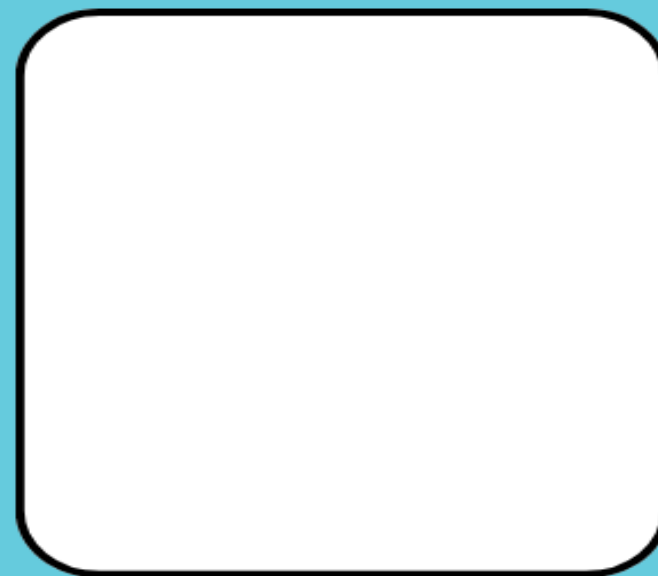
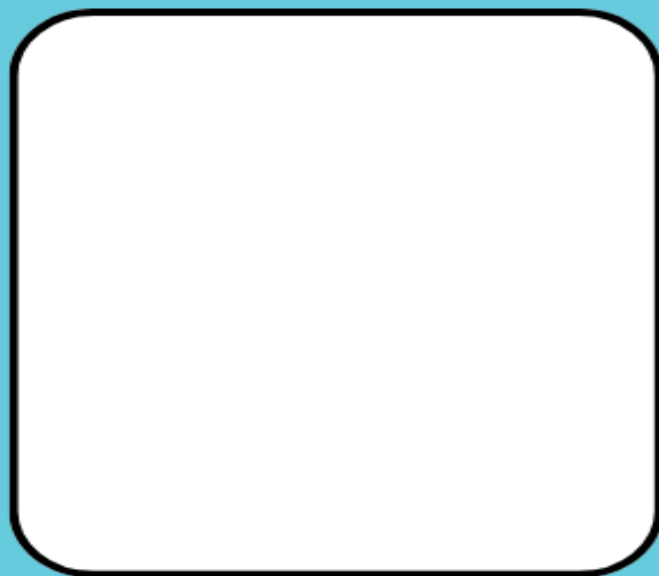
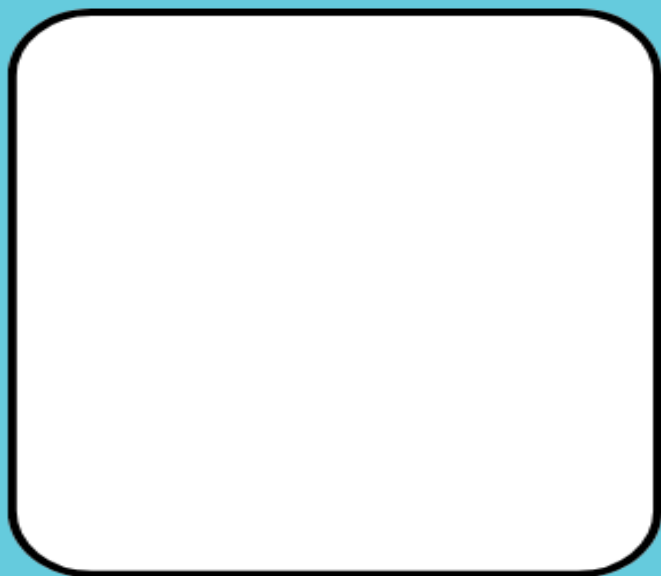
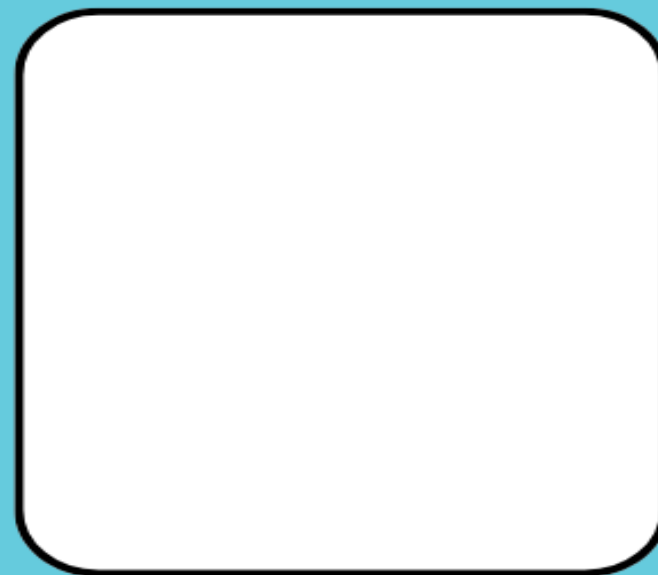
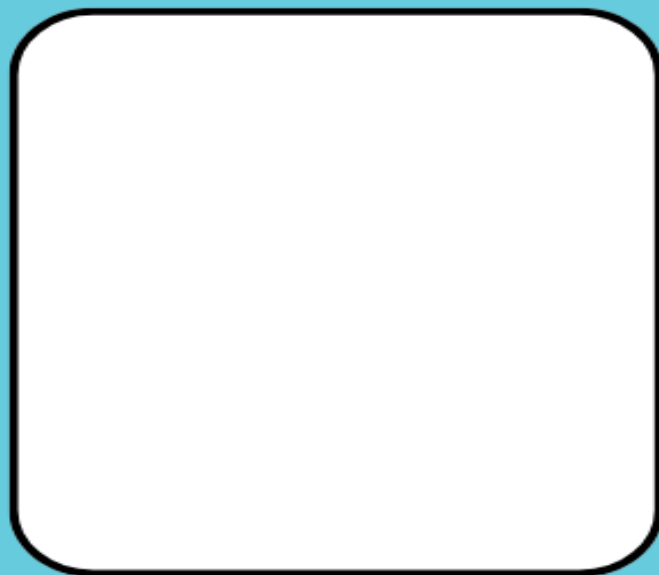
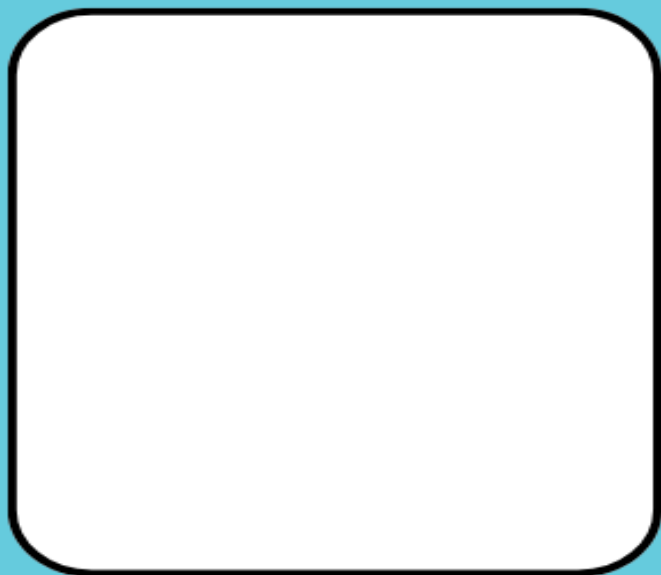
Aamupala

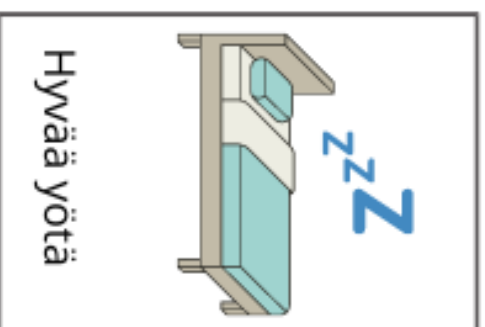
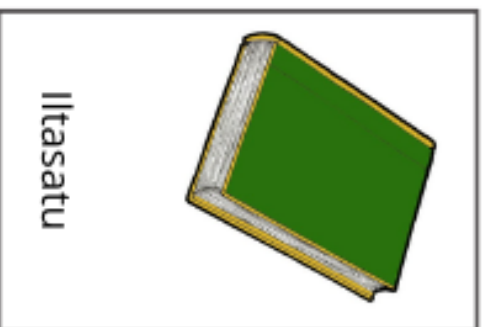
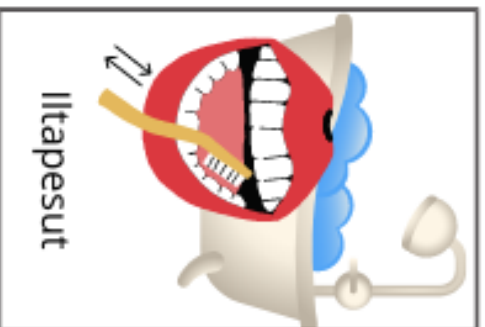
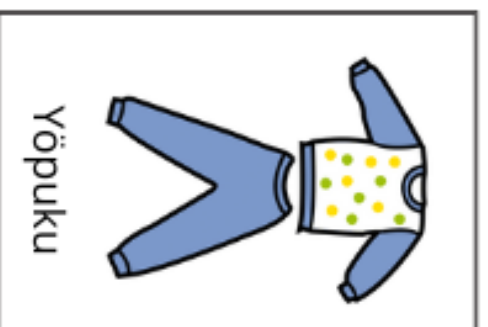
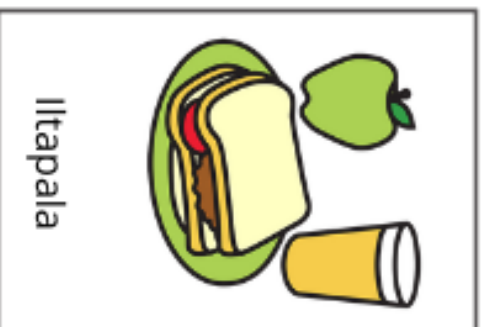
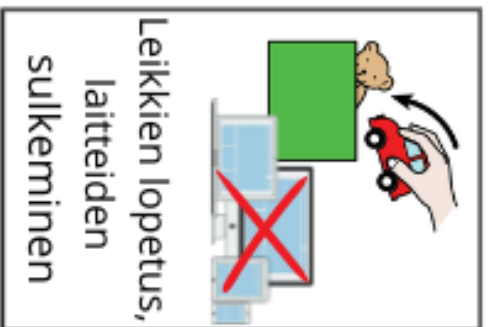


Pukeminen

Ulkovaatteet  
ja reppuPäiväkotiin/eskariin/  
kouluun

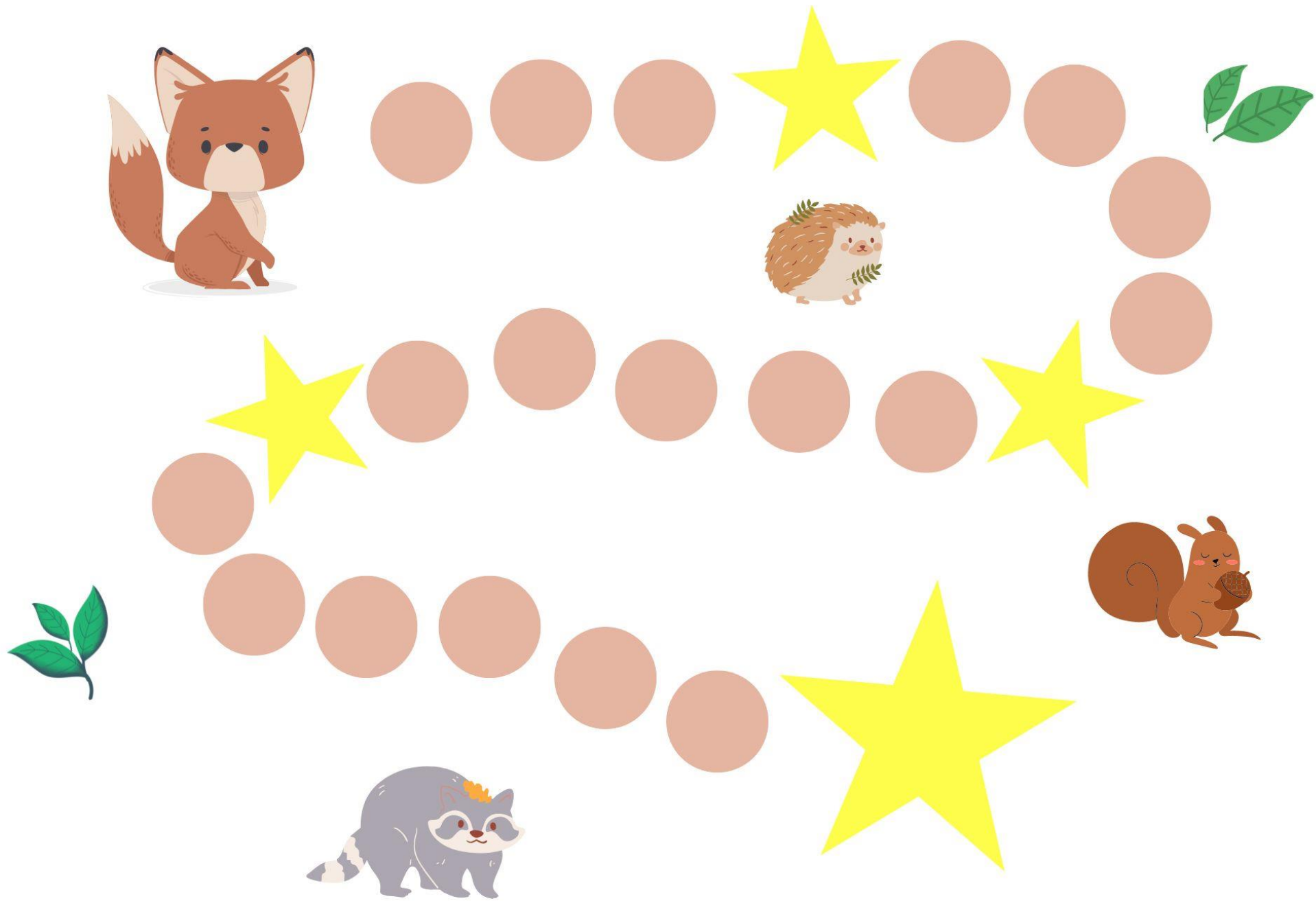
# ILTATOIMET





# Palkintotaulukko

- Palkintotaulukon avulla lasta voi kannustaa harjoittelemaan jotakin taitoa (esim. ruokapöydässä istumista, potalla käyntiä, omien jälkien siivousta jne.)
- Harjoiteltavia asioita tulisi olla vain yksi kerrallaan.
- Harjoiteltavasta taidosta keskustellaan lapsen kanssa ja sovitaan selkeästi millaisesta asiasta palkintotaulukkoon saa esimerkiksi tarran tai kuvan ja montako tarraa tai kuvaa tarvitaan, jotta lapsi saa palkkion. Kun asiasta on sovittu selkeästi, tietää lapsi, mitä häneltä odotetaan.
- Jokaisesta onnistuneesta suorituksesta palkintotauluun tulee tarra/kuva välittömästi.
- Tarroja/kuvia ei menetä huonolla käytöksellä.
- Kehu ja kannusta lasta. Muista kehua myös yrittämisestä.
- Palkinto voi olla esimerkiksi yhteistä tekemistä (esim. leffailta, metsäretki eväiden kanssa, uintireissu) tai jokin lelu tai herkku. On myös hyvä, että lapsi saa pienempiä välipalkintoja, jotta mielenkiinto taidon harjoitteluun säilyisi.





## 2.3 Tunnesäätely

- Tunnesäätely on ihmisen kysy ilmaista ja säädellä omia tunnetilojaan.
- Lapsen temperamentti ja kasvuolosuhteet vaikuttavat tunnesäätelyn kehittymiseen.
- Tunnesäätelyn pohjana toimii tunteiden ja toimintojen sekä niiden vaikutusten tunnistaminen erilaisissa tilanteissa. Kun nämä tunnistaa, voi lähteä pohtimaan, miten toimia tulevaisuudessa erilaisissa tilanteissa. Onko muutettava jotakin käyttäytymismallia, ja onko jotain mistä on hyötyä.
- Stressi ja kuormitus vaikeuttavat tunnesäätelyä.
- Lapsi oppii tunnesäätelyä aikuisilta. Turvallisessa ympäristössä lapsi oppii tunteidensa säätelyä. Lapsen tunnesäätelyä tukee tunteiden kokemisen salliminen, tunteiden sanoittaminen ja rauhoittumiskeinojen opettelu. Aikuisen sietäessä lapsen hankaliakin tunteita ja auttaessa lasta selviytymään niistä lapsi oppii myös säätelemään omia tunteitaan.

## 2.3 Tunnesäätely

- Tunnesäätelyn vaikeudet voivat näkyä esimerkiksi impulsiivisena käyttäytymisenä, hallitsemattomina ja vaihtelevina tunnetiloina, tunteenpurkauksina, pelokkuutena, aggressiivisuutena, eristäytymisenä, varuillaan olona tai juuttumisena negatiivisiin tunteisiin kuten häpeään tai vihaan.
- Etenkin autismikirjon lapset voivat kokea tunnereaktiot erittäin voimakkaina ja hallitsemattomina. Autismikirjon lapsille tunteiden ylisäätely on tyypillistä, jolloin pyritään esimerkiksi välttelemään tunnekokemuksia. Tunteiden kontrollointi voi aiheuttaa tilanteeseen epäsopivaa käyttäytymistä, kuten heijaamista, ääntelyä tai sopimattomia ilmeitä. Tämä voi aiheuttaa väärää tulkintoja muissa ja usein aikuiset reagoivat lapsen säätelykäyttäytymiseen, ei sen taustalla olevaan säätelytarvetta lisäävään tunnereaktioon.
- Autismikirjon lapsilla, etenkin nuoremmilla, tunteet näkyvät kehollisina. Liikkeet, kuten hypähtely, käsien ojentelu tai räpyttely, ovat usein merkki tunnetilan muutoksesta. Tunteen käsittely tapahtuu kehollisesti, oli se sitten positiivinen tai negatiivinen. Usein erikoiset liikkeet kiinnittävät muiden huomion ja keskeyttää yhteisen toiminnan sekä saattavat aiheuttaa ärsytystä muissa. Poikkeava toiminta voi kuitenkin auttaa tasaamaan kuormittavaa tunnetta.
- Etenkin autismikirjon lapsella on erityisiä vaikeuksia tunnistaa toisten tunteita kasvoilta, eleistä, puheesta ja ilmeistä sekä vaikeus ymmärtää pieniä sosiaalisia vihjeitä erilaisissa tilanteissa.
- On tärkeää pysyä itse rauhallisena haastavissa tilanteissa, jottei lietso tilanteen etenemistä. Henkilön rauhoittuminen ja käyttäytymisen säätely tulisi mahdollistaa ja vältettävä tunteiden tarttumista.

(Häkkinen 2023, 50-51; Niskanen & Jussila 2024 140-141.)

# Tunnemittari

- Tunnemittari toimii apuna omien tunnetilojen tunnistamisessa sekä ilmaisemisessa. Tavoitteeksi voi asettaa, että lapsi tai nuori oppisi näyttämään tunnemittarista jo vähän tukalan tunnetilan (keltainen ja oranssi) ennen kuin tunteessa mennään pidemmälle ja menetetään maltti (punainen). Kun taidon oppii, pääsee lapsi tai nuori aikuisen avulla rauhoittumaan ajoissa ennakkoon mietityllä rauhoittumiskeinolla, joka sopii hänelle parhaiten. Lopulta lapsi tai nuori oppii rauhoittamaan itse itsensä.

(Niskanen & Jussila 2024, 144.)

# Tunnemittari

Leikkaa nuoli irti. Kiinnitä nuoli esimerkiksi sinitaralla tai kaksipuoleisella teipillä paperille, jossa on tunnetilat. Liikuta nuolta oikean tunnetilan kohdalle.





Kuvalle mikä olosi tuntuu.  
missä tunne tuntuu? Miten  
käyttädyt?

Miten pystyt rauhoittamaan itsesi  
ja palautumaan vihreille?  
Mitä asioita tarvitset rauhoittumiseesi?

Kuvalle mikä olosi tuntuu.  
missä tunne tuntuu? Miten  
käyttädyt?

Miten pystyt rauhoittamaan itsesi  
ja palautumaan vihreille?  
Mitä asioita tarvitset rauhoittumiseesi?

Kuvalle mikä olosi tuntuu.  
missä tunne tuntuu? Miten  
käyttädyt?

Miten pystyt pitämään itsesi  
vihreillä? Mitä asioita tarvitset  
pysyäksesi vihreillä?

# Keinoja tunteiden säätelyyn

- Lapsi voi valita tunteiden säätelykeinoista mieluisensa tai keksiä itse.
- Lapsi voi valita 3 keinoa, joita hän voi hyödyntää rauhoittumiseen tilanteessa, jossa hänestä alkaa tuntumaan kurjalta, jottei hän menettäisi malttiaan.
- Jos lapsella on liian monta keinoa käytössään samaan aikaan, voi se johtaa siihen, että on vaikeuksia valita siinä tilanteessa, kun keinoa pitäisi käyttää, jolloin tunne ehtii voimistumaan ja maltti mennä.
- Keinoja voi myös vaihdella, jos tuntuu, ettei valitut keinot olekaan toimivia.

### HENGITÄ SYVÄÄN

Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja puhalla rauhallisesti ulos. Toista hengitys 10 kertaa. Voit käyttää sormia apuna laskemalla aina yksi sormi alas, kun olet hengittänyt kerran sisään ja ulos.



### KUUNTELE MUSIIKKIA

Kuuntele lempi musiikkiasi tai rauhoittavaa musiikkia. Voit käyttää kuulokkeita musiikin kuuntelemiseen.



### LIIKU

Tee pieniä jumppaliikkeitä, jotka sopivat tilaan, jossa olet. Esimerkiksi haarahyppyjä, venytyksiä, kyykkyjä.



### TURVAPAIKKA

Mene johonkin itsellesi mukavaan, rauhalliseen paikkaan ja ota mukava asento, jossa voit rauhoittua.



### PIIRRÄ TAI KIRJOITA

Voit esimerkiksi piirtää tai kirjoittaa tunnetilasi tai jotain mikä saa sinut hyvälle mielelle.



### TEKEMISTÄ KÄSILLE

Puristele käsissäsi jotain pehmeää, pyörittele spinneriä, painele pop it välinettä tai rakentele legoilla tai palikoilla.



### TYÖNNÄ SEINÄÄ

Työnnä seinää kovaa, kaikilla voimillasi. Toista muutaman kerran.



### LUE

Lue jotain itsellesi mieltuisaa kirjaa tai sarjakuvaa.



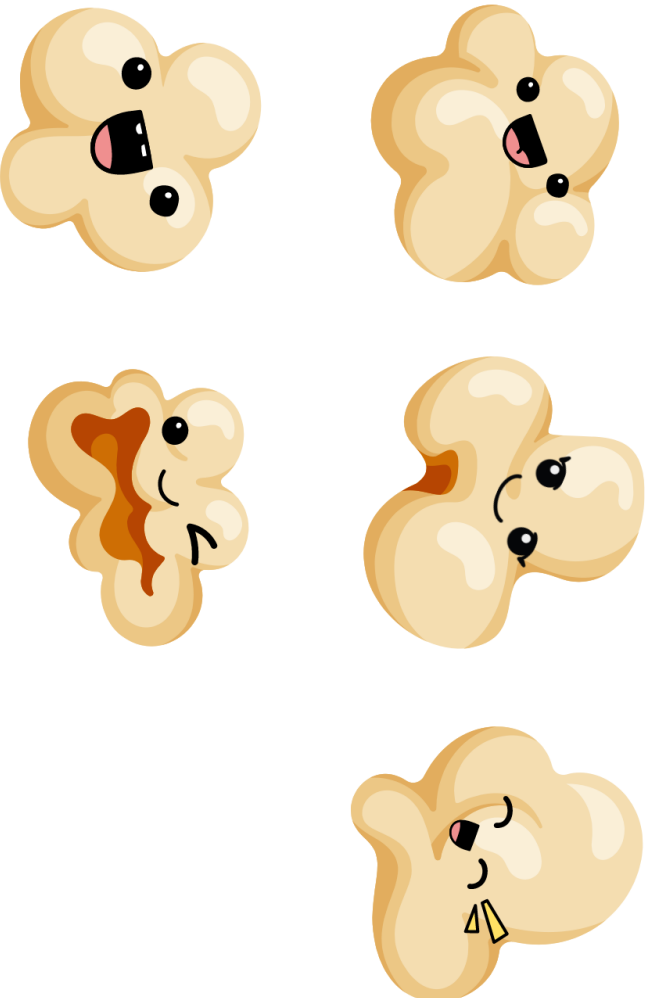
### PYYDÄ APUA JA/TAI LÄHEISYYTTÄ

Pyydä apua aikuiselta rauhoittumiseen. Voit vaikka pyytää halia tai mennä aikuisen syliin ja rauhoittua siinä. Myös pehmolelu voi auttaa rauhoittumaan.

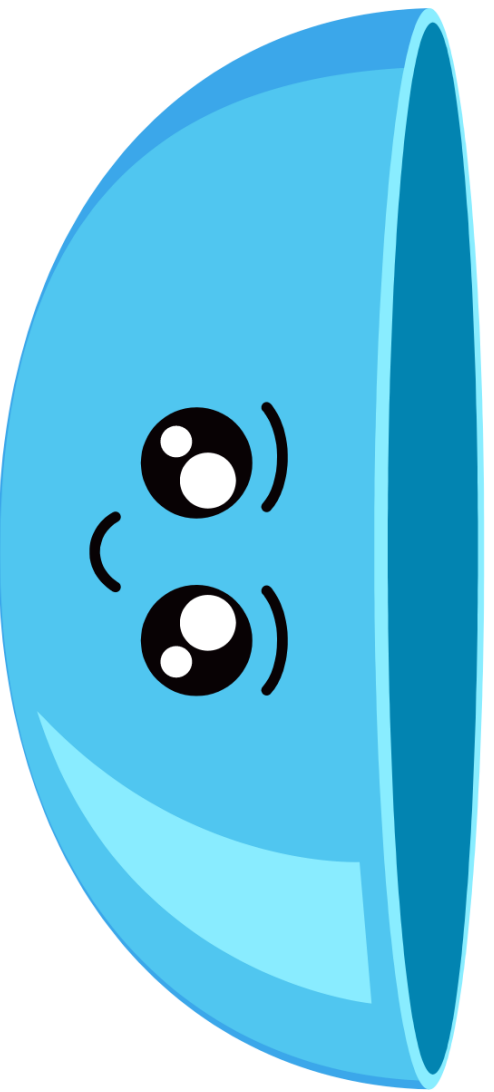


Leikkaa popcornit irti ja kiinnitä ne sinitarraalla/tarranauhalla/kaksipuoleisella teipillä kattilaan. Hengitä syvään sisään ja ulos. Siirrä yksi popcorn aina hengityksen (sisään ja ulos) jälkeen kulhoon. Toista kunnes kaikki popcornit ovat kulhossa.

**Vinkki:** Laminoimalla kattilan ja kulhon sekä popcornit, harjoituksesta on iloa pidempään.



Siirrä popcornit kattilasta kulhoon ennen kuin kattilalla kiehuu yll!



## 2.4 Stressin hallinta

- Toimintakykyyn vaikuttaa vahvasti stressi. Vaatimustason ollessa sopiva, aiheuttaa tehtävä yleensä vähäistä positiivista stressiä, joka auttaa toimintakyvyn paranemisessa. Tällöin tavoitteen saavuttamiseksi tehty ponnistus tuottaa itsetuntoa vahvistavan onnistumisen kokemuksen. Jos stressi on liian voimakasta, voi se aiheuttaa toimintakyvyn heikkenemistä tai romahtamista ja voi voimistaa neuropsykiatrisen häiriön oireita. Esimerkiksi toiminnanohjauksen ongelmia omaava lapsi voi lamaantua täysin kiireestä ja hoputtamisesta.
- Neuropsykiatrisissa häiriöihin liittyy usein toiminnanohjauksen haasteita ja aistitoiminnan säätelyn vaikeutta, jotka lisäävät stressiherkkyyttä.
- Aistiyliherkälle äänet tai yllättävä kosketus voivat olla merkittäviä stressitekijöitä.
- Henkilön, jolla on neuropsykiatrisen häiriö (etenkin autismikirjon henkilön) hermosto kuormittuu helposti jolloin hänen stressitasonsa nousee.
- Stressin ja stressiä aiheuttavien ympäristötekijöiden huomioiminen voi olla hyvinkin merkityksellistä toimintakyvyn ylläpitämisessä.

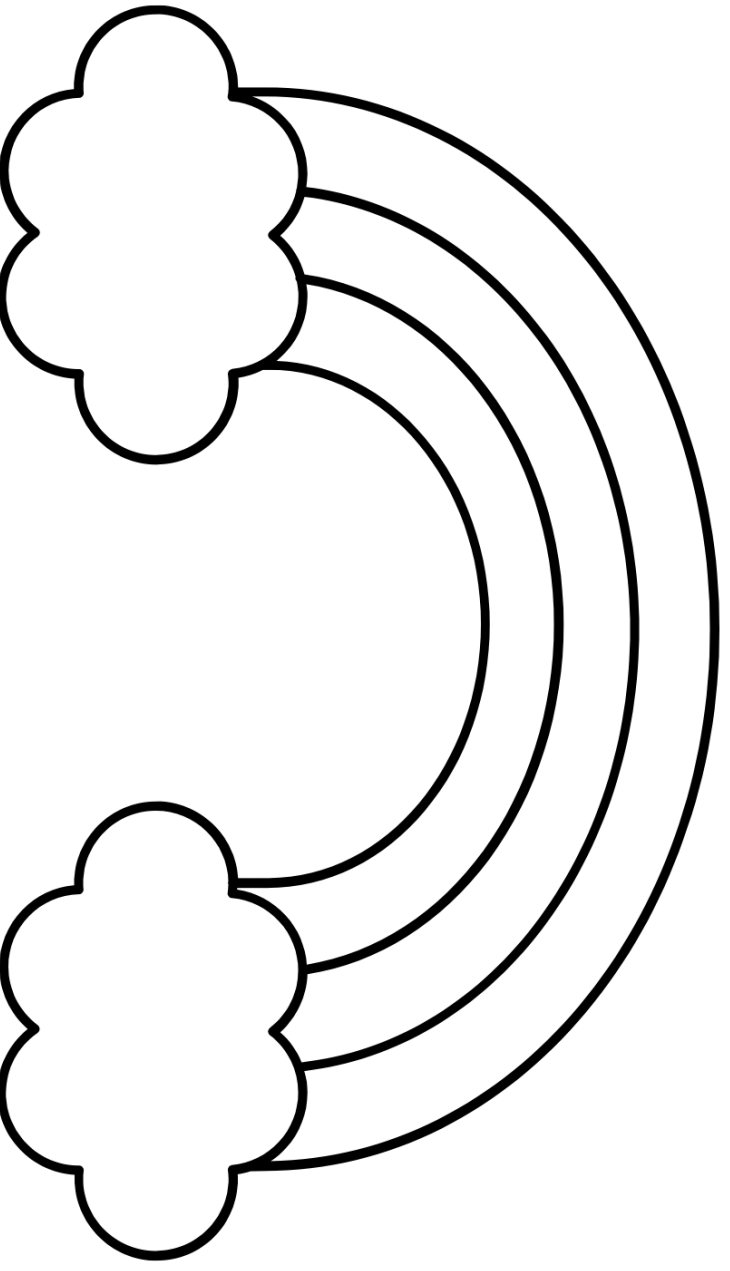
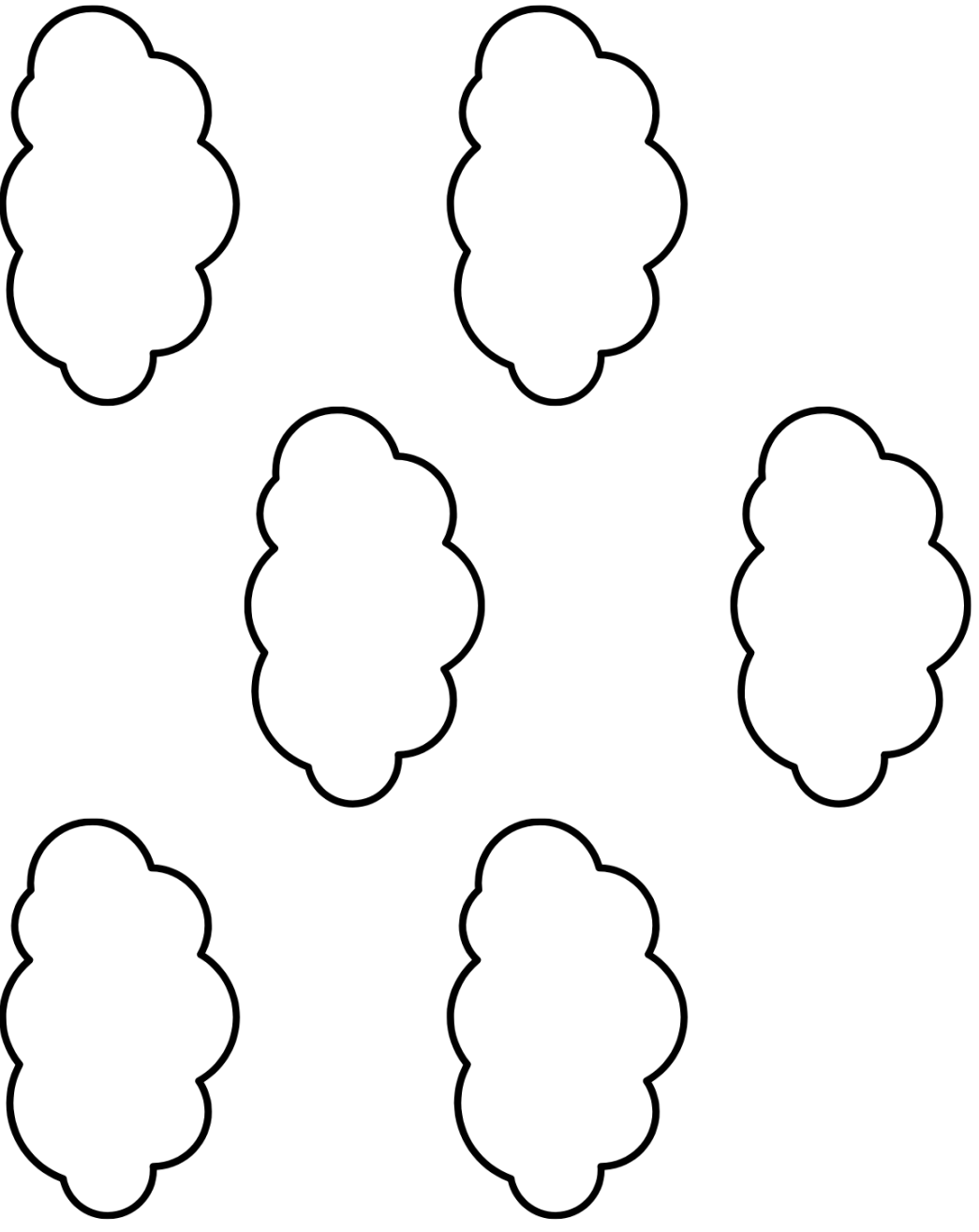
## 2.4 Stressin hallinta

- Stressiä voi hallita liikunnalla ja ulkoilulla sekä mielenkiinnon kohteisiin syventymällä.
- Stressinhallinnan keinoina toimii myös aistiärsykkeiden estäminen esimerkiksi käyttämällä kuulokkeita tai aurinkolaseja tai hallitsemalla liikkeitä esimerkiksi käsien yhteen puristaminen.
- Erilaiset hengitysharjoitukset (kts. edellisen osion harjoitukset) ja kommunikaatiotaitojen lisääminen ovat myös keinoja lievittää stressiä. Myös riittävästä palautumisesta tulee huolehtia ja palautumisen keinoihin kiinnittää huomiota. Voimavaroja tulee tarkkailla ja lisätä niitä tarpeen mukaan.
- Esimerkiksi autismikirjon henkilölle on tärkeää, että hän saa sosiaalisen päivän jälkeen palautumisaikaa itsekseen.

(Niskanen & Jussila 2024, 177, 182; Autismiliitto 2023c.)

## Stressin vähentäminen

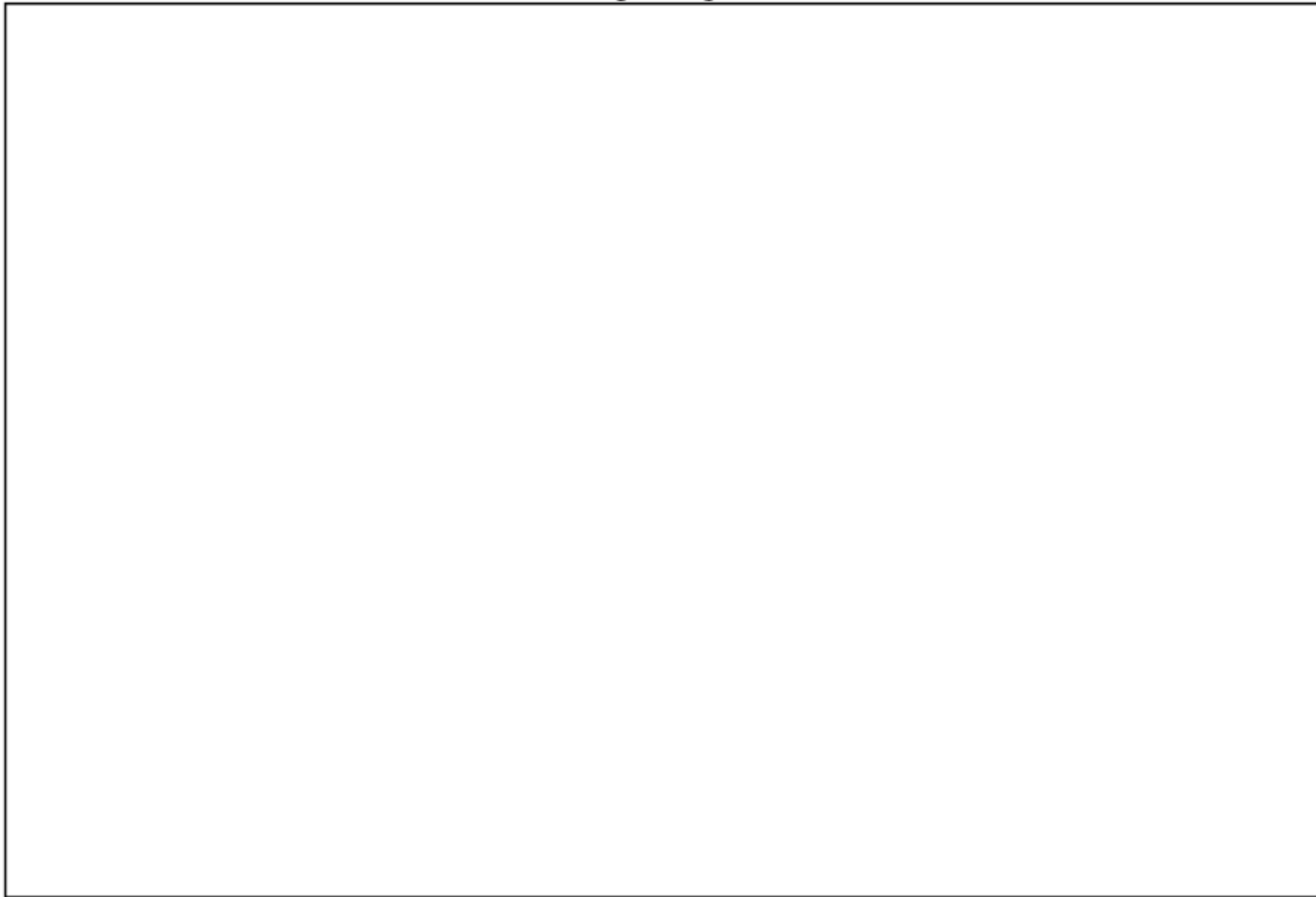
Kirjoita tai piirrä pilviin asioita, jotka auttavat sinua rentoutumaan ja vähentävät stressiä. Kirjoita tai piirrä sateenkaaren asioita, joista saat mielihyvää. Voit myös värittää kuvan mieluisilla väreillä, joista saat voimaa.



# Turvapaikka

- Keksi itsellesi jokin paikka, missä tunnet olosi turvalliseksi ja missä sinulla on hyvä olla. Se voi olla jokin paikka, jossa olet joskus ollut oikeasti tai se voi olla keksitty paikka.
- Kuvittele mielessäsi miltä paikassa näyttää, mitä haistat siellä, mitä ääniä kuulet siellä ja mitä tunnet kehossasi siellä.
- Voit matkustaa mielikuvissasi turvapaikkaan, aina kun haluat rentoutua tai rauhoittua.
- Voit piirtää kuvan turvapaikastasi

# MINUN TURVAPAIKKANI

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or writing. It is centered on the page and occupies most of the vertical space below the title.

## 2.5 Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot

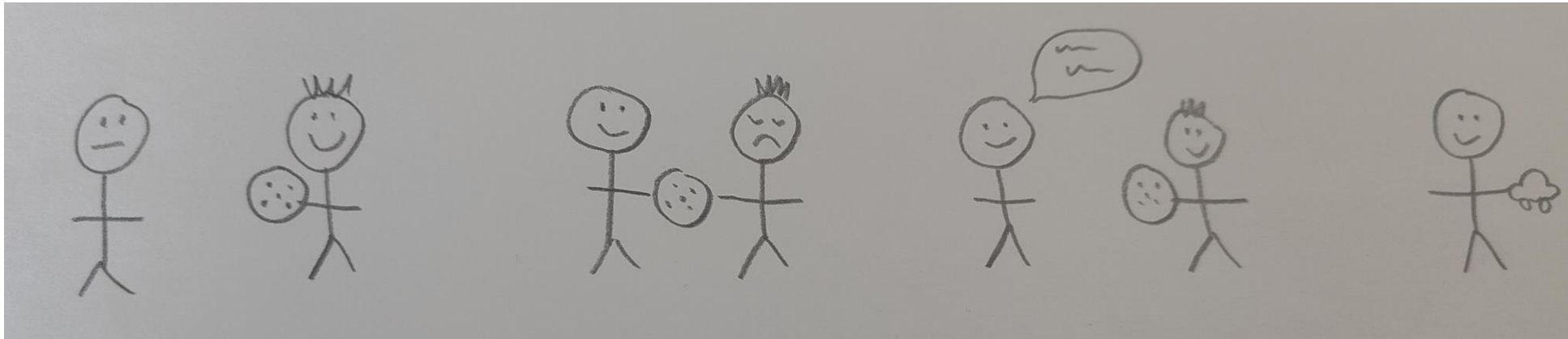
- Etenkin autismikirjon lapsilla voi olla vaikeuksia tulkita tilanteita, joka vaikuttaa vuorovaikutukseen osallistumisesta.
- Myös erilaiset kielelliset vaikeudet voivat vaikeuttaa vuorovaikutusta.
- Vuorovaikutuksen tukena voi käyttää erilaisia apuvälineitä esimerkiksi kielen kääntämiseen tarkoitettuja sovelluksia, tukiviittomia ja/tai kuvia.
- Erilaiset vuorovaikutuksessa käytettävät keinot vähentävät vuorovaikutusten kuormittavuutta.
- Sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella esimerkiksi pohtimalla jälkikäteen erilaisia sosiaalisia tilanteita ja niissä esille nousseita tunteita (omia ja toisen) sekä miten ne vaikuttivat toisiinsa. Pohdinnassa tukena voidaan käyttää esimerkiksi erilaisia kuvia, tehtäviä ja sosiaalista tarinaa.

## 2.5 Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot

- Lapset saattavat alkaa välttelemään vuorovaikutusta, jos heillä on negatiivisia ja epäonnistuneita kokemuksia vuorovaikutustilanteista. Lapsi saattaa vetäytyä, mikä onkin esimerkiksi autismikirjon lapselle tavanomaista. Vetäytyessään lapsi suojelee itseään epäonnistumisen kokemuksilta ja varmistaa, ettei toimi väärin vuorovaikutustilanteessa ja aiheuta ristiriitoja.
- Lapsi saattaa rohkaistua vuorovaikutukseen muiden aikuisten ja lasten vuorovaikutuksessa joka on selkeää, esimerkiksi korttipelissä. Peli on ennakoitavaa, sillä siinä on alku, loppu, selkeät säännöt, toisin kuin vapaassa keskustelussa ja leikissä. Aikuisen läsnäolo myös vaikuttaa lapsen turvallisuuden tunteeseen.
- Yksi selviytymiskeino vuorovaikutustilanteissa voi olla aktiivinen kontrollointi. Lapsi pyrkii päättämään leikin aiheen sekä mitä ja miten kukin tekee tai lapsella voi olla vain muutama tekeminen joihin hän suostuu lähtemään mukaan. Tämä on lapsen tapa saada vuorovaikutus onnistumaan. Lapsi saattaa myös toimia määräilevästi helpottaakseen kuormittavaa ja ennakoimatonta vuorovaikutustilannetta. Vapaamassa vuorovaikutustilanteessa kontrollointi voi näkyä esimerkiksi siten, että lapsi puhuu paljon ja erityisesti häntä itseään kiinnostavista aiheista, eikä tunnu antavan muille tilaa. Lapsi saattaa myös kokea oman toimintatapansa ainoana oikeana, mikä herättää usein ristiriitaisia tunteita muissa. Lapsen kanssa kannattaa pyrkiä tällöin pääsemään vuorovaikutukseen lapsen oman mielenkiinnonkohteen kautta.
- Etenkin autismikirjon lapsi saattaa käyttää yhtenä selviytymiskeinonaan vuorovaikutustilanteessa opittuja toimintamalleja ja olla ylimuodollinen. Lapsen puhe voi olla kirjakielistä ja toiminta ylikohteliasta. Lapsi saattaa ottaa intensiivisen katsekontaktin, koska on oppinut, että on kohteliasta katsoa silmiin.
- Vihamielisyys voi olla myös yksi selviytymiskeino vuorovaikutustilanteessa. Lapsi voi kieltäytyä sekä olla aggressiivinen ja vihamielinen ja lapsen kehonkieli saattaa olla jäykkä ja hyökkäykseen varautunut. Lapsi kokee myös ympärillä tapahtuvat asiat hyökkäyksenä tai kritiikkinä häntä vastaan ja saattaa kokea hänelle esitetyt pyynnöt tai vaatimukset uhkana. Lapselta voi kysyä onko hän vihainen ja toivooko hän, että tilanteessa toimitaan toisin. Kysymys saattaa aiheuttaa hämmennystä, mutta parhaimmillaan kysymys auttaa avaamaan keskustelua ja muuttamaan toimintatapoja.

# Sosiaalinen tarina

- Voidaan käydä ennakkoon tai jälkikäteen läpi jokin tilanne.
- **Jälkikäteen** voidaan pohtia tilanteessa esille nousseita tunteita, voidaan purkaa kuormittumisen tunteita tai selvittää hankalaa vuorovaikutustilannetta kuvittamisen ja keskustelun avulla.
- **Ennakoitaessa** jokin tuleva tilanne käydään läpi ennakkoon kuvittaen ja keskustellen, jolloin vähennetään muun muassa huolestuneisuuden, kuormittuneisuuden ja stressin tunteita, kun tiedetään mitä, miten ja milloin tapahtuu sekä miten tilanne päättyy.
- Avuksi tarvitset valmiita kuvia tai kynää ja paperia, jolloin voit itse piirtää tarinan kertoessasi asiaa.



Esimerkki sosiaalisesta tarinasta: ”Kaveri leikkii lelulla, jonka sinä haluat. Kaverille tulee paha mieli, jos otat lelun kaverin kädestä. Sinä voit kysyä kaverilta saisitko leikkiä lelulla. Jos kaveri ei halua vielä lopettaa leikkiä lelulla, sinä odotat omaa vuoroasi ja voit leikkiä sillä välin toisella lelulla, joka on vapaana.”

# Kiva kaveri -tehtävä

- Ympyröi vihreällä ne asiat, joita kiva kaveri tekee. Ympyröi punaisella ne asiat, joita ei kiva kaveri tekee. Voit samalla miettiä ja käydä keskustelua minkälaisia tunteita ja ajatuksia teot sinussa herättävät.



Puhuu nätisti



Jakaa leluja



Huutaa tai puhuu rumasti

Kiusaa

Leikkii yhdessä



Satuttaa toisia

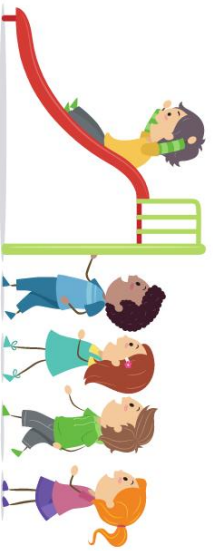


Lohduttaa

Pyytää anteeksi



Auttaa toisia



Odottaa omaa vuoroa

Ei valehtele



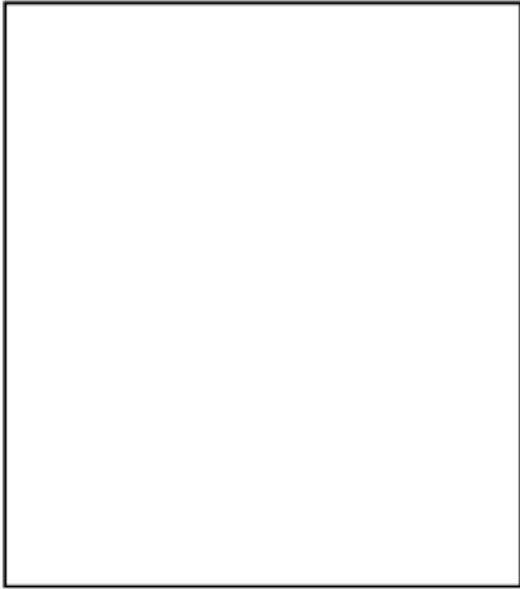
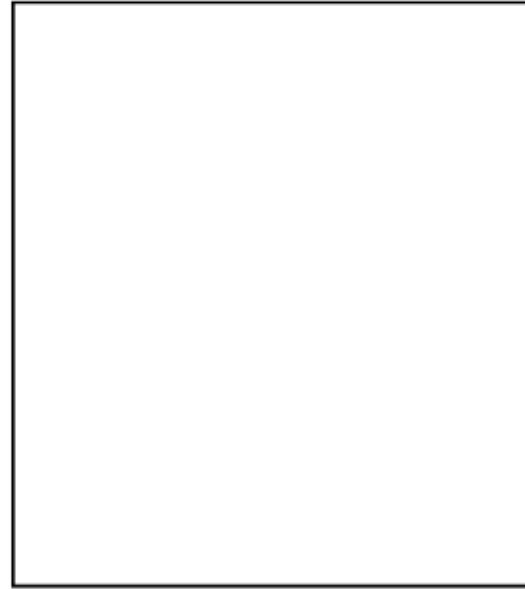
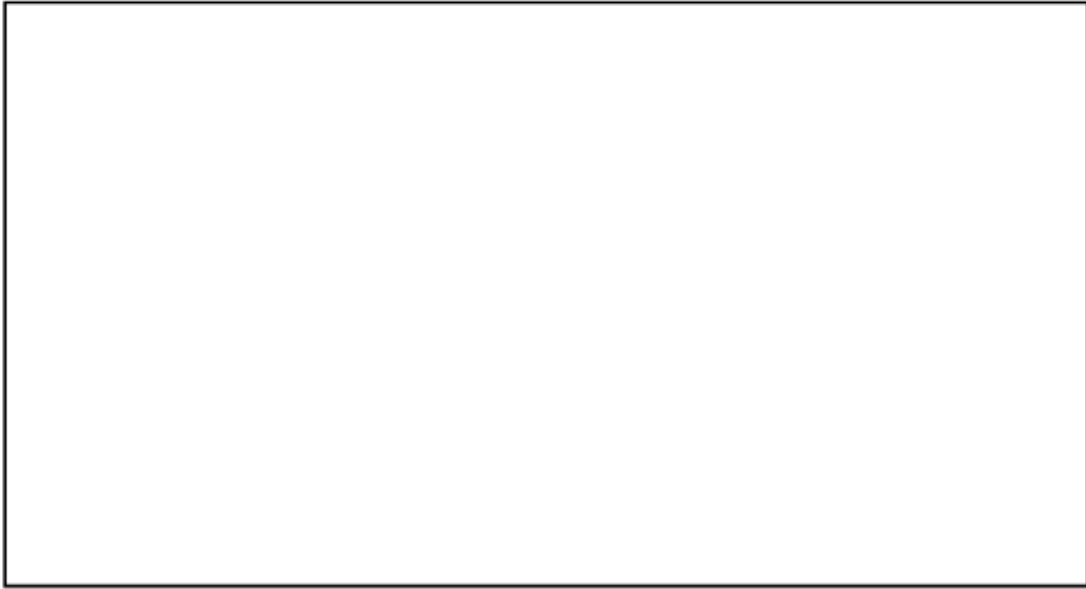
Rikkoo tavaroita tai toisten leikit

Ei ota mukaan leikkiin

# Sarjakuva sosiaalisesta tilanteesta

- Piirrä sarjakuva, jostain sosiaalisesta tilanteesta, jonka olet kokenut.
- Muistele mitä tilanteessa tapahtui ja miten se päättyi. Piirrä siitä sarjakuva.
- Kuvaa myös mitä tunsit tai ajattelit tilanteessa.
- Pohdi lopuksi miltä tilanne on saattanut tuntua toisesta.

Vinkki: Sarjakuvaa voi hyödyntää myös ennakoinnissa (kts.sosiaalinen tarina). Voit piirtää sarjakuvan jostain tilanteesta, joka on tulossa.





# 3 Hyödyllisiä nettisivuja

Tietoa ja tukea:

<https://adhd-liitto.fi/>

<https://autismiliitto.fi/>

<https://www.mll.fi/>

<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo>

Tietoa ja materiaaleja:

<https://autismiliitto.fi/>

<https://positiivinenkasvatus.fi/>

<https://omahame.fi/arjen-kesytys-lapsiperheille>

Materiaaleja:

<https://viitotturakkaus.fi/>

<https://papunet.net/> (mm. kuva- ja äänipankki)

# 4 Lähteet

Adhd-liitto 2023. Yleistä tietoa adhd:stä. Viitattu 12.12.2023. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/yleista-tietoa-adhdsta/>

Autismiliitto 2023a. Neurokehitykselliset häiriöt. Viitattu 21.5.2023. <https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/neuropsykiatriset-hairiot/>

Autismiliitto 2023b. Perustietoa Autismista. Viitattu 22.5.2023. <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/>

Autismiliitto 2023c. Stressiherkkyys. Viitattu 29.5.2023. <https://autismiliitto.fi/autismi/toimintakyky/stressiherkkyys/>

Autismiliitto 2022. Toiminnanohjaus. Viitattu 29.5.2023. <https://autismiliitto.fi/autismi/toimintakyky/toiminnanohjaus/>

Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) 2018. Adhd –käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Duodecim 2023. ADHD. Viitattu 22.5.2023. <https://www terveyskirjasto.fi/dlk00353>

HUS 2023. Neuropsykiatriset häiriöt lapsilla. Viitattu 21.5.2023. <https://www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset/neuropsykiatriset-hairiot-lapsilla>

Häkkinen, S. 2023. Tunnevalo. Opas autismikirjon lasten kohtaamiseen koulussa. Helsinki: BoD- Books on Demand.

Kanta-Hämeen hyvinvointialue 2024. Ennakointi ja kannustaminen. Viitattu 24.3.2024. <https://omahame.fi/ennakointi-ja-kannustus>

Kunnari, S. & Laasonen, M. (toim.) 2022. Lasten kielelliset vaikeudet -Haasteiden tunnistaminen ja kuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuntoutussäätiö 2023. Perustietoa oppimisvaikeuksista. Viitattu 13.6.2023. [Perustietoa oppimisvaikeuksista - oppimisvaikeus.fi](https://www.perustietoaoppimisvaikeuksista.fi)

Käypä hoito –suositus 2023. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatryhdistyksen, Suomen Nuorisopsykiatrisen Yhdistyksen, Suomen Kehitysvammalääkäriyhdistyksen, Suomen Lastenneurologisen Yhdistyksen ja Suomen Psykiatryhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 10.3.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50131>

Mielenterveystalo 2023. Mitä tunnesäätely on? Viitattu 30.5.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/epavakauden-omahoito-ohjelma/mita-tunnesaately>

MLL Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023a. 3–4-vuotiaan nukkuminen. Viitattu 14.3.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-nukkuminen/>

MLL Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023b. Alakouluikäisen nukkuminen. Viitattu 14.3.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/alakouluikaisen-nukkuminen/>

MLL Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023c. Sopiva ruutu-aika. Viitattu 14.3.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/sopiva-ruutu-aika/>

MLL Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024b. Nuoren nukkuminen. Viitattu 14.3.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>

MLL Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024a. 1–2-vuotiaan nukkuminen. Viitattu 14.3.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/1-2-vuotiaan-nukkuminen/>

# 4 Lähteet

Niskanen, T. & Jussila, V. 2024. Nepsy- materiaalipankki ammattilaisille. Jyväskylä: Santalahti.

Opetushallitus 2023. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Viitattu 30.5.2023. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 18.3.2024. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Parikka, J., Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. 2020. Vaikeudesta voimaksi: Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa. 2.–3. painos. Keuruu: Otava.

Parikka, J., Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. 2017. Vaikeudesta voimaksi: Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa Helsinki: Finn Lectura.

Puustjärvi, A. 2022a. Neuropsykiatriset häiriöt – haasteita ja vahvuuksia. Teoksessa Savikuja, T. & Puustjärvi, A. (toim.) 2022. Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Puustjärvi, A. 2022b. Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt. Teoksessa Savikuja, T. & Puustjärvi, A. (toim.) 2022. Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Puustjärvi, A. 2016. Vanhemmille annettavat ohjeet ADHD-oireisen lapsen tai nuoren ohjaamisesta. Viitattu 29.5.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix01783>

Suomalainen, K. 2023. Neuropsykiatrisen valmentajan haastattelu 27.2.2023.

Terveyskylä 2023a. Tietoa autismikirjon häiriöistä. Viitattu 22.5.2023. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/autismikirjon-h%C3%A4iri%C3%B6t/tietoa-autismikirjon-h%C3%A4iri%C3%B6ist%C3%A4>

Terveyskylä 2018. Tietoa lapsen puheen- ja kielenkehityksen poikkeavuuksista. Viitattu 22.5.2023. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/kehitykselliset-poikkeavuudet-ja-oppimisvaikeudet-lapsilla/lapsen-puheen-ja-kielenkehityksen-poikkeavuudet/tietoa-lapsen-puheen-ja-kielenkehityksen-poikkeavuuksista>

Terveyskylä 2023b. Tietoa lapsen kehityksellisistä poikkeavuuksista ja oppimisvaikeuksista. Viitattu 22.5.2023. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/kehitykselliset-poikkeavuudet-ja-oppimisvaikeudet-lapsilla/tietoa-lapsen-kehityksellisist%C3%A4-poikkeavuuksista-ja-oppimisvaikeuksista>

Terveystalo 2023. Touretten oireyhtymä. Viitattu 22.5.2023. <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketti/touretten-oireyhtyma/#Mik%C3%A4+on+Touretten+oireyhtym%C3%A4+ja+mist%C3%A4+se+johtuu%3F>

THL Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024. Liikuntasuositukset. Viitattu 18.3.2024. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>

UKK-instituutti 2024. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Viitattu 18.3.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

WHO World health organization 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization. Viitattu 18.3.2024. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1>