



Nepsy-lapsen ja perheen tukeminen arjessa

Opas varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille

Jenny Kopra

Ilona Pihlaja

Nora Viitanen

OPINNÄYTETYÖ
Elokuu 2023

Sosionomin tutkinto-ohjelma
Varhaiskasvatuksen sosionomi

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

KOPRA, JENNY; PIHLAJA, ILONA & VIITANEN, NORA:
Nepsy-lapsen ja perheen tukeminen arjessa
Opas varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille

Opinnäytetyö 68 sivua, joista liitteitä 15 sivua
Elokuu 2023

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten neuropsykiatriset häiriöt ilmenevät lapsilla ja miten vanhemmat voivat tukea arjessa lasta, jolla on neuropsykiatrisia piirteitä. Tarkoituksena oli laatia aiheesta opas. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä vanhempien ymmärrystä lasten neuropsykiatrisista piirteistä sekä niiden vaikutuksista arkeen. Lisäksi tavoitteena oli antaa vinkkejä ja apuvälineitä helpottamaan perheiden arkea. Tavoitteena oli myös antaa tietoa nokialaisille perheille saatavilla olevista, arkea helpottavista palveluista ja erilaisista neuropsykiatrisiin häiriöihin liittyvistä verkko- ja kirjallisuuslähteistä.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Nokian kaupungin kanssa. Opinnäytetyön toteutustapa oli toiminnallinen. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on Nokian kaupungille tehty varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille suunnattu neuropsykiatristen häiriöiden opas. Tutkimusongelma oli neuropsykiatrisia piirteitä omaavan lapsen haasteet arjessa.

Opinnäytetyön tulokset on koottu oppaaseen. Tuloksista selviää, että lapsen neuropsykiatriset piirteet vaikuttavat lapsen toimintaan ja koko perheen arkeen. Oppaassa kerrotaan lyhyesti yleisimmistä neuropsykiatrisista häiriöistä eli ADHD:sta, autismikirjosta, kehityksellisestä kielihäiriöistä ja Touretten oireyhtymästä. Oppaassa on tietoa arjen haasteista ja keinoista neuropsykiatrisia piirteitä omaavan lapsen arjen tukemiseksi. Opas toteutettiin tilaajan toiveiden mukaisesti.

Asiasanat: neuropsykiatriset häiriöt, opas, arjen tukeminen, varhaiskasvatusikäinen lapsi

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

KOPRA, JENNY; PIHLAJA, ILONA & VIITANEN, NORA:
Supporting Neuropsychiatric Child and Family in Everyday Life
The Guide for Parents of Children in Early Childhood Education

Bachelor's thesis 68 pages, appendices 15 pages
August 2023

Neuropsychiatric disorders are developmental disorders associated with the functioning of the brain. Neuropsychiatric disorders affect for example interaction, behavior, emotional regulation and executive function.

The purpose of this study was to clarify how neuropsychiatric disorders occur in children and how parents can support their children with neuropsychiatric disorders in everyday life. The purpose was to prepare a guide for parents of children of early childhood education age. The objective was to increase parents' awareness about children's neuropsychiatric disorders and their effects on everyday life. The objective was also to give the parents information about the services of the city of Nokia and internet and book sources about neuropsychiatric disorders.

The thesis was carried out as a functional thesis. It was carried out in collaboration with the City of Nokia. The functional part of the thesis is the guide. The results were compiled to the guide.

The thesis contains a report and the guide to neuropsychiatric disorders. The guide contains basic information about the most common neuropsychiatric disorders in children, which are ADHD, Tourette's syndrome, autism spectrum and developmental language disorder. The guide contains information about everyday life challenges and aids to support everyday life of children with neuropsychiatric disorders.

Key words: neuropsychiatric disorders, guide, an early childhood child

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	8
3	NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT	9
	3.1 Yleistä tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä.....	9
	3.2 ADHD.....	10
	3.3 Autismikirjo.....	11
	3.4 Kehityksellinen kielihäiriö	12
	3.5 Touretten oireyhtymä	13
4	NEPSY-LAPSEN TUEN TARPEET	15
	4.1 Toiminnanohjaus.....	15
	4.2 Aistien erityisyydet	16
	4.3 Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet	18
	4.4 Tunnetaidot	19
	4.5 Itsesäätely.....	20
	4.6 Vireystila	20
	4.7 Stressinsäätely.....	21
5	ARJEN TILANTEET NEPSY-LAPSEN KANSSA.....	23
	5.1 Siirtymätilanteet.....	23
	5.2 Ruokailutilanteet.....	23
	5.3 Pukeutuminen	24
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	26
	6.1 Opinnäytetyön toiminnallisuus	26
	6.2 Aineistonkeruu ja tiedonhaku	28
	6.3 Opas	29
7	TULOKSET	32
	7.1 Lapsen toiminnanohjausta voidaan tukea erilaisin keinoin.....	32
	7.2 Ymmärrys aistien erityisyyksistä tuo helpotusta lapsen arkeen ...	33
	7.3 Myönteinen vuorovaikutus tukee lasta monin tavoin	35
	7.4 Lapsen tunne- ja itsesäätelytaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa	36
	7.5 Vanhempi voi auttaa lapsen vireystilan ja stressin säätelyssä	38
	7.6 Ennakointi ja selkeät rutiinit helpottavat arkea	40
	7.7 Siirtymätilanteisiin tulee kiinnittää erityistä huomiota.....	41
	7.8 Aikuisen johdonmukaisuus helpottaa lapsen ruokailutilanteita.....	42
	7.9 Lapsi tarvitsee aikuisen tukea pukeutumistilanteissa	43
8	LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	44
9	POHDINTA	45

LÄHTEET	48
LIITTEET	54
Liite 1. Yhdessä kohti ymmärrystä - opas varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille	54

1 JOHDANTO

Neuropsykiatrisilla häiriöillä tarkoitetaan aivojen toimintaan liittyviä kehityksellisiä häiriöitä. Ne vaikuttavat muun muassa vuorovaikutukseen, käyttäytymiseen, tunteiden säätelyyn sekä toiminnanohjaukseen. Neuropsykiatriset häiriöt liittyvät aivojen erilaiseen tapaan käsitellä ympäristöstä tulevaa tietoa. Lieviä neuropsykiatrisia haasteita kutsutaan neuropsykiatrisiksi piirteiksi. Vaikka lapsen neuropsykiatriset piirteet olisivat lieviä, aikuisen apu ja tuki arjessa on tärkeää. Neuropsykiatrisille häiriöille on määritelty tyypilliset oireet, mutta piirteet ilmenevät jokaisella lapsella yksilöllisesti. (Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma n.d.a; HUS 2023.)

Lapsen neuropsykiatrinen erityisyys vaikuttaa aina koko perheeseen, sillä arkeen liittyy monenlaisia haasteita ja kuormitustekijöitä. Vanhemmilta vaaditaan kärsivällisyyttä, joustavuutta sekä luottamusta omiin kasvatustapoihin. (Anttila 2020, 17; Seppälä 2022, 149; Sörngård 2022, 71.) Vuoren, Tuulio-Henrikssonin ja Autti-Rämön (2017, 28) tutkimuksen mukaan nepsy-lasten vanhemmilla esiintyy huomattavasti keskimääräistä enemmän syyllisyyden tunteita sekä huolta omaan jaksamiseensa liittyen. Nepsy-lapsen vanhempien on tärkeää muistaa armollisuus itseään kohtaan. Parhaansa yrittäminen ja riittävän hyvä vanhemmuus riittävät. (Sörngård 2022, 71.)

Opinnäytetyö sisältää perustietoa yleisimmistä neuropsykiatrisista häiriöistä, joita ovat ADHD, autismikirjo, kehityksellinen kielihäiriö ja Touretten oireyhtymä. Lisäksi käymme läpi haasteita, joita neuropsykiatrisia piirteitä omaavan lapsen arjessa voi näkyä sekä esittelemme apukeinoja, joita vanhemmat voivat hyödyntää lapsen kanssa. Opinnäytetyön aineisto perustuu ammattikirjallisuuteen ja tutkittuun tietoon. Opinnäytetyössä painotetaan myönteisen vuorovaikutuksen merkitystä vanhemman ja lapsen välillä. Käytämme opinnäytetyössä neuropsykiatrisista häiriöistä lyhennettä nepsy. Käytämme lyhennettä, koska se on vakiintunut termi puhuttaessa neuropsykiatrisista häiriöistä.

Toteutamme opinnäytetyön yhteistyössä Nokian kaupungin kanssa. Opinnäytetyön toteutustapa on toiminnallinen. Toiminnallinen osuus on varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille suunnattu opas, jossa esittelemme käytännön vinkkejä arjen helpottamiseksi. Toive neuropsykiatristen häiriöiden oppaaseen tuli Nokian kaupungilta. Oppaan tarkoituksena on antaa neuropsykiatrisia piirteitä omaavien lasten vanhemmille tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä ja vinkkejä arjen helpottamiseksi.

Keskitymme opinnäytetyössä varhaiskasvatusikäisiin lapsiin, koska suoritamme opinnoissa varhaiskasvatuksen sosionomin pätevyyden. Tulemme kohtaamaan työelämässä nepsy-lapsia, minkä vuoksi haluamme saada aiheesta lisää tietoa sekä työkaluja heidän kanssaan työskentelyyn. Aihevalintaamme vaikutti myös aiheen ajankohtaisuus. Tietoisuus neuropsykiatrisista häiriöistä on lisääntynyt, minkä myötä niitä myös diagnosoidaan enemmän (NäeNepsy 2023a). Aihe koskettaa monia, sillä arvioiden mukaan neuropsykiatrisia häiriöitä esiintyy noin 5–10 prosentilla lapsista (Oksanen & Sollasvaara 2019, 5).

2 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tutkimusongelma on nepsy-lasten haasteet arjessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on syventyä yleisimpiin lasten neuropsykiatrisiin häiriöihin. Tarkoituksena on selvittää, miten neuropsykiatriset häiriöt ilmenevät lapsilla ja miten vanhemmat voivat tukea nepsy-piirteistä lasta. Tarkoituksena on laatia opinnäytetyön tuloksista opas Nokian kaupungin varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä vanhempien ymmärrystä lapsen nepsy-piirteistä sekä niiden vaikutuksesta arkeen. Lisäksi tavoitteena on antaa konkreettisia keinoja, vinkkejä ja apuvälineitä helpottamaan nepsy-lasten perheiden arkea. Oppaan tavoitteena on myös antaa tietoa nokialaisille nepsy-perheille saatavilla olevista palveluista ja erilaisista verkko- ja kirjallisuuslähteistä neuropsykiatrisiin häiriöihin liittyen.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten neuropsykiatriset häiriöt näkyvät lapsen arjessa?
2. Millä keinoilla vanhemmat voivat helpottaa nepsy-lapsen perheen arkea?

3 NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT

3.1 Yleistä tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä

Neuropsykiatriset häiriöt ovat aivojen toimintaan liittyviä kehityksellisiä häiriöitä. Neuropsykiatriset erityispiirteet aiheuttavat haasteita muun muassa vuorovaikutuksessa, viestinnässä, tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä sekä toiminnanohjauksessa. Usein niihin liittyy myös esimerkiksi unen, motoristen taitojen, kielikehityksen sekä oppimisen haasteita, aistiherkkyyttä ja mielialanvaihteluita. (Puustjärvi 2022a, 15; HUS 2023.) Vaikka jokaiselle neuropsykiatriselle häiriölle on määritelty tietyt ominaispiirteet, oireet menevät usein päällekkäin. Sen vuoksi erityisesti lapsilla diagnoosi saattaa vielä tarkentua tai muuttua myöhemmin. (Puustjärvi 2022b, 43.)

Kehityksellisissä neuropsykiatrisissa häiriöissä oireet ilmenevät yleensä jo lapsuudessa. Kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä ovat esimerkiksi ADHD, autismikirjon häiriö, Touretten oireyhtymä ja kehityksellinen kielihäiriö. Niiden vaikutukset heijastuvat laajasti elämän eri osa-alueille. Oireiden vaikutus elämään voi vaihdella, sillä jossakin tilanteessa haasteita tuovat oireet voivat olla vahvuuksia toisenlaisessa tilanteessa. Neuropsykiatristen häiriöiden diagnoosien määrä on kasvussa lisääntyneen tiedon vuoksi, mutta silti todella monet jäävät ilman neuropsykiatrista diagnoosia. (Puustjärvi 2022b, 44; Matilainen 2023, 14; Näe Nepsy 2023a.)

Neuropsykiatrisia piirteitä omaavat lapset tarvitsevat usein enemmän tukea sekä ohjausta arkeen ja sosiaalisiin tilanteisiin. Myös riittävän aikaisin aloitettu kuntoutus on tärkeää erityisesti muutosvaiheissa, kuten varhaiskasvatuksen tai koulun aloittamisessa. Kun perheessä on neuropsykiatrinen diagnoosi, koko perhe tarvitsee tietoa, apua ja tukea. (Näe Nepsy 2023b.) Lievissä neuropsykiatrisissa piirteissä diagnoosin saaminen ei ole aina olennaista. Nepsy-lapsen kohdalla tärkeintä on löytää ratkaisuja arjen haasteisiin ja toimintakyvyn tukemiseen. (Puustjärvi 2022b, 44.)

3.2 ADHD

ADHD on yleisin kehityksellisistä neuropsykiatrisista häiriöistä. Se voidaan jakaa kolmeen eri esiintymismuotoon: tarkkaamattomuuspainotteiseen muotoon, yliaktiivis-impulsiiviseen muotoon ja yhdistettyyn muotoon. Tarkkaamattomuuspainotteisessa muodossa korostuu keskittymiseen ja toiminnanohjaukseen liittyvät haasteet. Yliaktiivis-impulsiivisessa muodossa oireet painottuvat nimensä mukaisesti yliaktiivisuuteen ja impulsiivisuuteen. Yhdistetty muoto on ADHD:n tavallisin muoto, ja siihen sisältyy kaikki edellä mainitut oireet. Lapsen kasvaessa oirekuvan muuttuminen eri ADHD:n muotojen välillä on yleistä. ADHD-diagnoosi pyritään tekemään ennen kouluikää, jotta lapsi voi saada tarvitsemansa tukitoimet. Diagnoosi on pojilla yleisempi kuin tytöillä. (Pihlakoski & Rintahaka 2016, 243–244, 250; Puustjärvi 2022b, 45; Sörngård 2022, 55.)

ADHD:n oireet näkyvät eri tavoin iästä ja kehitysvaiheesta riippuen. Yksi ADHD:n oireista on aktiivisuuden säätelyn vaikeus. Se voi näkyä levottomuutena ja ylivilkkautena tai toiminnan hitautena ja levottomuuden tunteena. Oireiden ilmenemiseen vaikuttavat esimerkiksi unen tai liikunnan puute, stressaavat tilanteet tai voimakkaat tunnetilat. ADHD-piirteisillä lapsilla motivaatio vaikuttaa hyvin paljon keskittymiskykyyn. Välillä voi ilmetä myös ylikeskittymistä, jolloin lapsi paneutuu kiinnostavaan asiaan niin, että ajantaju ja tilannetaju häviävät kokonaan. ADHD aiheuttaa usein haasteita esimerkiksi tekemisen suunnittelussa ja aloittamisessa sekä oman toiminnan arvioimisessa. Oireisiin kuuluu myös vaikeudet sosiaalisissa taidoissa sekä tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä. On yleistä, että ADHD:n kanssa esiintyy muitakin häiriöitä, kuten autismikirjon häiriö, tic-oireita tai oppimisvaikeuksia. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 8.)

ADHD:seen liittyy myös hyviä ominaisuuksia. ADHD-lasten hyviin piirteisiin voi kuulua esimerkiksi uteliaisuus, psyykkinen selviytymiskyky, joustavuus, luovuus, kekseliäisyys ja seikkailunhaluisuus. Heillä on usein massasta erottuvia ideoita ja kyky katsoa asioita uusista näkökulmista. ADHD-piirteisille on tyypillistä ottaa riskejä, mistä voi olla hyötyä tietyissä tilanteissa. (Puustjärvi 2021.)

ADHD:seen käytetään sekä psykososiaalisia hoitomenetelmiä että lääkehoitoa. Keskeistä on myös tukea ADHD-lapsen perhettä. Kuntoutuksen avulla pyritään

vähentämään oireista aiheutuvaa haittaa sekä tukemaan toimintakykyä ja arjen sujumista. Kuntoutumismenetelminä voidaan käyttää arjen tukitoimien lisäksi esimerkiksi toiminta- tai puheterapiaa. (Puustjärvi 2022b, 47.)

3.3 Autismikirjo

Autismikirjon häiriöllä tarkoitetaan keskushermoston kehityksellistä häiriötä. Autismikirjosta puhuttaessa on syytä muistaa, ettei se ole vika tai sairaus vaan enemmän ominaisuus. Keskeisimpiä piirteitä ovat käyttäytymisen jäykkyys, joustamattomuus ja rutiininomaisuus. Muita tyypillisimpiä piirteitä ovat esimerkiksi erityismielenkiinnon kohteet ja aistien yli- tai aliherkkyydet. Lisäksi motoristen taitojen ja kehon hahmottamisen vaikeudet sekä toiminnanohjauksen haasteet ovat yleisiä. Autismikirjoon kuuluvalla henkilöllä on usein myös monenlaisia vahvuuksia kuten tarkkuus, ajattelun loogisuus ja erityisen vahva oikeudentaju. (DePape & Lindsay 2014; Oksanen & Sollasvaara 2019, 10; Puustjärvi 2022b, 57, 63, 65; Autismikirjon häiriö: Käypä hoito -suositus 2023.)

Autismi on laaja kirjo, jossa piirteet ilmenevät hyvin monimuotoisesti ja ovat vaikeusasteeltaan vaihtelevia. Piirteiden varhainen tunnistaminen on erityisen tärkeää, jotta autismikirjolla oleva lapsi saa tarvitsemaansa tukea ja kuntoutusta arkeen mahdollisimman aikaisin. (Puustjärvi 2022b, 57.) Autismikirjon lapsella saattaa esiintyä kielenkehityksen viivästymää tai muuta puheen poikkeavuutta, kuten toistuvaa puheen toistamista tai omalaatuista ääntelyä. Autismikirjon piirteet voivat näkyä myös esimerkiksi vähäisenä reagoitina hymyyn, muiden kasvonilmeisiin tai tunteisiin tai välttelevänä käytöksenä muiden vaatimuksia kohtaan. Vähäisempi tarve ja kiinnostus sosiaaliseen vuorovaikutukseen on usein tyypillistä. Autismikirjolla olevat lapset saattavat myös lähestyä muita sopimattomasti tai reagoida voimakkaasti muiden tullessa lähelle. Heillä voi olla myös haasteita mielikuvitusleikeissä ja leikeissä joustamisessa, ja he saattavat leikkiä paljon yksin. Lisäksi vahva reagointi muutoksiin ja aistien ali- tai yliherkkyydet ovat mahdollisia autismikirjoon viittavia piirteitä. (Autismikirjon piirteitä... 2023.)

Tällä hetkellä autismin arvioidaan olevan noin kolme kertaa yleisempää pojilla kuin tytöillä. Tyttöjen autismi jää kuitenkin useammin havaitsematta ja siten myös

diagnosoimatta, sillä heidän oireensa voivat painottua eri tavoin. Sosiaalisten tilanteiden haasteet eivät välttämättä ilmene tytöillä yhtä voimakkaana poikiin verrattuna. Lisäksi tytöt kykenevät usein peittämään autismikirjon piirteitään erityisesti lyhytkestoisissa sosiaalisissa kontakteissa. (Puustjärvi 2022b, 58; Autismikirjon häiriö: Käypä hoito -suositus 2023.)

Autismikirjon lasten tukitoimien tarpeellisuuteen vaikuttavat muun muassa lapsen ikä ja oirekuva. Kuntoutuksessa on aina otettava huomioon lapsen yksilölliset tarpeet ja piirteet. Autismikirjon lasten tukitoimiin kuuluu toiminta- ja puheterapia sekä erityisjärjestelyjä varhaiskasvatuksessa. Kuntoutuksella tuetaan lapsen vuorovaikutus-, kommunikointi- ja tunnetaitojen kehittymistä. Vanhempien on tärkeää muistaa myönteinen vuorovaikutus autismikirjon lasta kohtaan. Tukitoimien tavoitteena on lapsen toimintakyvyn vahvistaminen sekä vahvuuksien löytäminen ja hyödyntäminen. (Jäntti & Savinainen 2018, 295–296; Puustjärvi 2022b, 63–64; Autismikirjon häiriö: Käypä hoito -suositus 2023.)

3.4 Kehityksellinen kielihäiriö

Kehityksellinen kielihäiriö on neuropsykiatrinen häiriö, jossa lapsen kielelliset taidot eivät kehity iän ja muun kognitiivisen kehityksen mukaan. Vaikeudet voivat ilmetä kielen eri osa-alueilla, esimerkiksi kielellisen ilmaisun tuottamisessa ja ymmärtämisessä. Kehityksellisessä kielihäiriössä ensisanat voivat tulla myöhään, sanojen oppiminen voi olla hidasta ja aiemmin opitut sanat saattavat jäädä pois käytöstä. Tyypillistä on myös pitkään jatkuva puheen epäselvyys, minkä vuoksi kommunikointi voi olla hankalaa. Lapsella saattaa esiintyä toimintakykyä haittaavaa ymmärtämisvaikeutta, jota arjessa on usein vaikeaa tunnistaa. Se voi näkyä esimerkiksi levottomuutena, vetäytymisenä tai vaikeutena keskittyä. Kehityksellisessä kielihäiriössä vaikeusaste vaihtelee lievästä vaikeaan. Kehityksellinen kielihäiriö on yleisempi pojilla kuin tytöillä. Usein diagnoosi tehdään 3–6-vuotiaana. (Kehityksellinen kielihäiriö: Käypä hoito -suositus 2019; Aivoliitto 2022; Kunnari & Laasonen 2022, 88.)

Kehityksellinen kielihäiriö vaikuttaa laajasti lapsen toimintakykyyn, osallistumiseen ja vuorovaikutukseen. Usein siihen liittyy laajempiakin kielellisiä vaikeuksia

kuin vain puheeseen liittyvät ongelmat. Niitä voivat olla esimerkiksi kuullun- ja luetunymmärtämisen haasteet sekä muistin ja päättelyn vaikeudet. Lisäksi erilaisia liitännäisoireita, kuten lukemisen ja kirjoittamisen vaikeutta, ADHD:ta sekä motorisia, sosiaalisia ja emotionaalisia vaikeuksia saattaa esiintyä. (Warinowski 2020, 1–2,4; Kunnari & Laasonen, 88, 98.)

Kehityksellisen kielihäiriön kuntoutukseen kuuluu vanhempien sitoutuminen ja tukitoimet kotona, varhaiskasvatuksessa ja myöhemmin koulussa. Neuvola on tärkeässä roolissa, sillä vanhempien tulisi saada sieltä ohjausta lapsen kielellisen kehityksen tukemiseen. (Aivoliitto 2022.) Yksi kehityksellisen kielihäiriön kuntoutustavoista on varhainen vanhempilähtöinen kuntoutus. Vanhemmat viettävät tavallisesti eniten aikaa lapsensa kanssa, joten lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus on suuressa roolissa vaikuttamassa lapsen varhaiseen kehitykseen. Vanhempilähtöisessä kuntoutuksessa vanhemmat käyttävät arjessa luonnollisia vuorovaikutuskeinoja, jotka tukevat lapsen kielellistä kehitystä ja lisäävät hänen toimintakykyään. Keskeistä on, että vanhemmat osaavat reagoida lapsen viesteihin oikein sekä osaavat muokata lapselle suunnatun puheen oikein hänen kehitystasoonsa sopivaksi. (Paavola-Ruotsalainen, Sergejeff & Piironen 2022, 222–223.)

3.5 Touretten oireyhtymä

Touretten oireyhtymä on neuropsykiatrinen oireyhtymä, joka alkaa tavallisimmin lapsuudessa. Touretten oireyhtymälle tyypillistä ovat tic-oireet. Tic-oireilla tarkoitetaan nykimisoireita, jotka ovat tahattomia, nopeita ja toistuvia liikkeitä tai äännähdyksiä. (Puustjärvi ym. 2017, 27, 29.) Touretten oireyhtymästä puhutaan silloin, jos lapsella esiintyy sekä useita motorisia tic-oireita että vähintään yksi äänellinen tic-oire. Usein tic-oireet alkavat 4–6 vuoden iässä. Vaikka tic-oireet ovat Touretten oireyhtymän näkyvimpiä ja yleisimpiä oireita, kyseessä on hyvin monimuotoinen oireyhtymä. Usein siihen liittyy muita neuropsykiatrisia oireita, joista yleisimpänä ADHD ja pakko-oireinen häiriö. (Leivonen, Voutilainen & Sourander 2016, 286, 288.)

Lapsen tic-oireet ovat usein lyhytkestoisia ja ohimeneviä, ja liittyvät lapsen eri kehitysvaiheisiin. Lapsi ei yleensä itse huomaa niitä eivätkä ne haittaa hänen toimintakykyään. Oireet ovat vaarattomia, mutta saattavat jatkua jopa vuosien ajan. Niiden voimakkuus saattaa vaihdella ajoittain. Tic-oireilla voi olla jokin laukaiseva tekijä, kuten sosiaalinen tilanne tai tietyn ärsykkeen näkeminen ja kuuleminen. Usein väsymys lisää tic-oireita. Tic-oireet ovat selkeästi yleisempiä pojilla kuin tytöillä. Lyhytaikaisesta tic-häiriöstä puhutaan, jos tic-oireita ilmaantuu vähintään neljän viikon, mutta kuitenkin alle vuoden mittaisena ajanjaksona. Lisäksi tic-oireiden tulee toistua useita kertoja päivässä ja useampana päivänä kuukaudesta. (Leivonen, Voutilainen & Sourander 2016, 286–287; Puustjärvi ym. 2017, 29–30, 41.)

Tic-oireet voidaan jakaa motorisiin ja äänellisiin oireisiin, jotka molemmat jaetaan vielä yksinkertaisiin ja monimuotoisiin oireisiin. Motoriset oireet voivat olla esimerkiksi silmien räpyttelyä, irvistelyä, suun avaamista, nieleskelyä, olkapäiden kohottelua, pakonomaisia kosketussarjoja, lihasten jännittämistä tai itsensä lyömistä. Äänellisiä oireita voivat olla esimerkiksi rykiminen, niiskutus, hyminä, äkillinen sanojen tai lauseiden huudahtelu, tiettyjen sanojen toistelu tai sosiaalisesti paheksuttavien sanojen käyttäminen. (Leivonen, Voutilainen & Sourander 2016, 287; Puustjärvi ym. 2017, 31–32.)

Tic-oireille ei ole parantavaa hoitoa, mutta erilaisilla hoitomuodoilla voidaan lievittää niiden tuomia haittoja. Hoitoon kuuluu aina neuvontaa, jonka tarkoitus on parantaa lähipiirin tietämystä ja ymmärrystä Touretten oireyhtymästä. Koko perheen huomiointi kokonaisvaltaisesti on tärkeää. Pitkäaikaisia ja haastavia tic-oireita voidaan hoitaa psykososiaalisin keinoin ja tarvittaessa lääkehoidolla. Molemmilla hoitomuodoilla pystytään lievittämään oireita tehokkaasti, mutta ei poistamaan niitä kokonaan. (Leivonen, Voutilainen & Sourander 2016, 291; Puustjärvi, Pihlakoski & Voutilainen 2017, 131–133.)

4 NEPSY-LAPSEN TUEN TARPEET

4.1 Toiminnanohjaus

Toiminnanohjaus tarkoittaa kykyä toimia päämäärätietoisesti, suunnitellusti ja jäsennellysti tavoitetta kohti. Toiminnanohjaus on neuropsykologinen yläkäsite, johon sisältyy esimerkiksi kyky jäsentää tilanteita, tehdä suunnitelmia ja toimia niiden mukaan, kyky muuttaa omaa toimintaa tarvittaessa sekä taito toimia sosiaalisesti hyväksytysti. Toiminnanohjaukseen kuuluu myös häiritsevien impulssien ehkäiseminen ja kyky säädellä tarkkaavuutta, tunteita, vireystilaa ja käyttäytymistä. Lapsen toiminnanohjauksen arvioinnissa painotetaan lapsen vanhempien ja kasvattajien näkemystä siitä, kuinka toiminnanohjaus sujuu arkisissa tilanteissa. (Toiminnanohjaus n.d.; Vanhemmille annettavat ohjeet... 2016; Puustjärvi 2022a, 22.)

Toiminnanohjaus alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa. Vauva ja pieni lapsi ovat vielä kokonaan aikuisen avun ja tuen varassa, mutta heidän toiminnanohjauksen taitonsa kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Lapsen ottaessa mallia aikuisen toiminnasta ja harjoittelemalla taitoja itse, toiminnanohjauksen taidot kehittyvät ja ohjauksen tarve vähenee pikkuhiljaa. Joidenkin lasten kohdalla toiminnanohjauksen taidot eivät kuitenkaan kehity samalla tavalla, vaan lapsi tarvitsee tukitoimia toiminnanohjauksen harjoittelussa. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 59.)

Lapsi tarvitsee toiminnanohjausta monenlaisissa tilanteissa arjessa, ja se on välttämätöntä myös sosiaalisten taitojen kehittymisessä. Varhaiskasvatusikäinen lapsi tarvitsee toiminnanohjauksen taitoja esimerkiksi ohjeiden noudattamisessa, leikkimisessä ja ruokailutilanteissa. Toiminnanohjaukseen liittyvät haasteet ovat yleisiä nepsy-lapsella. Lapselle, jolla on toiminnanohjauksessa haasteita, voi olla hankalaa esimerkiksi aloittaa tai lopettaa jokin toiminta tai siirtyä tekemisessä seuraavaan vaiheeseen. Lapselle voi olla myös haastavaa hahmottaa, kuinka kauan jonkun asian tekemiseen kuluu aikaa tai missä järjestyksessä asiat kannattaa tehdä. Lisäksi lapsella voi olla vaikeuksia arjen toiminnoissa, kuten vaatteiden pukemisessa tai leikin lopettamisessa ja siivoamisessa. Ulkoiset ärsykkeet

saattavat häiritä lasta, jos toiminnanohjauksessa on haasteita. Lapsen voi esimerkiksi olla vaikeaa päästä meneillään olleen leikin juoneen kiinni, jos leikki on keskeytynyt. Toiminnanohjauksen pulmat saattavat johtaa myös jumiutumiseen esimerkiksi siirtymätilanteissa tai aiheuttaa vaikeuksia yksityiskohtien hahmottamisessa kokonaisuuteen nähden, jolloin ohjeet tai tehtävät voivat tuntua lapsen mielestä liian epämääräisiltä. Vaikeudet toiminnanohjauksessa saattavat ilmetä myös normaalista poikkeavassa tai uudessa tilanteessa, jossa edellytetään itenäisyyttä toiminnan suunnittelussa tai erilaista toimintatapaa aiemmin totuttuun verrattuna. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 59; Pajulahti, Sainio & Sajaniemi 2020, 31; Puustjärvi 2022a, 23–25.)

4.2 Aistien erityisyydet

Monella nepsy-lapsella esiintyy aistisäätelyn erilaisuutta. Haasteet aistisäätelyssä tarkoittavat erilaisuutta aistiärsykkeiden kokemisessa ja aistihavainnon tulokinnassa. Aistisäätelyn vaikeudet jaetaan kolmeen kategoriaan: aistimukseen yliherkästi reagointiin eli aistiyliherkkyyteen, aistimukseen heikosti reagointiin eli aistialiherkkyteen ja aistihakuisuuteen. Aistisäätelyn haasteiden ilmeneminen on aina yksilöllistä, ja lapsella saattaa esiintyä tilanteen mukaan joko aistien yli- tai aliherkkyttä tai aistihakuisuutta. (Berggren 2019, 94–95, 98; Oksanen & Sollasvaara 2019, 93; Ärölä-Dithapo 2019, 286; Aistisäätelyn epätyypillisyydet... 2023.)

Aistiyliherkkyydellä tarkoitetaan tavallista voimakkaampaa reagointia aistimukseen. Aistiyliherkkä ei totu aistiärsykkeisiin tavalliseen tapaan. Aistiyliherkkyyksiä esiintyy erityisesti näkö-, kuulo- ja tuntoaisteissa. Jos lapsi on aistiyliherkkä, hän voi kokea jotkin äänet, kuten kellon tikityksen häiritsevän voimakkaana tai tuntea hennon kosketuksen lyöntinä. Lisäksi on tyypillistä, että ruuan koostumus, vaatteiden saumat, hiusten harjaaminen ja tietynlaiset hajut tai maut tuntuvat aistiyliherkän mielestä sietämättömiltä. Ympäristön aistiärsykkeet, kuten kirkkaat valot, melu, tilojen kaikuminen ja ihmispaljous kuormittavat aistiyliherkkää lasta tavallista enemmän. Liiallinen aistien kuormittuminen voi aiheuttaa stressiä ja voimakkaita tunnereaktioita tai käytösoireita sekä haasteita keskittymisessä tai ongelmanratkaisussa. Lapsi saattaa aistiyliherkkyytensä takia sulkeutua tai vetäytyä tilanteista, jotka tuntuvat epämiellyttäviltä tai kuormittavilta. (Kranowitz 2015, 79;

Lindholm 2022; Puustjärvi 2022a, 33; Savikuja ym. 2022, 167; Sörngård 2022, 52–53.)

Aistialiherkkydessä aistiärsyksiin reagointi on puutteellista. Aistialiherkälle lapselle ei välity tarpeeksi aistitietoa, joten hänen on vaikeampaa tunnistaa aistiärsyksiä. Tällöin lapsi tarvitsee tavallista voimakkaampia aistimuksia. Aistialiherkkyys voi ilmetä esimerkiksi vaikeuksina tunnistaa kipua, vaarallisia hajuja kuten savua ja hometta tai kuumia ja teräviä aistiärsyksiä. Aistialiherkkä lapsi voi myös kokea tarvetta pureskella hihoja tai leluja aistiärsykkeiden välittymiseksi. Lapsi voi vetäytyä ja vaikuttaa aistialiherkkyytensä vuoksi passiiviselta. Aistialiherkkyys lisää myös riskiä fyysisille vammoille ja onnettomuuksille, sillä lapsi ei välttämättä huomaa väistää tilanteista ajoissa tai tunne kosketusta. Lisäksi optimaalisen vireystilan saavuttaminen ja vireystilan säätely on monesti haasteellista aistialiherkälle lapselle. (Kranowitz 2015, 79–80; Lindholm 2022; Puustjärvi 2022a, 33–34; Aistisäätelyn epätyypillisuus... 2023.)

Aistihakuisuus näkyy toistuvana tarpeena saada intensiivisiä aistikokemuksia. Lapsen aistihakuisuutta ei pidä rajoittaa, ellei se ole välttämätöntä. Lapsi voi pyrkiä saamaan aistikokemuksia esimerkiksi liikkeessä olon, jalkojen päällä istumisen, asioiden koskettamisen tai painavan repun kantamisen avulla. Aistihakuinen lapsi saattaa kokea tietyn aistiärsyksen, kuten voimakkaan puristuksen tai virtaavan veden seuraamisen erityisen mielekkäänä, jolloin kyseisen tekemisen lopettaminen voi olla haastavaa. Aistihakuisuus voi ilmetä myös lapselle vaarallisilla tavoilla, kuten pään hakkaamisella tai korkealta maahan hyppäämisellä. Jos lapsella esiintyy aistihakuisuutta, aistimusten puute voi aiheuttaa lapsessa levottomuutta, väsymystä tai vireystilan laskua. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 93; Lindholm 2022; Puustjärvi 2022a, 34; Aistisäätelyn epätyypillisuus... 2023.)

Aistisäätelyn haasteet voivat näkyä nepsy-lapsen arjessa monella tavalla ja aiheuttaa erilaisia haasteita esimerkiksi syömiseen, pukeutumiseen, peseytymiseen tai sosiaalisiin tilanteisiin liittyen. Peseytyminen voi olla lapselle vaikeaa monesta syystä. Peseytyessä vesi voi tuntua liian kylmältä tai kuumalta tai suihku voi pistellä ihoa, minkä vuoksi suihku ja vesi ylipäätään voivat olla lapselle pelottavia asioita. Myös hampaiden puhtaana pitäminen voi olla hankalaa, koska lapsi saattaa pitää hammastahnaa liian voimakkaan makuisena ja se saattaa poltella

suussa. Aistisäätelyyn liittyy nepsy-lapsella myös se, että lapsi ei välttämättä huomaa vessahätää. Lapsi saattaa myös olla ärsyyntymis- tai häiriöherkkä eli esimerkiksi pelästyä yllättäviä ääniä tai ärtyä helposti perushoidon tilanteissa. Lisäksi aistisäätelyn vaikeudet voivat aiheuttaa nukkumiseen liittyviä haasteita, kuten rauhoittumisen tai uni-valve-rytmin vaikeuksia. Unen saanti voi olla nepsy-lapselle haasteellista, sillä pienikin valonmäärä tai huoneeseen kuuluvat äänet voivat tuntua häiritsevilä. Lapsen aistisäätelyyn liittyvien vaikeuksien tunnistaminen saattaa olla aikuiselle haastavaa. Lapsen käyttäytymisen ymmärtämisen näkökulmasta se olisi kuitenkin erittäin tärkeää. (Berggren 2019, 96–97; Oksanen & Sollaavaara 2019, 93, 131, 136.)

4.3 Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet

Sosiaalinen vuorovaikutus on usein yksi nepsy-lasten haasteista, sillä he kokevat ja hahmottavat maailmaa eri tavalla. Vaikeudet voivat liittyä sanattomaan kommunikaatioon erityisesti autismikirjon lapsilla, joille sosiaaliset tilanteet voivat näyttäytyä erityisen haastavina. Heille sosiaalisen vuorovaikutuksen säätely, kuten ilmeiden, eleiden ja katsekontaktin käyttäminen sekä uusien sosiaalisten suhteiden luominen voi olla hankalaa. Autismikirjon lasten vuorovaikutusaloitteiden kohteena on yleensä lapsen sijaan aikuinen, ja he pyrkivät aloitteellaan jonkin tarpeen täyttämiseen. He usein tulkitsevat sanottuja asioita ja puhetta konkreettisesti, ja puheessa esiintyviä kielikuvia ja sanontoja voi olla vaikeaa ymmärtää. Lisäksi kirjoittamattomien sääntöjen ymmärtäminen voi olla autismikirjon lapsille haastavaa. Sosiaalisen vuorovaikutuksen haasteet näkyvät usein myös lapsilla, joilla on kehityksellinen kielihäiriö. Heillä pulmat liittyvät kielellisen viestinnän lisäksi syy-seuraussuhteiden ymmärtämiseen, toisen asemaan eläytymiseen sekä toiminnan suunnittelemiseen ja toteuttamiseen. Haasteet kommunikaatiossa nepsy-lapsen kanssa voivat johtua myös tunteiden ilmaisun ja lukemisen haasteista, aistien yli- tai alikuormituksesta, stressistä tai ympäristön häiriötekijöistä. (Poikkeus, Aro & Adenius-Jokivuori 2014, 296; Oksanen & Sollaavaara 2019, 160; Pyhältö 2022, 7; Matilainen 2023, 157.)

Nepsy-lapsi tarvitsee runsaasti aikuisen tukea sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutuksessa olemiseen. Jos lapsi ei saa sosiaalisissa tilanteissa riittävästi ohjausta, tilanne voi purkautua kielteisinä tunteina. Kun sosiaaliset taidot ovat heikot, väärinkäsityksiä ja ristiriitoja voi usein esiintyä tahattomastikin. Autismikirjon lapsilla väärinymmärrykset voivat johtua siitä, että toisen asemaan asettuminen on usein haastavaa. Vuorovaikutustaitojen puute tai sosiaalisten tilanteiden haastavuus näkyvät arjessa esimerkiksi kaverisuhteissa. Lapsi voi kokea olevansa erilainen kuin muut, ja erilainen tapa toimia voi helposti johtaa väärinkäsityksiin. Tourette-lapsen tic-oireet ovat esimerkki tilanteesta, joka voi aiheuttaa muissa lapsissa hämmennystä ja vaikuttaa vuorovaikutustilanteiden kielteisyyteen. Lisäksi nepsy-lapselle tyypillinen vetäytyvä tai hyökkäävä käyttäytyminen saattaa herättää muissa lapsissa kielteisiä tunteita ja torjuntaa, jolloin lapsi voi jäädä helposti toiminnan ulkopuolelle tai tulla kiusatuksi. Torjunta lisää lapsen kielteistä vuorovaikutusta, heikentää itsearvostusta ja huonontaa entisestään lapsen asemaa ryhmässä. (Koivunen & Lehtinen 2015, 194; Sandberg 2018, 38–39; Oksanen & Sollaavaara 2019, 232, 234, 237.)

4.4 Tunnetaidot

Tunnetaitoihin sisältyy tunteiden tunnistaminen, sietäminen, säätely, ilmaisu ja käsittely. Ne vaikuttavat moniin elämän osa-alueisiin, kuten henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, käyttäytymiseen ja suhtautumiseen sekä itseen että muihin. Tunnetaidot kehittyvät yhtä aikaa lapsen fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen kehityksen kanssa. Jotta lapsen tunnetaidot voivat kehittyä, tarvitsee lapsi aikuisen apua tunteiden säätelyyn, tunteiden kanssa toimimiseen ja niiden ilmaisemiseen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34–35, 106–107; Joki-Erkkilä & Jussilainen 2019, 16.)

Haasteet tunteiden säätelyssä ovat nepsy-lapsella tavallisia. Tunteiden tunnistaminen, ilmaisu ja säätely voi olla haasteellista. Monet heistä ovat tunne-elämän taidoiltaan noin 1–2 vuotta ikätovereitaan jäljessä. Erityisesti autismikirjon lapsilla tunnesäätelyn taidot eivät kehity ikätason mukaisesti. Tunteiden säätelyn vaikeudet sekä erilaiset väärinymmärrykset tai konfliktitilanteet voivat ilmetä impulsiivisuutena ja aggressiivisena käyttäytymisenä itseä tai muita kohtaan. Se on yleistä

erityisesti ADHD-piirteiselle lapselle. Lapsi saattaa myös näyttää tunteita estottomasti tai saada voimakkaita tunnereaktioita. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 171; Riihonen & Koskinen 2020; Savikuja & Puustjärvi 2022, 181–182.)

4.5 Itsesäätely

Itsesäätely tarkoittaa taitoa säädellä omia tunteitaan, ajatteluaan ja käyttäytymistään. Se sisältää kyvyn vaikuttaa omaan vireystilaan ja hallita aistimuksiin reagointia esimerkiksi tilanteissa, jotka aiheuttavat pettymyksen, turhautumisen tai jännityksen tunteita. Itsesäätely ja toiminnanohjaus liittyvät vahvasti toisiinsa. Lapsen itsesäätelytaidot kehittyvät vuorovaikutuksen, toiminnanohjauksen vahvistumisen ja keskushermoston kehittymisen prosesseissa. (Berggren 2018, 119; Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 27, 30.)

3–6-vuotiaana lapsen itsesäätelytaidot kehittyvät nopeaan tahtiin. Niiden perusta alkaa kuitenkin kehittyä jo vauvaiässä. (Aro 2014, 266; Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 77.) Itsesäätelyyn liittyvät haasteet ovat yleisiä nepsy-lapsella (Korhonen 2019, 61). Jos itsesäätelyssä on hankaluuksia, lapsen voi olla vaikeaa hillitä omia tunteitaan ja toimia sosiaalisissa tilanteissa yleisesti hyväksytyllä tavalla. Lapsi saattaa esimerkiksi olla impulsiivinen ja suuttua helposti. Lapselle voi olla vaikeaa ottaa muut huomioon ja hän saattaa toimia ajattelemattomasti. Sen vuoksi vuorovaikutuksessa ilmenee helposti ristiriitaitilanteita ikätovereiden kanssa. Heikot itsesäätelyn taidot ilmenevät yleensä myös haasteina toiminnanohjauksessa. (Aro 2014, 274.) Itsesäätelyvaikeuksien taustalla saattaa olla myös aistisäätelyyn liittyviä haasteita, sillä lapsen erilainen kokemus aistiärsykkeistä voi tuntua epämukavalta ja näkyä pelko- tai stressireaktioina. Tällöin lapsen tunteet saattavat purkautua hallitsemattomasti, hän saattaa vetäytyä tai mennä lukkoon. (Berggren 2018, 120–121.)

4.6 Vireystila

Vireystila voidaan määritellä esimerkiksi virkeyden tasoksi, toimintavalmiudeksi tai aktivaatitasoksi. Se vaihtelee päivän aikana valppaan ja virkeän valvetilan,

ylikuormituksen ja syvän unen välillä. Erilaisiin tekemisiin ja tilanteisiin päivän aikana tarvitaan erilaista vireystilaa. Vireystila liittyy moneen nepsy-lapsen kanssa huomioitavaan asiaan, kuten aistisäätelyyn, toiminnanohjaukseen ja itsesäätelyyn. Vireystilan vaihteluun vaikuttavat monet tekijät, kuten tunteet, motivaatio, ateriarytmi, unen määrä ja laatu, tekemisen aktiivisuus ja aistiärsykkeet. Vireystila voidaan jakaa kolmeen vyöhykkeeseen: optimaaliseen vireyteen, alivireyteen ja ylivireyteen. Optimaalisen vireystilan vyöhykkeen laajuus ja vireystilojen vaihtelevuus on yksilöllistä. Nepsy-lapsilla vireystilan vaihtelu on usein tavallista voimakkaampaa. (Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma n.d.b.; Tompuri 2016, 23–24; Saarinen 2020, 29; Aistisäätelyn epätyypillisyydet... 2023; Matilainen 2023, 246.) Erityisesti ADHD-lapsille vireystilan ylläpito ja säätely on haastavaa (Närhi 2018, 143).

Optimaalisessa vireystilassa olo tuntuu mukavalta ja turvalliselta. Tällöin lapsi pystyy joustavaan toimintaan ja sopeutuminen erilaisiin tilanteisiin on helpompaa. Tarkkaavaisuutta vaativat asiat, itsesäätely, oppiminen ja vuorovaikutus muiden kanssa sujuvat parhaiten optimaalisessa vireystilassa. Ylivireystilassa keho ja mieli ovat stressitilassa ja valmistautuvat uhkaan, vaikka se ei olisikaan todellinen. Ylivireys voi aiheutua esimerkiksi aistiärsykkeiden liiallisuudesta tai kii-reestä. Ylivireystilassa lapsi on levoton, riehakas ja voi toimia impulsiivisesti. Alivireys voi olla seuraus pitkään jatkuneesta ylivireystilasta. Vireystila voi laskea myös liiallisesta passiivisuudesta tai ärsykkeiden vähäisyydestä. Alivireys näkyy lapsen väsymyksenä, passiivisuutena ja alavireisyytenä. Sekä yli- että alivireydessä keskittyminen, tarkkaavaisuuden ylläpitäminen ja tunteiden säätely on usein vaikeaa. (Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma n.d.b.; Tompuri 2016, 23–24; Markuksela 2021, 28–29, 41–42, 55–56; Aistisäätelyn epätyypillisyydet... 2023; Matilainen 2023, 246.)

4.7 Stressinsäätely

Stressi voidaan kuvailla tilaksi, jossa henkilöllä on niin paljon haasteita ja häneen kohdistettuja odotuksia, että voimavarat eivät riitä tai ne ovat hyvin vähäiset (Mattila 2022). Lapsi stressaantuu aikuista herkemmin, koska lapselta puuttuu usein stressinsäätelykeinot. Lapsi stressaantuu etenkin silloin, kun häntä kuormittavat

tekijät eli esimerkiksi haastavat olosuhteet ovat arjessa läsnä eikä niitä säädellä. On hyvä tiedostaa, että nepsy-lapsen hermosto kuormittuu herkästi muun muassa ympäristön aistiärsykkeiden vuoksi. Erityisesti autismikirjon lapsen kohdalla hermoston kuormittumisen ymmärtäminen on tärkeää. Lapsen stressinsietokyky on kuitenkin yksilöllistä. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 83; Matilainen 2023, 118.)

Lapsi voi kokea stressiä esimerkiksi silloin, kun hänen arjessaan tapahtuu jokin yllättävä muutos tai asiat eivät toteudu hänen odottamallaan tavalla. Yllättävä muutos voi olla esimerkiksi päivän suunnitelmien muuttuminen lyhyellä varoitusaikalla. Stressitekijät voivat olla myös pysyviä. Autismikirjon lapsella pysyviä stressitekijöitä voivat olla esimerkiksi vaikeudet toiminnanohjauksessa, aistien ylikuormittuminen, muutos totutuissa rutiineissa, unihäiriöt ja kokonaisuuksien hahmottamisen vaikeus. Autismikirjon lapsella voi olla myös yksilöllisiä stressitekijöitä, kuten koettu yksinäisyys, kiputilat, vaativat elämäntilanteet tai arkielämän vaatimukset. Jotkin stressitekijät ovat tilanteeseen sidoksissa olevia, kuten konfliktit, kestäättömät aistiärsykkeet, jokin yksittäinen vaatimus, kykenemättömyys saada toiset ymmärtämään itseä tai muutokset arjessa. Stressiä voi aiheuttaa sekä kielteiset että myönteiset asiat. Eri ihmiset kokevat asiat hyvin eri tavoin eli toiselle stressaavat asiat voivat olla toiselle rentouttavia ja päinvastoin. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 84–85; Savikuja & Puustjärvi 2022, 108.)

Nepsy-lapselle tavallinenkin arki voi tuntua ponnistelulta ja tehtävästä toiseen etenemiseltä. Hänelle tavalliset jokapäiväiset toiminnot voivat olla todella kuormittavia ja vaatia erityistä tarkkuutta ja ponnistelua. Lapsi saattaa olla kuormittunut jo päiväkotiin saapuessaan, koska aamutoimet ja matka päiväkotiin ovat saataneet vaatia häneltä niin paljon. Kun stressi kasvaa, on usein nähtävissä varoituserkkejä. Ne ovat kaikilla yksilöllisiä, mutta autismikirjon lapsella tyypillisiä stressin varoituserkkejä ovat esimerkiksi hokemat, ahdistus ja ärtymys, läsnäolon vaikeus, vuorovaikutustaitojen heikentyminen sekä kielen tuottamisen ja ymmärtämisen vaikeus. Lisäksi poikkeavat liikkeet ja poikkeava katse sekä väsymys ja univaikeudet saattavat olla lapsen stressin merkkejä. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 85–88; Savikuja & Puustjärvi 2022, 108.)

5 ARJEN TILANTEET NEPSY-LAPSEN KANSSA

5.1 Siirtymätilanteet

Siirtymätilanteilla tarkoitetaan tilanteita, joissa lapsen pitää siirtyä tekemisestä toiseen. Arjen siirtymätilanteita ovat esimerkiksi päiväkotiin lähteminen ja leikin lopettaminen. Siirtymätilanteet aiheuttavat usein perheessä hankaluuksia, ja nepsy-lapselle ne voivat aiheuttaa hämmennystä. Lapselle voi olla vaikeaa lopettaa meneillään oleva mieluisa leikki ja siirtyä leikistä seuraavaan toimintaan. Aistiherkkyudet sekä sosiaalinen ylikuormitus voivat tulla esiin siirtymätilanteissa. Nepsy-lapsi tarvitsee siirtymätilanteissa enemmän ennakointia ja aikaa kuin muut. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 140–141; Arki toimimaan... 2021, 18; Matilainen 2023, 240.)

Monella nepsy-lapsella esiintyy jumiutumisherkkyyttä. Siirtymätilanteet saattavat aiheuttaa tiettyyn toimintaan jumiutumista. Jumiutumisella tarkoitetaan sitä, että lapsi jää jumiin johonkin vaikealta tuntuvaan tunteeseen, ajatukseen tai tekemiseen. Jumiutuessaan lapsi ei välttämättä ymmärrä, mihin toimintaan tai paikkaan ollaan siirtymässä. Tämä saattaa näkyä voimakkaana vastusteluna, stressireaktiona tai raivokohtauksena uutta toimintaa kohtaan. Lapsen jumiutuminen on aikuiselle merkki siitä, että vaatimukset ovat olleet kyseisessä tilanteessa lapselle liian korkeat. (Serenius-Sirve & Berggren 2018, 97; Oksanen & Sollaavaara 2019, 140–141; Riihonen & Koskinen 2020; Matilainen 2023, 239.)

5.2 Ruokailutilanteet

Ruokailutilanteisiin liittyviä haasteita voi esiintyä satunnaisesti kaikilla lapsilla, mutta nepsy-lapselle syömistilanteet voivat olla erityisen haastavia. Nepsy-lapsella voi esiintyä valikoivaa syömistä, jolloin lapsi ei suostu syömään tiettyjä ruoka-aineita hajun, maun, ulkonäön, lämpötilan tai rakenteen vuoksi. Lapsi ei välttämättä suostu syömään kuin tietynlaisesta pakkauksesta tai tietynlaisella aterimella. Lapsen ruokavaliosta saattaa puuttua kokonaisia ruokaryhmiä. Valikoiva syöminen voi johtua suun alueen herkkyydestä tai aistitiedon käsittelyn

haasteista. Valikoivaa syömistä esiintyy tutkimustiedon mukaan jopa yli puolella nepsy-lapsista. (Moilanen 2019, 128; Korhonen 2021.)

Ruokailutaitojen oppiminen voi olla haastavaa nepsy-lapselle, ja ruokailutilanteisiin liittyvät vaikeudet voivat olla hyvin moninaisia. Suun alueen aistiherkkydet voivat saada eri ruoka-aineiden koostumukset tuntumaan mahdottomilta syödä. Syöminen muiden kanssa tai muu sosiaalinen vuorovaikutus ruokailun aikana voi tehdä ruokailutilanteesta vaikean. Ruokailuun liittyvät äänet, kuten aterimien ääni tai niiden käsituntuma voivat häiritä lapsen syömistä. Jos lapsella on motorisia vaikeuksia, ruuan tai ruokailuvälineiden käsittely voi olla hankalaa. Nepsy-lapsi ei välttämättä osaa säännöstellä hänelle sopivia ruokamääriä, mikä voi aiheuttaa esimerkiksi ahmimista. Syömisestä haasteet voivat näkyä myös levottomuutena, koska ruokapöydässä istuminen voi olla lapselle haastavaa. Ruokailu voi aiheuttaa ahdistusta, mikä voi näkyä etenkin Tourette-oireisilla lapsilla tic-oireina. Ahdistus, levottomuus ja muut haasteet voivat näkyä esimerkiksi sylkemisenä, huuhtamisena tai ruuan heittelemisenä. (Moilanen 2019, 128; Oksanen & Sollaavaara 2019, 124.)

5.3 Pukeutuminen

Nepsy-lapsella voi olla useasta eri syystä vaikeuksia pukeutumisen kanssa. Haasteita voi aiheuttaa esimerkiksi aistiyliherkkydet. Sen vuoksi esimerkiksi vaatteiden sauma tai huonosti oleva sukka voi tuntua hyvin epämiellyttävältä ja häiritä koko päivän. Lapsi saattaa alkaa vältellä pukeutumista, koska kokee sen epämiellyttäväksi ja kuormittavaksi. Haasteita tuo myös se, että nepsy-lapselle muutokset ovat usein vaikeita, ja sen vuoksi uusien vaatteiden hankkiminen ja niiden pukeminen voi olla hankalaa. Pukeutuminen saattaa myös viedä paljon aikaa, jolloin lapsen pinna voi kiristyä eikä keskittyminen enää riitä. Säänmukainen pukeutuminen voi myös aiheuttaa hankaluuksia. Lapsi voi kokea pukemisen vaikeaksi esimerkiksi hansikkaiden tai vetoketjujen osalta, jos sormien hienomotoriikka on huono. Lapsi saattaa myös haluta pukea aina samat vaatteet päälleen. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 138; Puustjärvi 2022a, 33.)

Pukeutuminen voi olla haastavaa myös lapsille, joilla ei ole nepsy-piirteitä. Esimerkiksi kengännauhojen solmiminen tai vetoketjun kiinnittäminen voi olla hankalaa varhaiskasvatusikäisille. On tärkeää, että vanhempi huomioi lapsen pukeamisvalmiudet ja taitotason ja auttaa sen verran, kuin tilanne vaatii. Lapsi saattaa tarvita enemmän apua esimerkiksi ollessaan väsynyt tai kuormittunut. (Arki toimimaan... 2021, 14.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Opinnäytetyön toiminnallisuus

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan tutkimuksellisen kehittämisen tapaa, jonka tarkoituksena on tuottaa jokin kohderyhmää palveleva tuotos. Tuotos voi olla esimerkiksi konkreettinen tuote tai ohjeistus. (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022; Karelia-ammattikorkeakoulu 2023.) Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on Nokian kaupungille suunnattu lasten neuropsykiatrisia häiriöitä käsittelevä opas. Kostamon, Airaksisen ja Vilkan (2022) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön aineiston kokoaminen perustuu ammatilliseen lähdekirjallisuuteen sekä aiempiin tutkimuksiin.

Toiminnallinen opinnäytetyö on luonteeltaan työelämälähtöinen eli se tehdään olemassa olevaan tarpeeseen (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022; Karelia-ammattikorkeakoulu 2023). Nokian kaupungilla oli tarve saada nepsy-tietoutta vanhemmille. Vastasimme tähän tarpeeseen tekemällä varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille suunnatun oppaan neuropsykiatrisista häiriöistä. Koska toiminnallinen opinnäytetyö tehdään yhteistyössä työelämätahon kanssa, siinä hyödynnetään myös ammattilaisten tietoa ja mielipiteitä (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022).

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on osoittaa opintojen ja opinnäytetyöprosessin aikana kehittynyt asiantuntijuus. Ammatillinen asiantuntijuus osoitetaan tuotoksella ja raportilla, jotka on tehty kehittävällä ja tutkimuksellisella otteella. Raportissa tulee avata toiminnallisen osuuden prosessin lähtökohtia ja vaiheita selkeästi. Toiminnallisen opinnäytetyön tutkivaan ja ammatillisuutta kehittävään toimintaan kuuluu aineiston kokoaminen, vertailu ja erittely. Prosessin on oltava järjestelmällistä ja eettisesti vastuullista. (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022; Karelia-ammattikorkeakoulu 2023.) Seuraavaksi avaamme opinnäytetyön prosessin vaiheita.

Opinnäytetyöprosessi alkoi Tampereen ammattikorkeakoulun opinnäytetyömarkkinoilla syyskuussa 2022, jolloin tapasimme Nokian kaupungin perhepalveluiden

edustajan ja sovimme alustavasti yhteistyöstä. Saimme Nokian kaupungin perhepalveluiden edustajalta varhaiskasvatuksen puolella työskentelevän yhteyshenkilömme yhteystiedot ja olimme häneen yhteydessä. Häneltä tuli ehdotus, että tekisimme kyselyn Nokian kaupungin nepsy-ensitietoluennolle osallistuville vanhemmille. Oli kuitenkin tiedossa, että luennolle ei välttämättä osallistunut suurta määrää vanhempia. Vähäinen osallistujamäärä olisi ollut haaste tutkimuksen toteuttamiselle. Keskusteltuamme asiasta yhteyshenkilömme kanssa, hän toi esille tarpeen varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille suunnatusta neuropsykiatristen häiriöiden oppaasta. Kiinnostuimme aiheesta ja päätimme tehdä siitä opinnäytetyön.

Osallistuimme yhteyshenkilömme pitämälle Nokian kaupungin nepsy-ensitietoluennolle marraskuussa 2022. Luennon jälkeen olemme olleet yhteydessä hänen kanssaan säännöllisesti sähköpostitse ja Teams-yhteydellä. Olemme keskustelleet yhteyshenkilömme toiveista ja jakaneet omia ideoitamme. Olemme antaneet hänelle tekstiä luettavaksi, jotta hänen on ollut mahdollista kommentoida työtä ja esittää mahdollisia korjausehdotuksia.

Syksyn 2022 aikana osallistuimme opinnäytetyöseminaareihin sekä teimme ja esittelimme ideapaperin ja tutkimussuunnitelman. Tammi- ja helmikuun 2023 käytimme tiedonhakuun ja aineiston keruuseen. Päätimme myös, miten rajamme opinnäytetyössä käytettävän aineiston. Lisäksi tarkensimme tutkimuskysymyksiämme ja tutkimusongelmaamme. Hahmottelimme myös opinnäytetyön rakennetta ja sisältöä. Maaliskuussa 2023 allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen Nokian kaupungin kanssa ja aloitimme opinnäytetyön kirjoittamisen. Aluksi tarkensimme aiemmin suunnittelemaamme rakennetta, minkä jälkeen teimme työnjakoa kirjoitettavista osuuksista. Kirjoittamisprosessin aikana täydensimme aktiivisesti toistemme kirjoittamia tekstejä. Haimme jatkuvasti lisää tietoa, jolla täydensimme jo kirjoitettua tekstiä. Saatuamme opinnäytetyön kirjallisen osuuden lähes valmiiksi kesäkuussa 2023, aloimme suunnittelemaan ja toteuttamaan opinnäytetyön toiminnallista osuutta eli opasta. Elokuussa 2023 viimeistelimme opinnäytetyön.

Yhteistyökumppanin löytyminen opinnäytetyömarkkinoilta	Syyskuu 2022
Ideapaperin esittäminen	Syyskuu 2022
Opinnäytetyöseminaarit	Syys-joulukuu 2022
Opinnäytetyön aiheen tarkentuminen ja toteutustavan varmistuminen	Lokakuu 2022
Nokian kaupungin Nepsy-ensitietoluennolle osallistuminen	Marraskuu 2022
Tutkimussuunnitelman esittäminen	Marraskuu 2022
Tiedonhaku, päätös aineiston rajaamisesta ja aineistokeruu	Tammi-helmikuu 2023
Tutkimuskysymysten ja tutkimusongelman tarkentaminen	Tammi-helmikuu 2023
Opinnäytetyön rakenteen ja sisällön hahmotteleminen	Tammi-helmikuu 2023
Opinnäytetyösopimuksen allekirjoittaminen	Maaliskuu 2023
Opinnäytetyön kirjoittaminen	Maalis-kesäkuu 2023
Toiminnallisen osuuden eli oppaan suunnittelu	Kesäkuu 2023
Oppaan tekeminen	Kesä-elokuu 2023
Opinnäytetyön viimeistely	Elokuu 2023

TAULUKKO 1. Opinnäytetyön prosessin etenemisen kuvaus.

6.2 Aineistonkeruu ja tiedonhaku

Päätimme rajata opinnäytetyössä käyttämämme aineiston viimeisen kymmenen vuoden aikana julkaistuu aineistoon. Päädyimme siihen, koska neuropsykiatrisia häiriöitä on tutkittu paljon viime vuosina ja tiedot niistä ovat päivittyneet. Lisäksi diagnoosien nimiä on muutettu lähivuosina. Neuropsykiatrisista häiriöistä on tarjolla paljon tietoa, joten halusimme käyttää mahdollisimman tuoretta ja ajantasaista tietoa.

Käytimme pääasiassa suomenkielistä aineistoa, ja täydensimme sitä englannin- ja ruotsinkielisellä aineistolla. Tiedonhakuun käytimme eri tietokantoja, esimerkiksi Tampereen korkeakoulu yhteisön kirjasto Andoria, Google Scholaria ja sanastopalvelu Fintoa. Tiedonhaussa käytimme monipuolisesti aiheeseen liittyviä hakusanoja ja -lausekkeita. Aineistoa kerätessämme käytimme hakusanoina opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä, kuten toiminnanohjaus, autismikirjo, myönteinen vuorovaikutus ja itsesäätely. Lisäksi käytimme hauissamme hakulausekkeina esimerkiksi neuropsyk* AND laps*, ADHD AND laps*, neuropsyk* AND toiminnanohjau* ja aistisäätely* AND laps*.

Vertailimme tiedonhaun perusteella löytämiämme aineistoja. Erittelimme ja kokosimme tietoa aihepiireittäin, jonka jälkeen karsimme pois sellaista tietoa, joka ei ollut olennaista tutkimusongelman kannalta. Valitsimme opinnäytetyöhön erityisesti tietoa, joka toistui useammassa lähteessä. Näin varmistimme tiedon luotettavuuden ja oikeellisuuden. Pääasiassa käytimme aineistona ammattikirjallisuutta, jota täydensimme joillakin tutkimuksilla ja muulla tieteeseen perustuvalla näytöllä.

6.3 Opas

Oppaan suunnitteluvaiheessa keskustelimme yhteyshenkilömme kanssa oppaan sisällöstä ja hänen toiveistaan ja odotuksistaan siihen liittyen. Olimme hänen kanssaan samaa mieltä siitä, että oppaan tulee olla selkeä niin sisällöllisesti kuin visuaalisestikin ja tiivis, mutta kuitenkin informatiivinen. Aloitimme oppaan tekemisen käymällä läpi opinnäytetyön teoriaa ja tuloksia. Teorian pohjalta kirjoitimme oppaaseen lyhyet informatiiviset kuvaukset yleisimmistä neuropsykiatrisista häiriöistä. Aineistoa kootessa löysimme tietoa siitä, miten nepsy-lapsen perheen arkea voi helpottaa. Tämä aineisto on opinnäytetyön tulokset, jotka on koottu oppaaseen, joka löytyy opinnäytetyön liitteenä (liite 1).

Kun valitsimme sisältöä oppaaseen, mietimme mistä tiedosta vanhemmat hyötyisivät eniten. Valitsimme oppaaseen aihealueet, jotka korostuivat ja toistuivat ai-

neistoa kerätessämme. Halusimme painottaa erityisesti arjen keskeisimpiä haasteita ja tarjota niihin ratkaisuja. Kokosimme oppaaseen käytännönläheisiä vinkkejä, jotka perheiden on helppo ottaa käyttöön.

Oppaan nimeksi valikoitui Yhdessä kohti ymmärrystä. Oppaan alussa on selkeyden vuoksi sisällysluettelo sekä johdanto. Sisältöosion alussa on esitelty lyhyesti yleisimmät neuropsykiatriset häiriöt eli ADHD, autismikirjo, kehityksellinen kielihäiriö ja Touretten oireyhtymä. Oppaassa on tiivistetysti tietoa arjen haasteista nepsy-lapsen kanssa sekä apukeinoja nepsy-lapsen arkeen. Oppaassa olevat aihealueet ovat: toiminnanohjaus, vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet, tunnesäätely, itsesäätely, aistien erityisyydet, rutiinit ja ennakointi, arjen tilanteet, vireystila sekä stressinsäätely. Jokaisesta nepsy-lapsen arkeen vaikuttavasta aihealueesta on oppaassa yksi sivu. Poikkeuksena on arjen tilanteet, joista on oppaassa kaksi sivua. Arjen tilanteet -osiossa kerrotaan vinkkejä siirtymä-, pukeutumis-, ruokailu- ja jumitilanteisiin. Oppaan lopussa on Linkkejä ja vinkkejä -osio, johon on koottu muutamia verkko- ja kirjalllähteitä, joista vanhemmat voivat halutessaan etsiä lisätietoa neuropsykiatrisista häiriöistä. Lisäksi opinnäytetyön tilaajan toiveesta oppaassa on kerrottu nokialaisille nepsy-perheille suunnatuista palveluista. Oppaasta tuli lopulta 15-sivuinen, josta sisältöosion osuus on 11 sivua.

Opas toteutettiin niin, että sitä voidaan käyttää sähköisessä muodossa ja se on mahdollista myös tulostaa. Se tulee saataville digitaaliseen muotoon Nokian kaupungin Nepsy-arki -sivustolle. Opas jaetaan Nokian varhaiskasvatuksen henkilöstölle, joka markkinoi ja jakaa sitä vanhemmille. Opasta on tarkoitus jakaa vanhemmille myös Nokian kaupungin varhaiskasvatuksessa käytössä olevan Päikky-sovelluksen kautta.

Toteutimme oppaan Canva-verkkosivustolla. Valitsimme Canvan, koska se on helppokäyttöinen ja saatavilla maksuttomana. Oppaan teon alkuvaiheessa loimme pohjan visuaaliselle ilmeelle. Halusimme, että opas on selkeä, värikäs ja sisältää myös aiheisiin liittyviä kuvia. Samalla kun kirjoitimme oppaaseen tekstisisältöä, muokkasimme myös visuaalista puolta. Koko oppaan toteutusvaiheen ajan kiinnitimme huomiota tasapainoon visuaalisten elementtien ja tekstiosuuden välillä. Oppaan tekstisisällön ollessa valmis, teimme vielä viimeisiä viilauksia op-

paan ulkoasuun esimerkiksi muokkaamalla tekstilaatikoita, lisäämällä kuvia ja yhtenäistämällä oppaan kokonaisuutta. Lähetimme lähes valmiin oppaan yhteishenkilöllemme. Saimme häneltä hyvää palautetta ja varmistuimme siitä, että opas on sellainen kuin tilaaja toivoi. Kokonaisuudessaan oppaantekoprosessi meni sujuvasti.

7 TULOKSET

7.1 Lapsen toiminnanohjausta voidaan tukea erilaisin keinoin

Lapsen toiminnanohjauksen tukemisen lähtökohta on se, että aikuisen on tiedostettava lapsen tuen tarve toiminnanohjauksessa, jotta lasta voidaan tukea ja ohjata oikealla tavalla. Toimintakykyä voi tukea huolehtimalla lapsen riittävästä unesta, liikunnasta ja hyvinvoinnista. Toiminnanohjauksen tukemisessa on erityäin tärkeää järjestelmällisyys, toistot ja ennakointi. Aikuisen tulee muistaa, ettei lapsi tahallaan ole huolimaton, unohtele asioita, myöhästele tai ole vaikea. Toiminnanohjauksen vaikeudet eivät ole siis tahallisia eikä lasta saa rangaista niiden vuoksi. Rankaisemisen sijaan tulisi etsiä lapsen kanssa ratkaisuja siihen, että toiminnasta tulisi sujuvampaa, oppiminen helpottuisi ja lapsi kuormittuisi vähemmän. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 65; Puustjärvi ym. 2022, 134.)

Toiminnanohjauksen pulmia voidaan helpottaa asioiden jäsentämisellä, ennakoinnilla sekä läpikäymisellä. Lapsi voi tarvita selkeitä toimintaohjeita niin jokapäiväisiin tapahtumiin kuin uusiinkin tilanteisiin. Usein sanallisten toimintaohjeiden lisäksi on hyvä olla tukena jokin muu keino, koska sanotut asiat voivat unohtua eikä niihin pysty palaamaan tarkistusmielessä. Kotona voi käyttää kuvallista päiväjärjestystä, jos lapsen on vaikeaa hahmottaa päivän kulkua. On hyvä, että rytmi on säännöllinen ja se on tehty lapselle näkyväksi. On tärkeää, että lapsi pystyy myös itse tekemään toimintasuunnitelmia ja oppimaan, miten omaa toimintaa voi suunnitella. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 65–66; Autismiliitto 2023.)

Aikuisen on pidettävä mielessä, että lapselle annettavien ohjeiden tulee olla yksinkertaisia, ne tulee antaa sopivassa tahdissa ja niiden on oltava loogisessa järjestyksessä. Ohjeet kannattaa siis pilkkoa pienempiin osiin, jotta lapsi voi edetä vaihe kerrallaan. Lapselle täytyy selkeästi kertoa päämäärä, jota kohti ollaan menossa, sillä tekeminen voi tuntua vaikealta, jos lapsi ei hahmota päämäärää. Täytyy huolehtia myös siitä, että käytössä olevat apuvälineet, kuten päiväjärjestys, ovat sellaisia, että lapsi hyötyy niistä eikä niitä käytetä vain tavan vuoksi. Aikuisen on tärkeää tukea lasta asiakokonaisuuksien ja syy-seuraussuhteiden ymmärtämisessä. Lapsen voi olla vaikeaa ymmärtää tai hahmottaa miksi toimitaan tietyllä

tavalla tai mihin asiat liittyvät. Sen vuoksi on tärkeää, että aikuinen muistaa selittää asiat lapselle. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 68–69; Autismiliitto 2023.)

Lapselle on hyväksi jäsenelty ympäristö, jossa on mahdollisimman vähän kuormittavia tekijöitä. Toimintaympäristön järjestämisessä kannattaa kiinnittää huomiota esimerkiksi lämpötilaan, taustääniin, valaistukseen, työskentelyasentoon ja tilassa oleviin tavaroihin. Tilan ja esineiden järjestyksen jäsentäminen helpottaa lasta hahmottamaan kokonaisuuksia. Lasta helpottaa, jos esimerkiksi maalaaminen tapahtuu aina samassa paikassa ja maalaustarvikkeet löytyvät tietyistä paikasta. Toimintojen jäsentäminen auttaa lasta toimimaan itsenäisemmin ja lapsi saa onnistumisen kokemuksia. Lapsen toiminnanohjausta tukee aikuisen antama oikea-aikainen positiivinen palaute, joka on tarkasti kohdennettu. Lasta voi myös motivoida palkitsemalla hänet hyvästä toiminnasta. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 68; Puustjärvi ym. 2022, 136–137; Autismiliitto 2023.)

7.2 Ymmärrys aistien erityisyyksistä tuo helpotusta lapsen arkeen

Tieto ja ymmärrys aistien erityisyyksistä tuo helpotusta sekä nepsy-lapselle että hänen koko perheelleen. On tärkeää, että kaikki lapsen arjessa mukana olevat aikuiset ymmärtävät, miksi lapsi käyttäytyy tietyllä tavalla. Sen lisäksi konkreettiset keinot ympäristön ja vuorovaikutuksen muokkaamiseen tuovat helpotusta arkeen. Keinot voivat olla pieniä arjen tilanteita helpottavia asioita. Aistien erityisyyksien yhteydessä on keskeistä huomioida nepsy-lapsen vireystila ja kuormittuminen. Aistien erityisyyksien huomioiminen tukee lapsen osallisuutta paitsi kotona myös kodin ulkopuolella. (Söderna 2015, 24; Berggren 2019, 95, 108.)

Eryteisesti aistiliherkän lapsen ympäristöön kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Aistiliherkkä lapsi voi hyötyä ympäristön muokkaamisesta enemmän aistiesteettömäksi. Se tarkoittaa, että ympäristöstä karsitaan ylimääräiset tai häiritsevät ärsykkeet, kuten hajut, tuntemukset, valot ja äänet. Lisäksi muita mahdollisesti stressiä tuottavia asioita, esimerkiksi kiirettä ja yllättäviä tilanteita on syytä välttää lapsen kuormituksen näkökulmasta. Ympäristöön voi lisätä lapselle mieluisia asioita, kuten pehmeitä materiaaleja, rauhoittavaa musiikkia sekä himmeämpää valaistusta. Aistiliherkälle lapselle on hyvä järjestää päivän mittaan

taukoja, jolloin hän voi toipua kuormituksesta. (Nepsyipiirteisten lasten omahoito-ohjelma n.d.c.; Berggren 2019, 105–106; Puustjärvi 2022a, 36.)

Tuntoyliherkkä lapsi voi hyötyä erilaisista painotuotteista, joiden tarkoitus on rauhoittaa ja rentouttaa lasta. Niiden antama syvätuntokosketus lisää tarkkaavaisuutta ja vähentää ylivilkkautta. Syvätuntoaistimuksia voi saada myös erilaisten tavaroiden kantamisesta, työntämisestä ja vetämisestä. Tuntoyliherkän lapsen koskettamisen on suositeltavaa olla selkeää ja napakkaa, jotta se ei kutita lasta. Lapsen kanssa on hyvä keskustella siitä, millainen kosketus tuntuu hyvältä ja rauhoittavalta, ja millainen ei. Pääasia on, että kosketusta ennakoidaan lapselle sanoilla tai katseella, jolloin kosketus ei tule yllätyksenä. Tuntoaistin erityisyys pitää huomioida myös vaatetuksessa, ja lapsen mieltymykset vaatteiden materiaalista ja mallista tulee huomioida. (Söderna 2015, 25; Berggren 2019, 100.)

Aistialiherkkä lapsi vaatii tarpeeksi vahvoja aistikokemuksia pysyäkseen vuorovaikutuksessa sekä meneillään olevassa asiassa. Voimakkaat ja epätavalliset aistituntemukset voivat olla lapselle hyödyksi. Tällaisia ovat esimerkiksi voimakas keinuminen ja kovat äänet. Aistialiherkkä lapsi voi tarvita paljon tukea ja toistoja toiminnan aloittamiseen, esimerkiksi kädestä pitäen ohjaamista ja kosketusta. Lisäksi hän voi saada apua vireystilan nostamisesta. Lapsen aistimukseen tulee kiinnittää tietoisesti huomiota, mutta samalla täytyy huomioida aistialiherkkyyksiin liittyvät turvallisuusriskit. (Berggren 2019, 101; Aistisäätelyn epätyypillisuus... 2023.)

Aistihakuiselle lapselle kannattaa tarjota tarpeeksi voimakkaita ärsykeitä ja aistikokemuksia, esimerkiksi istumista jumppapallon päällä tai painavia esineitä pideltäväksi. Lapselle tulee antaa mahdollisuus leikkiä äänekkäitä leikkejä ja käyttää värikkäitä ja ääntä pitäviä leluja. Fyysinen aktiivisuus voi auttaa lasta rauhoittumaan etenkin silloin, kun siihen on mahdollisuus rauhallisen ja keskittymistä vaativan tekemisen aikana. Trampoliinilla hyppiminen tai liikkuvat leikkivälineet voivat olla sopivia fyysisen aktiivisuuden muotoja aistihakuisen lapsen kohdalla. Aistikokemusten määrä tulee kuitenkin pitää sopivana, jotta aistihakuinen lapsi pystyy osallistumaan arjen toimintoihin. (Berggren 2019, 101–103; Ärölä-Dithapo 2019, 290–292; Puustjärvi 2022a, 36; Aistisäätelyn epätyypillisuus... 2023.)

7.3 Myönteinen vuorovaikutus tukee lasta monin tavoin

Neuropsykiatriset haasteet voivat vaikuttaa lapsen itsetunnon muodostumiseen. Itsetuntoon sisältyy niin omien vahvuuksien ja onnistumisten kuin heikkouksien ja epäonnistumisten tiedostaminen ja hyväksyminen. Nepsy-lapsi saa käyttäytymisestään monesti paljon negatiivista palautetta, ja siksi onkin erittäin tärkeää, että vanhempi keskittyy myönteisen palautteen antamiseen ja toivotun käyttäytymisen vahvistamiseen. Vanhemman tulee ohjata lasta myönteisen käytöksen suuntaan selvillä ohjeilla mieluummin kuin kielloilla tai rajoituksilla. Nepsy-lapsi tarvitsee myös erityisen paljon myötätuntoa, hyväksyntää ja kehuja pienistäkin asioista. Positiivista palautetta tulee antaa mahdollisimman johdonmukaisesti ja säännöllisesti eli mielellään useita kertoja päivässä, jotta lapsen myönteinen minäkäsitys ja luottamus omiin kykyihin vahvistuu. Jotta lapsi ymmärtää, mistä palaute tulee, se pitää antaa heti toivotun käytöksen jälkeen. Lapselle voi antaa myönteistä palautetta myös haastavien tilanteiden jälkeen siitä, että lapsi rauhoittui. Arjen tilanteisiin liittyvän palautteen lisäksi on hyvä sanoittaa lapselle hänen vahvuuksiaan ja asioita, joita lapsi vielä harjoittelee. (Varhaiskasvatuksessa ja koulussa toteutettavat... 2016; Serenius-Sirve & Berggren 2018, 115–118; Savikuja & Puustjärvi 2022, 111–113.)

Vuorovaikutustaitojen harjoittelu on yksi keskeisistä asioista nepsy-lapsen kanssa. Vanhemman on annettava vahvaa tukea ristiriitatilanteissa, jotta lapsi selviää niistä. Vanhemman tulee varmistaa, että lapsi ymmärtää, mitä häneltä odotetaan. Ohjeet on hyvä antaa lähellä lasta ja hänen tasolleen asettuen. Katsekontaktin hakeminen ja nimellä kutsuminen ovat myös usein toimivia keinoja vuorovaikutuksessa nepsy-lapsen kanssa. Lapselle on sanottava asiat selkeästi, konkreettisesti ja riittävän yksinkertaisesti. Kommunikaatiossa tulee ottaa huomioon lapsen mahdolliset kielelliset vaikeudet ja puhua tarvittaessa selkokieltä. Avuksi voi ottaa erilaisia kommunikaation apuvälineitä tai -keinoja, jotka ovat puhetta tukevia tai korvaavia. Sanallisen viestinnän lisäksi sanattoman viestinnän merkitys tulee muistaa. Ohjeiden noudattaminen on helpompaa, kun ilmeet, eleet ja äänensävy tukevat sanallista viestintää. Vanhemman on tärkeä tiedostaa myös oman käyttäytymisensä vaikutus, sillä lapsi oppii asioita aikuisen mallista. On

hyvä muistaa, että rauhallinen puhe toimii usein paremmin kuin huutaminen. (Serenius-Sirve & Berggren 2018, 110–112, 114; Oksanen & Sollaavaara 2019, 160; Hietala & Lahti 2022, 189; Matilainen 2023, 157–158.)

Sosiaalisissa tilanteissa toimimista voi harjoitella nepsy-lapsen kanssa sosiaalisten tarinoiden tai kuvien tai mallintamisen keinoin. Niiden avulla lapselle saattaa olla helpompi hahmottaa tilanteita, toisten ilmeitä, eleitä ja käyttäytymistä sekä muiden asemaan asettumista. Sosiaalisissa tarinoissa tilanteet käydään läpi pilkottuina kuvien tai lyhyiden lauseiden avulla. Sosiaalisia tarinoita voi hyödyntää myös tutustumisen taitojen harjoittelussa. Yhdessä tilanteiden pohtiminen auttaa usein lasta ymmärtämään, miten vuorovaikutustilanteessa kannattaa lähestyä toista. Jännitys voi helpottua, jos lapsen kanssa miettii esimerkiksi konkreettisia tapoja keskustelun aloittamiseen. Harjoittelun on hyvä tapahtua arkisten tilanteiden yhteydessä ja mielellään ennakoiden, jotta lapsen olisi helpompi toimia vuorovaikutustilanteissa. Autismikirjon lasten kanssa katsekontaktin ottamisen harjoittelua voi yhdistää muiden sosiaalisten taitojen harjoitteluun. (Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma n.d.d.; Oksanen & Sollaavaara 2019, 238; Penttilä 2019, 164; Hietala & Lahti 2022, 192; Matilainen 2023, 161–162.)

7.4 Lapsen tunne- ja itsesäätelytaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa

Lapsen itsesäätelytaitoja voidaan harjoitella tietoisesti. Lapsi tarvitsee kehitystasoon sopivia tavoitteita ja odotuksia sekä aikuisen tukea ja kanssasäätelyä. Itsesäätelytaitoja opitaan vuorovaikutuksessa ympäristön ja muiden ihmisten kanssa. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 24–25.) Lapsen toimintaa ei voi ymmärtää ilman, että tarkastelee taustalla vaikuttavia ajatuksia ja tunteita. Tunteiden, ajatuksien ja käyttäytymisen välisen yhteyden ymmärtäminen on välttämätöntä, kun lasta opetetaan itsesäätelyssä. (Matilainen & Puustinen 2021, 80.)

Nepsy-lapsen itsesäätelytaitojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että hän tietää, millaista käyttäytymistä tai toimintaa häneltä odotetaan, ja miten hänen toimintansa vaikuttaa muihin ihmisiin. On tärkeää, että aikuinen asettaa lapselle rajat, joiden puitteissa lapsen on turvallista harjoitella omaa käyttäytymisen ja tunteiden säätelyä. Aluksi itsesäätelyn taitoja harjoitellessa lapsi voi olla riippuvainen

muiden antamasta palautteesta. Nepsy-lapsi tarvitsee myönteistä palautetta myös sellaisesta toiminnasta, jota voidaan pitää itsestäänselvyytenä. Lapselle pitää tehdä selväksi, että tyytymättömyys kohdistuu tietynlaiseen käytökseen tai tekoihin, ei lapseen itseensä. Toivottua ja ei-toivottua käyttäytymistä voi lapselle havainnollistaa esimerkiksi värikorttien avulla. Lapsen kanssa voi myös kokeilla palkkiojärjestelmää, joka voi innostaa lasta harjoittelemaan uutta taitoa. (Serenius-Sirve & Berggren 2018, 116–117; Matilainen & Puustinen 2021, 101, 108.)

Nepsy-lapsen kanssa tunnetaitojen harjoittelun keskeisimpiä asioita on tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen. Kun lapsi saa tunteelle nimen, vaikealta tuntuva tunne muuttuu konkreettiseksi asiaksi. Lapsen tunteita voi sanoittaa ääneen tai käyttää kuvia apuna tunteiden nimeämisessä. Aikuinen voi aktiivisesti sanoittaa ja kuvailla myös omia tunteitaan, mikä auttaa kasvattamaan lapsen tunnesanas-toa. Aikuisen kyetessä itse säätelemään omia tunteitaan, lapsi kestää paremmin vaikeita tunteita ja tilanteita. Tunnetaitojen harjoittelussa tärkeää on, että aikuinen hyväksyy lapsen kaikki tunteet. Kun lapsen tunnekokemus otetaan vakavasti, lapsen on helpompi hyväksyä tunne. Aikuinen voi sanoittaa lapselle myös haastavien tunteiden kohdalla, että saa olla esimerkiksi kiukkuinen tai surullinen, ja että kaikki tunteet ovat yhtä tärkeitä. Nimeämisen ja tunnistamisen lisäksi voi lapsen kanssa harjoitella tunteen voimakkuuden tunnistamista, sillä erikokoisille tunteille tarvitaan erilaisia säätelykeinoja. Tunteiden voimakkuutta arvioimalla lasta voi ohjata huomaamaan, että päivän aikana esiintyy monenlaisia tunteita. Tunteiden ja erilaisten tunnetilojen muutoksien havaitseminen on hyvä perusta tunteiden tunnistamiselle, oman tilan sanoittamiselle ja itsesäätelytaitojen kehittymiselle. (Serenius-Sirve & Berggren 2018, 113; Matilainen & Puustinen 2021, 71–74.)

Tunnesäätelyä voi harjoitella tarkastelemalla jälkikäteen tilanteita, joissa tunteet ovat vaikuttaneet toimintaan. Tärkeää on, että lapsi oppii kuvaamaan omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Siihen lapsi tarvitsee mallia ja paljon toistoja. Kun lapsi osaa kertoa omista tunteistaan, vähentää se väärinymmärrysten ja ristiriitojen syntymistä. Nepsy-lapsi tarvitsee aikuiselta tukea tunteiden säätelyyn ja voimakkaista tunnekuuhuista selviämiseen. (Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma n.d.e.; Serenius-Sirve & Berggren 2018, 112–113; Savikuja & Puustjärvi 2022, 181.)

7.5 Vanhempi voi auttaa lapsen vireystilan ja stressin säätelyssä

Vireystilan säätely on harjoitettava taito, johon nepsy-lapsi tarvitsee aikuisen tukea. Aikuinen voi tarvittaessa toimia kanssasäätelijänä lapsen vireystilan säätelyssä. Oleellista on, että aikuinen tunnistaa lapsen vireystilat, jotta lapsi voi itse oppia tunnistamaan ja nimeämään niitä. Lapsen voi olla helpompi ymmärtää ja hahmottaa asiaa, kun vireystilaa miettii arkielämän tilanteisiin liittyen. Vireystila voidaan ensin nimetä, jonka jälkeen voidaan kokeilla vireystilaan vaikuttavia keinoja. Tärkeää on löytää yksilöllisesti sopivia vireystilan säätelyn keinoja ja ottaa ne käyttöön arjessa. (Tompuri 2016, 67–68; Aistisäätelyn epätyypillisuus... 2023.)

Ympäristön muokkaaminen ja aistiärsykkeisiin vaikuttaminen ovat keskeisiä asioita vireystilan säätelyssä. Lapsen vireystilan säätelyyn voi vaikuttaa ennaltaehkäisevästi erilaisin keinoin, kuten selkeällä järjestyksellä, hillityillä väreillä ja tuoksuttomuudella. Ylivireystilassa olevan lapsen vireyteen voi vaikuttaa kiinnittämällä huomiota näkö-, maku-, kuulo-, ja tuntoaistimuksiin. Olennainen keino vireystilan säätelyssä on vähentää ympäristön aistiärsykeitä esimerkiksi valoja himmentämällä. Erilaisia tuntoaistimuksiin liittyviä välineitä on hyvä hyödyntää vireystilan säätelyssä. Silittämistä, makuuasennossa olemista tai huopaan kääriytymistä voi myös käyttää apuna lapsen vireystilan laskemisessa. Lisäksi toimivia keinoja voivat olla television sulkeminen, rauhoittavan musiikin kuuntelu, kuiskaaminen, rentoutumisharjoitukset ja miellyttävässä lämpötilassa oleminen. (Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma n.d.b.; Aistisäätelyn epätyypillisuus... 2023; Matilainen 2023, 246–247.)

Alivireystilassa olevan lapsen vireystilaa voi nostaa lisäämällä tarkkaavaisuutta vaativaa toimintaa ja aktiivisuutta, kuten hyppimistä, juoksemista, tanssimista tai pyörimistä. Usein rytmiltään vaihteleva ja yllättävä liike toimii hyvin vireystilan nostamisessa. Kevyt kosketus, hierominen tai hiusten harjaaminen saattavat myös toimia piristävinä keinoina. Vireystilan nostamiseen voi hyödyntää lisäksi kirkkaita värejä, valoja ja korkeita ääniä. Tuulettaminen voi myös toimia vireystilaa nostavana keinona. (Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma n.d.b.; Tompuri 2016, 63; Aistisäätelyn epätyypillisuus... 2023; Matilainen 2023, 246–247,

249.) Vireystilaa pitää yllä lapsen kehitystasoon ja ikään sopivat tarpeeksi haastavat tehtävät, jotka ovat lapselle mielenkiintoisia ja sopivan haasteellisia ja joista on mahdollista saada palkinto (Berggren 2019, 103). Vireystilan säätelyyn ja ylläpitämiseen voi auttaa purukumin pureskelu tai vedenjuonti. Sopivalla fyysisellä aktiivisuudella voi myös ylläpitää vireystilaa. (Puustjärvi ym. 2022, 135.)

Nepsy-lapsen stressinsäätelyyn on monenlaisia yksilöllisesti toimivia keinoja. Lapsen stressiä voidaan vähentää opettelemalla stressinhallintakeinoja. Ne voivat olla psyykkisiä, fyysisiä tai sosiaalisia. Lapselle opetettavia stressinhallintakeinoja voivat olla esimerkiksi itsensä rauhoittaminen, aistiärsykkeiden vähentäminen, liikunta ja avun pyytäminen. Mikäli lapsi kokee stressinhallintakeinot rangaistuksena käytöksestään, hän ei ota niitä käyttöönsä, vaikka ne olisivatkin toimivia. Tästä syystä lapsi kannattaa palkita avun pyytämisestä ja tehdä siitä positiivinen asia. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 83, 89.)

Aikuisen tehtävänä on olla lapsen tukena stressaavissa tilanteissa. Kun aikuinen ja lapsi tunnistavat stressin varoitusmerkit, stressitekijöitä voidaan poistaa ja sitä kautta vähentää kuormittumista. Monissa tilanteissa auttaa yksinkertaiset asiat, kuten yhdessä tekeminen, läsnäolo, jutteleminen tai huomion kiinnittäminen muihin asioihin. On hyvä opetella ja sopia lapsen kanssa etukäteen keinoja stressaavien tilanteiden purkamiseen. Lapsella tulisi olla tiedossa keinoja vähentää kuormitusta, eli esimerkiksi mahdollisuus liikkua, vetäytyä sovittuun paikkaan tai käyttää stressilelua tai kuulosuojaimia. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 85–88; Savikuja & Puustjärvi 2022, 108.)

Rauhoittumisen ja rentoutumisen taidot liittyvät läheisesti vireystilan ja stressinsäätelyyn, ja niitä on tärkeää opetella nepsy-lapsen kanssa. Sopivia tapoja rentoutumiseen voivat olla rauhalliset puuhet. Lisäksi lapsen kanssa voi kokeilla erilaisia rentoutumisharjoituksia tai mindfulnessia eli tietoista ja hyväksyvää läsnäoloa. Lapsille suunnattuja mindfulness-harjoituksia voi hyödyntää pientenkin lasten kanssa. (Tompuri 2016, 79, 86; Oksanen & Sollasvaara 2019, 103; Matilainen 2023, 254–256.) Weckmanin, Raevuoren ja Laasosen (2020) mukaan mindfulnessilla on vaikutusta lasten ADHD:n ydinoireisiin eli yliaktiivisuuteen, tarkkaamattomuuteen ja impulsiivisuuteen. Katsauksessa kerrotaan, että tutkimusten

mukaan mindfulnessin avulla lasten ADHD-oireita voidaan lievittää. (Weckman, Raevuori & Laasonen 2020.)

7.6 Ennakointi ja selkeät rutiinit helpottavat arkea

Nepsy-lapsi hyötyy rutiineista ja arjen ennakoitavuudesta. Päivittäisistä rutiineista poikkeavat tilanteet voivat tehdä lapsen olosta turvattoman tai epävarman. Nepsy-lapsi tarvitsee aikuisen tukea arjen jäsentämiseen. Nepsy-lapsen perheen arkea helpottaa säännöllinen päivärytmi. Se ylläpitää lapsen hyvinvointia ja terveyttä sekä luo turvallisuutta. Säännöllisten arkirutiinien lisäksi mukavuutta ja sujuvuutta arkeen lisäävät mukava tekeminen, kuten harrastukset ja sosiaaliset kontaktit. Rutiinien lisäksi nepsy-lastasta voivat auttaa erilaiset säännöt ja sopimukset. Perheen kanssa voi sopia yhteiset säännöt ja mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa. (Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma n.d.f.; Vanhemmille annettavat ohjeet... 2016; Arki toimimaan... 2021, 10; Savikuja & Puustjärvi 2022, 102.)

Nepsy-lapselle yllättävät muutokset voivat olla hyvin vaikeita. Lasta helpottaa tulevien tilanteiden ja tapahtumien ennakointi, lapsen valmistaminen muutokseen ja useat toistot. Ennakointi auttaa lasta selviytymään epävarmuudesta ja jännityksestä, joita voivat aiheuttaa esimerkiksi uudet ihmiset, paikat ja tilanteet. Yhdessä lapsen kanssa voi myös tehdä ennakkoon kirjoitetun tai kuvallisen toimintasuunnitelman. Lasta voi tukea sanallisesti kertomalla, mitä seuraavaksi tapahtuu. Yllätyksiin ja ongelmatilanteisiin on hyvä varautua, ja lapselle voi toivottujen toimintatapojen lisäksi opettaa, miten ongelmatilanteissa toimitaan. Toimintaa suunniteltaessa kannattaa välttää luomasta turhia riskitilanteita. (Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma... n.d.g.; Vanhemmille annettavat ohjeet... 2016.)

Arjen ennakointi vähentää jumiutumistilanteita. Jumi tilanteesta selviämiseen auttaa lapsen tunteen äärelle pysähtyminen, rauhallinen läsnäolo ja etukäteen mietityt toimintatavat. Parhaiten jumi tilanteissa auttaa ymmärtäväinen suhtautuminen ja myötätuntoinen kohtaaminen. Lasta voi auttaa myös mielekäs ja rauhoittava tekeminen. Jos huomataan lapsen jumiutuvan aina esimerkiksi nälkäisenä tai väsyneenä, voi jumi tilanteita vähentää kiinnittämällä enemmän huomiota

säännölliseen arjen rytmiin, ruokailuun ja lepoon. (Riihonen & Koskinen 2020; Matilainen 2023, 239.)

7.7 Siirtymätilanteisiin tulee kiinnittää erityistä huomiota

Siirtymätilanteita voidaan helpottaa pitämällä lapsen päivärytmi mahdollisimman säännöllisenä. Kun esimerkiksi ulkoilu ja ruokailu toistuvat päivittäin suunnilleen samaan aikaan, siihen liittyvä vastustelu vähenee ja tilanteet muuttuvat sujuvammiksi. Mikäli muutoksia tulee, on niistä hyvä puhua lapselle hyvissä ajoin etukäteen, jotta lapsi ehtii käsitellä asiaa ja välttyä hämmennykseltä. Kaikista tärkeintä on, että lapselle viestitään mahdollisimman selvästi, että mitä tapahtuu. Lapselle voi tehdä valokuvilla tai piirroksilla päiväjärjestyksen, josta lapsi näkee selkeästi päivän tapahtumat. On myös tärkeää pitää ilmapiiri mahdollisimman kiireettömänä ja rauhallisena ja varata riittävästi aikaa siirtymiin. Joissakin tilanteissa voi auttaa se, että kääntää lapsen huomion johonkin muuhun asiaan. Lapsi tarvitsee myös palautetta toiminnastaan ja kannustamista. Kun lapsi saa onnistumisen kokemuksia siirtymätilanteissa, hän on valmiimpi yrittämään samaa uudelleen. (Berggren 2018, 97; Oksanen & Sollaavaara 2019, 140–141; Arki toimimaan... 2021, 18.)

Eri toimintoihin ja tilanteisiin liittyen lapselle on hyvä selittää tilanteiden kulku. On hyvä pitää asioille ja tavaroille tietty järjestys, jotta lapsen on helpompi hahmottaa toimintaa. Siirtymätilanteissa lasta voi auttaa tilanteen sanoittaminen ja ajan antaminen. Lapselle kannattaa kertoa selkeästi ja havainnollistaen, miten kauan hänellä on aikaa ennen seuraavaan toimintaan siirtymistä. Tämän voi tehdä esimerkiksi visuaalisen kellon tai ajastimen avulla. Lapsen kanssa voi sopia, että hän saa leikkiä niin kauan, kunnes ajastin soi, minkä jälkeen on siirryttävä seuraavaan toimintaan. Lasta kannattaa välillä muistuttaa ajan kulumisesta, jotta lapsi osaa varautua ajan loppumiseen. (Arki toimimaan... 2021, 18–19; Matilainen 2023, 240–241.)

7.8 Aikuisen johdonmukaisuus helpottaa lapsen ruokailutilanteita

Nepsy-lapsen ruokailutilanteita voi helpottaa varaamalla niihin riittävästi aikaa. Ruoka-aikojen tulisi olla säännölliset, ja ruokailutilanteen tulisi toistua samankaltaisena päivittäin. Ruokailutilanteisiin luodut säännöt, kuten käsienpesu ja ruokailu pöydän ääressä voivat myös auttaa ruokailutilanteiden sujumisessa. Luotujen sääntöjen kanssa on muistettava johdonmukaisuus, jotta ne eivät hämmennä lasta. Ruokailutilanteissa lapselle voi olla apua siitä, että hän saa syödä erillään muista. Jos lapsi ei malta pysyä paikoillaan, hänelle voi mahdollistaa pienen liikumistauon. Lapselle voi myös tarjota pieniä annoksia useassa erässä, jos aloiltaan istuminen on hankalaa. Aikuisen on hyvä miettiä tarkkaan missä kohtaa lapsen liikehdintään on aiheellista puuttua. Ruokailutilasta kannattaa poistaa mahdolliset ärsykkeet eli esimerkiksi ylimääräiset esineet kannattaa siirtää pois ruokapöydästä ja sammuttaa televisio ja muut laitteet. (Serenius-Sirve & Berggren 2018, 99–100; Oksanen & Sollasvaara 2019, 124, 127; Arki toimimaan... 2021, 12.)

Lapsen aistien yli- tai aliherkkyvät tulee ottaa huomioon myös ruokailutilanteissa. Lasta ei saisi pakottaa syömään, vaan hänet tulisi houkutella ruuan äärelle positiivisin keinoin. On muistettava, että aistiherkkyksien takia lapsi voi tarvita paljon aikaa uusiin ruoka-aineisiin totuttelussa. On tärkeää, että aikuinen suhtautuu ruokailuun ja lapsen käytökseen neutraalisti eikä kiinnitä liikaa huomiota syömisestä haasteisiin. Jos lapsi syö liian vähän, tulee lapsen energian saaminen turvata antamalla lapsen syödä uusien maisteltavien ruokien lisäksi omia tuttuja turvaruokiaan. Ruokailutilanteisiin on tärkeää luoda myönteinen ilmapiiri, sillä se voi helpottaa lasta syömisessä. Lapsen hyvä käytös ruokailutilanteessa tulee huomioida ja kehua häntä siitä. On hyvä pitää mielessä, että nepsy-lapsi tarvitsee myös enemmän aikaa ja harjoittelua ruokailuun liittyvien tapojen ja sääntöjen oppimiseen. (Serenius-Sirve & Berggren 2018, 100–101; Oksanen & Sollasvaara 2019, 124–127, Arki toimimaan... 2021, 13.)

7.9 Lapsi tarvitsee aikuisen tukea pukeutumistilanteissa

Nepsy-lapsen pukeutumista voi helpottaa eri keinoin. Lapselle voi hankkia vaatteita ja kenkiä, jotka on helppo pukea, tuntuvat hyvältä päällä, eivät kutita ja ovat valmistettu miellyttävästä materiaalista. Vanhemman on hyvä hankkia useampi kappale sellaisia vaatteita tai kenkiä, joista lapsi pitää. Uusista vaatteista kannattaa poistaa pesulaput ennen kuin ne otetaan käyttöön. Lasta kannattaa valmistella hyvin etukäteen vuodenajan vaihtumisen myötä tuleviin vaatteiden vaihdoksiin. Lapselle kannattaa puhua asiasta ajoissa ja sopia yhdessä, milloin toiset vaatteet otetaan käyttöön. (Serenius-Sirve & Berggren 2018, 102–103; Oksanen & Sollaavaara 2019, 139.)

Vaikka lapsi osaisi pukea itse, aikuinen voi avustaa lasta pukeutumisessa tarvittaessa. Jos lapsi on esimerkiksi kovin kuormittunut, pukeutumisapu voi helpottaa tilannetta. Lapsen pukeutumisessa voi olla apuna myös erilaiset kuvakortit. Vaatteiden pukemisjärjestyksen voi havainnollistaa lapselle myös asettelemalla vaatteet lattialle pukemisjärjestyksessä. On myös tärkeää opettaa lapselle helpoimmat tavat eri vaatekappaleiden pukemiseen. Vanhemman on hyvä antaa pukeutumistilanteissa lapselle yksi ohje kerrallaan. Pukeutumistilanteet tulee pitää kii-reettöminä eikä lasta tule hoputtaa, koska se voi hidastaa lapsen toimintaa tai saada lapsen jumiutumaan. Lasta voi auttaa hankkimalla hänelle kompressio-vaatteita, jotka vähentävät aistikuormitusta ja aktivoivat kehon tasapaino- ja lii-keaistia. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 139–140; Arki toimimaan... 2021, 14–15.)

8 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvia toimintatapoja ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus. Tiedonhankinta tulee toteuttaa eettisesti kestävästi, avoimesti ja vastuullisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.) Toiminnallisen opinnäytetyöprosessin eettisyyttä vahvistaa ammatilliseen lähdekirjallisuuteen sekä aiempien tutkimusten ja hankkeiden tulosten monipuolinen tarkastelu ja vertailu sekä erittely (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022). Tätä noudatimme opinnäytetyöprosessimme aikana. Varmistimme tiedon oikeellisuuden etsimällä ja vertailemalla tietoa useista eri lähteistä. Yhdistimme opinnäytetyössämme lähteitä monipuolisesti ja käytimme tietoa, joka toistuu useissa eri lähteissä. Näin toimimalla vahvistimme tekstin luotettavuutta. Opinnäytetyötä kirjoittaessa hyödynsimme ammattikirjallisuutta ja aiempaa tutkimusta. Merkitsimme lähdeviitteet tekstiin tarkasti, jotta alkuperäiset kirjoittajat ovat selkeästi nähtävissä. Lähdeviitteet teimme TAMKin kirjallisen raportoinnin oppaan mukaisesti.

Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden lisäämiseksi avasimme prosessin vaiheet mahdollisimman tarkasti. Opinnäytetyötä kirjoittaessamme pyrimme huomioimaan sen, että tekstimme on neutraalia ja objektiivisesta näkökulmasta kirjoitettua. Kiinnitimme huomiota esimerkiksi sanavalintoihin, joita käytämme neuropsykiatrisista häiriöistä puhuessa. Eettisyyden huomioimme varmistamalla Nokian kaupungilta, haluavatko he tulla mainituksi nimellä. Lisäksi teimme opinnäytetyösopimuksen Nokian kaupungin kanssa prosessin alkuvaiheessa TAMKin opinnäytetyön ohjeen mukaisesti. Käytimme myös TAMKissa käytössä olevaa Turnitin-plagiaatintarkistusjärjestelmää, jonka tarkoitus on tukea hyvän tieteellisen käytännön oppimista ja tekstin alkuperäisyyden tarkastamista (TAMK 2022). Käytimme Turnitin-järjestelmää opinnäytetyöprosessin aikana, jotta varmistimme siitä, että teksti on hyvän tieteellisen käytännön mukaista.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tekemisen aikana pääsimme syventymään lasten neuropsykiatriasiini häiriöihin laajasti. Olemme tyytyväisiä aihevalintaamme, sillä koimme aiheeseen perehtymisen hyödylliseksi myös ammatillisen kasvun näkökulmasta. Vuorovaikutus ja yhteistyö välillämme toimi erinomaisesti läpi opinnäytetyöprosessin, mikä teki opinnäytetyön tekemisestä sujuvaa. Tapaamisemme yhteyshenkilömme kanssa olivat hyödyllisiä, ja yhteistyö myös hänen kanssaan sujui hyvin koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Olemme tyytyväisiä opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen eli oppaaseen. Saimme Canva-sovelluksella oppaan ulkoasusta sellaisen kuin halusimme. Opas on mielestämme helppolukuinen ja selkeä. Haasteena opasta tehdessä oli saada pidettyä tekstimäärä kohtuullisena, koska tärkeää asiaa oli paljon. Halusimme, että tekstiä ei ole liikaa yhdellä sivulla, jotta se säilyisi helppolukuisena. Olimme tehneet teoriaosuuden huolellisesti ja perehtyneet aineistoon, joten oppaan koostaminen oli helppoa. Saimme koottua oppaasta hyvän tietopaketin nepsy-lasten vanhemmille. Oppaassa ei kuitenkaan korosteta nepsy-diagnoosia, vaan siinä on hyviä vinkkejä kaikille perheille arjen sujuvoittamiseksi.

Saimme vastattua tutkimuskysymyksiin teoriaan perehtymisen kautta. Opinnäytetyön tarkoitus toteutui, sillä saimme koottua paljon tietoa lasten neuropsykiatrisista häiriöistä ja tukikeinoista nepsy-lapsen perheen arjessa. Tavoitteen onnistumista eli vanhempien ymmärrystä lasten nepsy-piirteistä ja niiden vaikutuksista arkeen on vaikeaa mitata. Toivomme kuitenkin, että mahdollisimman moni hyötyy oppaasta.

Nepsy-piirteiden varhainen tunnistaminen on tärkeää lapsen kasvun ja kehityksen kannalta sekä perheen sisäisen vuorovaikutuksen tukemiseksi ja arjen sujuvoittamiseksi. Vanhemmilla tulee olla tarpeeksi tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä, jotta he voivat ymmärtää nepsy-piirteisen lapsen käytöstä. Vanhempien vastuulla on tehdä ympäristöstä lapsen kasvua ja hyvinvointia tukeva. Ympäristöä suunniteltaessa vanhempien tulee kiinnittää huomiota lasta kuormittaviin te-

kijöihin, aistien erityisyyksiin ja myönteiseen vuorovaikutukseen ja ilmapiiriin. Yhteistyö varhaiskasvattajien sekä muiden lapsen lähipiirin aikuisten kanssa on tärkeää, jotta vanhemmat saavat tukea kasvatukseen ja lapsi saa tarvitsemaansa tukea ja ymmärrystä. Arki nepsy-lapsen kanssa voi ajoittain tuntua haastavalta, ja silloin on tärkeää muistaa olla lempeä itseään kohtaan.

Myönteinen vuorovaikutus on yksi keskeisimmistä asioista nepsy-lapsen kanssa. Nepsy-piirteisyys saatetaan nähdä usein haasteiden kautta, ja lapsi saattaa kuulla paljon itseensä kohdistuvaa negatiivista puhetta. Sen takia on erityisen tärkeää, että vanhempi muistaa kehua lasta ja suhtautua häneen myötätuntoisesti ja rakastavasti. Vanhemman tulee nähdä lapsen vahvuudet ja sanoittaa ne hänelle. On hyvä kertoa ikätasoisesti, että nepsy-piirteisyys on erityinen ominaisuus, johon liittyy myös hyviä, yksilöllisiä piirteitä.

Vanhemman on myös aina muistettava, että lapsi yrittää parhaansa eikä käytäyty tahallaan hankalasti. Vaikka arjessa olisi haasteita, on tärkeää huomioida myös pienet hyvät hetket. Haastava käytös voi viestiä lapsen liiallisesta kuormitumisesta. Nepsy-haasteiden takia lapsella ei välttämättä ole keinoja toimia toisella tavalla. On myös tärkeää muistaa, että vaikeat tilanteet ovat varmasti raskaita vanhemman lisäksi lapsellekin. Tilanteet on hyvä käydä läpi lapsen kanssa tunnekuohun rauhoituttua. Nepsy-lapsen kanssa on muistettava, että tarvitaan paljon toistoja, jotta arkea helpottavista keinoista muodostuu tapoja. Vanhempien on myös huomioitava oman esimerkin voima, sillä lapsi oppii aikuisen mallista.

Aineistoa kerätessä kävi ilmi, että nepsy-piirteet vaikuttavat lapsen toimintaan ja perheen arkeen monilla tavoilla. Lisäksi selvisi, että nepsy-lapsen arjen helpottamiseksi on monia keinoja, jotka ovat usein melko yksinkertaisia. Nepsy-lapsen haasteet kytkeytyvät usein toisiinsa, ja samoja apukeinoja voi hyödyntää monissa eri tilanteissa. Tärkeää on löytää sopivat keinot helpottamaan perheen arkea ja vuorovaikutusta lapsen ja vanhemman välillä, sillä kaikille eivät sovi samat keinot. Opinnäytetyön keskeisimpiin tuloksiin kuuluu, että nepsy-lastaa voi tukea selkeällä, yksinkertaisella ja myönteisellä vuorovaikutuksella. Positiivinen palaute edistää lapsen itsetunnon kehittymistä ja tukee vuorovaikutusta. Tuloksista selviää myös, että ennakointi ja selkeät rutiinit ovat tärkeitä nepsy-lapselle. Päivissä on

hyvä olla selkeä rakenne, joka toistuu mahdollisimman samankaltaisina päivityksinä. Tällöin lapsen on helpompi toimia arjessa, kun hän tietää mitä on luvassa. Lisäksi vanhemman on oltava johdonmukainen toiminnassaan ja huomioitava aistien erityisyydet.

Jatkokehitysideamme on mobiililaitteille suunnattu sovellusversio nepsy-opista. Sen avulla oppaan tieto olisi useampien ihmisten saatavilla. Lisäksi sovelluksessa voisi olla hakutoiminto, jotta halutun tiedon löytäisi mahdollisimman helposti ja nopeasti. Sovelluksesta voisi löytyä vielä yksityiskohtaisempaa tietoa nepsy-aiheesta. Sovellukseen voisi myös koota eri kaupunkien, hyvinvointialueiden ja järjestöjen tarjoamia nepsy-lasten perheille suunnattuja palveluita.

LÄHTEET

Aistisäätelyn epätyypillisuus autismikirjon häiriössä. 2023. Käypä hoito -suositus: autismikirjon häiriö. Lisätietoja. Duodecim. Viitattu 15.5.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix03217>

Aivoliitto. 2022. Perustietoa kehityksellisestä kielihäiriöstä. Kehityksellinen kielihäiriö lapsilla ja nuorilla. Verkkosivu. Viitattu 4.4.2023. <https://www.aivoliitto.fi/kehityksellinenkielihairio/tietoa/#a3171fcb>

Anttila, U. 2020. Erityislapsen vanhempana. Voimavaroja hyvään elämään. Helsinki: Kirjapaja.

Arki toimimaan - Vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. 2021. ADHD-liitto ry & Barnvårdsföreningen i Finland rf. PDF-dokumentti. Viitattu 3.5.2023. <https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2023/04/Arki-toimimaan-opas-web.pdf>

Aro, T. 2014. Itsesäätely ja tarkkaavaisuus. Teoksessa Siiskonen, T., Aro, T., Ahonen, T. & Ketonen, R. (toim.). Joko se puhuu? – Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 265–285.

Autismikirjon häiriö: Käypä hoito -suositus. 2023. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen, Suomen Nuorisopsykiatrisen Yhdistyksen, Suomen Kehitysvammalääkäreiden, Suomen Lastenneurologisen Yhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Artikkelin tunnus: hoi50131 Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 22.3.2023. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50131?tab=suositus#s18>

Autismikirjon piirteitä lapsilla ja nuorilla. 2023. Käypä hoito -suositus: autismikirjon häiriö. Lisätietoja. Duodecim. Viitattu 30.3.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix03145>

Autismiliitto. 2023. Toiminnanohjaus. Verkkosivu. Viitattu 22.5.2023. <https://autismiliitto.fi/toiminnanohjaus/>

Berggren, K. 2018. Lapsen itsesäätelykyky ja adhd. Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 119–137.

Berggren, K. 2019. Aistit ja esteettömyys. Teoksessa Oksanen, J. & Sollasvaara, R. (toim.) Esteille hyvästit!. Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. 2. painos. Esteetön lapsuus neurokirjon lapselle ja nuorelle 2017–2019 -hanke. Helsinki: Autismsäätiö, 94–109.

DePape, A-M. & Lindsay, S. 2014. Parents' Experiences of Caring for a Child With Autism Spectrum Disorder. Verkkosivu. Viitattu 10.6.2023. <https://journals-sagepub-com.libproxy.tuni.fi/doi/full/10.1177/1049732314552455>

Hietala, J. & Lahti, E. 2022. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Savikuja, T. & Puustjärvi, A. (toim.) Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatriisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 187–198.

HUS. 2023. Neuropsykiatriset häiriöt lapsilla. Verkkosivu. Viitattu 1.8.2023. <https://www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset/neuropsykiatriset-hairiot-lapsilla>

Joki-Erkkilä, P. & Jussilainen, S. 2019. Opettajien käsityksiä toimivasta tunnekasvatuksesta ja sen merkityksestä. Kasvatustieteiden tiedekunta. Lapin yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 13.4.2023.

Jäntti, E. & Savinainen, R. (toim.) 2018. Nepsyt. Erityistä elämää. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Jääskinen, A. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet?. Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Karelia-ammattikorkeakoulu. 2023. Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön eri muodot. Verkkosivu. Viitattu 19.6.2023. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>

Kehityksellinen kielihäiriö (kielellinen erityisvaikeus, lapset ja nuoret): Käypä hoito-suositus. 2019. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Foniatri ry:n ja Suomen Lastenneurologisen Yhdistyksen asettama työryhmä. Artikkelin tunnus: hoi50085. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 4.4.2023. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50085>

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Korhonen, L. 2021. Syömisongelmat. Pulassa lapsen kanssa. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 19.4.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00021>

Korhonen, V. 2019. Itsesäätely auttaa pääsemään tavoitteisiin. Teoksessa Oksanen, J. & Sollaavaara, R. (toim.) Esteille hyvästit!. Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. 2. painos. Esteetön lapsuus neurokirjon lapselle ja nuorelle 2017–2019 -hanke. Helsinki: Autismisäätiö, 60–62.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. E-kirja. Helsinki: Art House Oy. Viitattu 13.6.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789518849110>

Kranowitz, C. 2015. Tahatonta tohollusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Tapola, L. (suom.) 4.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Leivonen, S., Voutilainen, A. & Sourander, A. 2016. Touretten oireyhtymä ja muut tic-häiriöt. Teoksessa Aronen, E., Ebeling, H., Kumpulainen, K., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K., Sourander, A. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 286–293.

Lindholm, P. 2022. Aistikokemusten erilaisuus osana autismikirjon oirekuvaa. *Autismi-lehti*. 1/2018. Viitattu 15.5.2023. <https://autismiliitto.fi/materiaalia/autismi-lehti/aistikokemusten-erilaisuus-osana-autismikirjon-oirekuvaa/>

Markuksela, H. 2021. Suorituskyvyn salaisuus. Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin. Helsinki: Tammi.

Matilainen, M. & Puustinen, M. 2021. Malti ja Sinni. Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Matilainen, M. 2023. Neurokirjon oppilas. Opettajan ja ohjaajan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mattila, A. 2022. Stressi. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 19.4.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Moilanen, A. 2019. Asiantuntija neuvoo neurokirjon lasten ja nuorten syömisvaikeuksissa. Teoksessa Oksanen, J. & Sollasvaara, R. (toim.) Esteille hyvästit!. Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. 2. painos. Esteetön lapsuus neurokirjon lapselle ja nuorelle 2017–2019 -hanke. Helsinki: Autismsäätiö, 128–130.

Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma. n.d.a. Mistä on kyse? HUS. Mielenterveystalo. Verkkosivu. Viitattu 1.8.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/1-mista-kyse>

Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma. n.d.b. Vireystilan säätely. HUS. Mielenterveystalo. Verkkosivu. Viitattu 16.5.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/vireystilan-saately>

Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma. n.d.c. Aistit. HUS. Mielenterveystalo. Viitattu 8.5.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/aistit>

Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma. n.d.d. Miten löydän kaverin?. HUS. Mielenterveystalo. Viitattu 8.5.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma>

Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma. n.d.e. Tunnetaidot. HUS. Mielenterveystalo. Viitattu 8.5.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/tunnetaidot>

Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma. n.d.f. Selkeys arjessa. HUS. Mielenterveystalo. Verkkosivu. Viitattu 10.5.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/selkeys-arjessa>

Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma. n.d.g. Vaihtoehtosuunnitelma. HUS. Mielenterveystalo. Verkkosivu. Viitattu 10.5.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/3-vaihtoehtosuunnitelma>

- NäeNepsy. 2023a. Tietoa. Verkkosivu. Viitattu 1.8.2023. <https://naenepsy.fi/tietoa/>
- NäeNepsy. 2023b. Tietoa kaikille nepsy-piirteistä. Verkkosivu. Viitattu 29.3.2023. <https://naenepsy.fi/tietoa/tietoa-kaikille-nepsyille/>
- Närhi, V. 2018. ADHD-lapsi koulussa. Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 139–156.
- Oksanen, J. & Sollaavaara, R. (toim.) 2019. Esteille hyvästit!. Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. 2. painos. Esteetön lapsuus neurokirjon lapselle ja nuorelle 2017–2019 -hanke. Helsinki: Autismisäätiö.
- Paavola-Ruotsalainen, L., Sergejeff, U. & Piironen, A. 2022. Varhainen vanhempilähtöinen kuntoutus. Teoksessa Kunnari, S. & Laasonen, M. (toim.) Lasten kielelliset vaikeudet. Haasteiden tunnistaminen ja kuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus, 222–239.
- Penttilä, O. 2019. Sosiaalisten taitojen vahvistaminen päiväkodin intensiivikuntoutuksessa autismikirjon lapsilla. Teoksessa Timonen, T. & Hämäläinen, P. (toim.) Autismikirjon kuntoutusmenetelmät. Jyväskylä: PS-kustannus, 156–180.
- Pihlakoski, L. & Rintahaka, P. 2016. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD). Teoksessa Aronen, E., Ebeling, H., Kumpulainen, K., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 243–253.
- Poikkeus, A-M., Aro, T. & Adenius-Jokivuori, M. 2014. Sosiaaliset taidot. Teoksessa Siiskonen, T., Aro, T., Ahonen, T. & Ketonen, R. (toim.) Joko se puhuu? – Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 286–310.
- Puustjärvi, A. 2021. ADHD – vaikeudesta vahvuudeksi? Lääkäri-lehti 11.6.2021, 23/2021 vsk 76. Viitattu 23.3.2023. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/nakokulmat/adhd-ndash-vaikeudesta-vahvuudeksi/?public=cac32f4520199e4a59b4921c413c5f44>
- Puustjärvi, A. 2022a. Neuropsykiatriset häiriöt – haasteita ja vahvuuksia. Teoksessa Savikuja, T. & Puustjärvi, A. (toim.) Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–41.
- Puustjärvi, A. 2022b. Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt. Teoksessa Savikuja, T. & Puustjärvi, A. (toim.) Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 43–83.
- Puustjärvi, A., Leppämäki, S., Pihlakoski, L. & Voutilainen, A. 2017. Tic-oireet ja Touretten oireyhtymä. Teoksessa Leppämäki, S. & Savikuja, T. (toim.) Touretten oireyhtymä. Jyväskylä: PS-kustannus, 27–88.
- Puustjärvi, A., Pihlakoski, L. & Voutilainen, A. 2017. Hoidon tarve ja kokonaisuus. Teoksessa Leppämäki, S. & Savikuja, T. (toim.) Touretten oireyhtymä. Jyväskylä: PS-kustannus, 131–134.

Puustjärvi, A., Savikuja, T., Virtanen, P. & Mannström, L. 2022. Vinkkejä arjen hallintaan. Teoksessa Savikuja, T. & Puustjärvi, A. (toim.) Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 129–149.

Pyhältö, M. 2022. Autismikirjon oppilas koulussa opettajien käsitysten ja kokemusten mukaan. Kasvatustieteiden tiedekunta. Lapin yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 17.4.2023. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/65363/Pyhalto_Markus.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 5.5.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523700055>

Saarinen, S. 2020. Piupalipotti. Vakautta ja virtaa vireystilojen ja tunteiden säätelystä. Valkeakoski: MeTree Educating Oy.

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sandberg, E. 2018. ADHD ja oppimisen tuki. Huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Savikuja, T., Hannukainen, H., Huhtasalo J., Merilampi, S. & Toivonen, K. 2022. Aistiesteettömyys. Teoksessa Puustjärvi, A. & Savikuja, T. (toim.) Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 167–174.

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

Seppälä, R. 2022. Mikä ihmeen nepsy? Teoksessa Särkikangas, U. & Seppälä, R. Nähkää meidät! Miten vastata erityisperheiden hätähuutoon? Helsinki: Basam Books oy, 129–165.

Serenius-Sirve, S. & Berggren, K. 2018. Lapsen tukeminen arjessa. Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 91–118.

Söderna, M. 2015. Lasten tuntoaistin säätelypulmien ja niitä helpottavien keinojen kartoitus. Kysely erityislastentarhanopettajille. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 22.5.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46070/URN:NBN:fi:jyu-201505262041.pdf?sequence=1>

Sörngård, K. 2022. Föräldraguiden vid autism & ADHD. Så vägleder du ditt barn från unga till vuxen. Tukholma: Natur & Kultur.

TAMK. 2022. Tekstin alkuperäisyyden tarkastus. Verkkosivu. Viitattu 13.6.2023. <https://intra.tuni.fi/fi/opiskelu/opiskelu-0/opinnaytetyot/tekstin-alkuperaisyyden-tarkastus>

Toiminnanohjaus. n.d. Askel aikuisuuteen -projekti. Autismiliitto. Verkkosivu. Viitattu 13.4.2023. <https://askel aikuisuuteen.fi/nuorille/autismikirjo/toiminnanohjaus/>

Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Verkkosivu. Viitattu 13.6.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Vanhemmille annettavat ohjeet ADHD-oireisen lapsen tai nuoren ohjaamisesta. 2016. Käypä hoito -suositus: ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Lisätietoja. Duodecim. Viitattu 5.5.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix01783>

Varhaiskasvatuksessa ja koulussa toteutettavat ADHD-oireisten lasten ja nuorten tukitoimet. 2016. Käypä-hoito -suositus: ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Lisätietoja. Duodecim. Viitattu 11.5.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix00959>

Vuori, M., Tuulio-Henriksson A. & Autti-Rämö, I. 2017. Vanhemmuuteen liittyvät huolenaiheet ja psyykinen hyvinvointi neuropsykiatrisesti oireilevien lasten huoltajilla. Kuntoutus-lehti. Vol 40 nro 3–4(2017), 20–33. <https://journal.fi/kuntoutus/issue/view/7877/1226>

Warinowski, S. 2020. Puheen ymmärtämisen ja tuottamisen taitojen yhteys psykososiaaliseen toimintakykyyn lapsilla, joilla on kehityksellinen kielihäiriö. Psykologian ja logopedian laitos. Turun yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 4.4.2023. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/150617/Warinowski_Suvi_opinnayte.pdf?sequence=1

Weckman, H., Raevuori, A. & Laasonen, M. 2020. Mindfulness-interventioiden vaikuttavuus lasten ja nuorten ADHD-oireisiin. Duodecim-lehti. 2/2020. Viitattu 22.5.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15360>

Ärölä-Dithapo, M. 2019. Toimintamenetelmiä aistisäätelyhäiriöisen arkeen. Teoksessa Timonen, T. & Hämäläinen, P. (toim.) Autismikirjon kuntoutusmenetelmät. Jyväskylä: PS-kustannus, 285–298.

LIITTEET

Liite 1. Yhdessä kohti ymmärrystä - opas varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille

1 (15)



Yhdessä kohti ymmärrystä

Opas varhaiskasvatusikäisten nepsy-lasten vanhemmille

Sisällysluettelo

Lukijalle.....	3
Neuropsykiatriset häiriöt.....	4
Toiminnanohjaus.....	5
Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet.....	6
Tunnesäätely.....	7
Itsesäätely.....	8
Aistien erityisyydet.....	9
Rutiinit ja ennakointi.....	10
Arjen tilanteet.....	11
Vireystila.....	13
Stressinsäätely.....	14
Linkkejä ja vinkkejä.....	15

Lukijalle

Tämä opas on tehty varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille arjen haastavien tilanteiden tueksi. Oppaan tavoitteena on lisätä vanhempien ymmärrystä lapsen neuropsykiatrisista piirteistä ja antaa konkreettisia vinkkejä ja apukeinoja arkeen. Opas on suunnattu erityisesti neuropsykiatrisia piirteitä omaavien lasten vanhemmille, mutta siitä voivat hyötyä kaikki lapsiperheet.

Opas sisältää arjen vinkkien lisäksi keinoja esimerkiksi toiminnanohjauksen, tunne- ja itsesäätelyn ja aistien erityisyyksien huomioimiseen ja tukemiseen. Oppaassa painotetaan myös vanhemman ja lapsen välisen myönteisen vuorovaikutuksen tärkeyttä ja sen huomioimista arjessa.

Opas on tuotettu Nokian kaupungille osana Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden opinnäytetyötä. Käytämme oppaassa nepsy-lyhennettä, sillä se on vakiintunut termi neuropsykiatrisista häiriöistä puhuttaessa.

Mukavia lukuhetkiä oppaan parissa!

Jenny Kopra, Ilona Pihlaja ja Nora Viitanen



Neuropsykiatriset häiriöt

ADHD

Lapsen keskeisimpiä ADHD-piirteitä ovat tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus. Lisäksi toiminnanohjauksen, itsesäätelyn ja vireystilan säätelyn haasteet ovat tavallisia. ADHD-lapsella on myös monenlaisia vahvuuksia, joita voivat olla esimerkiksi luovuus, kekseliäisyys ja uteliaisuus.

Autismikirjo

Sosiaalisen vuorovaikutuksen erityispiirteet ovat yksi keskeisimmistä autismikirjon piirteistä. Lisäksi vahva reagointi muutoksiin, erityismielenkiinnonkohteet ja aistien ali- ja yliherkkyydet ovat yleisiä. Autismikirjoon liittyy erilaisia vahvuuksia esimerkiksi rehellisyys, tarkkuus ja vahva oikeudentaju.

Touretten oireyhtymä

Tic-oireet eli nykimisoreet ovat Touretten oireyhtymän tyypillisin piirre. Niillä tarkoitetaan tahattomia, nopeita ja toistuvia liikkeitä tai äännähdyksiä. Silmien räpyttely, irvistely, äkillinen sanojen huudahtelu ja tiettyjen sanojen toistelu ovat esimerkkejä tic-oireista.

Kehityksellinen kielihäiriö

Kehityksellisessä kielihäiriössä puheen ja kielenkehitys on viivästynyt tai poikkeavaa. Vaikeudet voivat ilmetä kielen eri osa-alueilla esimerkiksi kielellisen ilmaisuuden tuottamisessa ja ymmärtämisessä. Puheen ymmärtämisvaikeudet voivat näkyä esimerkiksi levottomuutena, vetäytymisenä tai vaikeutena keskittyä.

Toiminnanohjaus

Toiminnanohjaukseen sisältyy esimerkiksi kyky jäsentää tilanteita, tehdä suunnitelmia ja toimia niiden mukaan sekä taito toimia sosiaalisesti hyväksytysti. Toiminnanohjaukseen kuuluu myös häiritsevien impulssien ehkäiseminen ja kyky säädellä tarkkaavuutta, tunteita, vireystilaa ja käyttäytymistä.

Keinoja toiminnanohjauksen tukemiseen

- Pyri luomaan lapselle jäsenneilty ympäristö, jossa on mahdollisimman vähän kuormittavia tekijöitä
- Anna ohjeet yksi kerrallaan ja loogisessa järjestyksessä
- Kerro lapselle selkeästi päämäärä ohjeiden seuraamisen helpottamiseksi
- Tue lasta toiminnan aloittamisessa ja vaiheesta toiseen siirtymisessä
- Selitä lapselle asiakokonaisuuksia ja syy-seuraussuhteita
- Anna lapselle oikea-aikaista positiivista palautetta
- Muista ennakointi, järjestelmällisyys ja toistot
- Huolehdi lapsen riittävästä unesta, liikunnasta ja hyvinvoinnista
- Muista, että lapsi ei ole tahallaan huolimaton, hankala tai unohtele asioita

Apuvälineitä toiminnanohjauksen tukemiseen

- Selkeät sanalliset tai kuvalliset toimintaohjeet eri tilanteisiin
- Kuvallinen päivärytmi
- Ajan hahmottamisessa hyviä apuvälineitä ovat esimerkiksi ajastin, kalenterit ja kellotaulut



Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet

Sosiaalinen vuorovaikutus on usein yksi nepsy-lapsen haasteista, sillä hän kokee ja hahmottaa maailmaa eri tavalla. Jos lapsi ei saa sosiaalisissa tilanteissa riittävästi tukea, tilanteet voivat purkautua kielteisinä tunteina, väärinkäsityksinä ja ristiriitoina.



Vuorovaikutuksen tukeminen

- Kerro selkeästi, konkreettisesti ja riittävän yksinkertaisesti, mitä odotat lapsen käyttäytymiseltä
- Anna vaihtoehtoiset toimintaohjeet ei-toivotun käyttäytymisen tilalle
- Asetu lapsen tasolle ja hae katsekontakti
- Kiinnitä huomiota myös sanattomaan viestintään
- Hyödynnä sosiaalisia tarinoita ja kuvia, jotta lapsi hahmottaa tilanteita ja oppii muiden asemaan asettumista

Vinkkejä myönteiseen vuorovaikutukseen

- ♥ Keskity johdonmukaisen ja säännöllisen myönteisen palautteen antamiseen
- ♥ Anna palaute heti tilanteen jälkeen, jotta lapsi tietää, mikä onnistui
- ♥ Huomioi pienet onnistumiset arjessa
- ♥ Sanoita lapselle hänen vahvuuksiaan
- ♥ Pyri käyttämään selkeitä ohjeita kieltojen tai rajoitusten sijaan
- ♥ Osoita lapselle myötätuntoa ja hyväksyntää

Kommunikaatiota tukevia apukeinoja

- Kuvatuet
- Viittomat
- Piirtäminen
- Värit
- Kommunikointitaulut



Tunnesäätely

Tunnetaitoihin sisältyy tunteiden tunnistaminen, sietäminen, säätely, ilmaisu ja käsittely. Nepsy-lapsella haasteet tunteiden säätelyssä ovat tavallisia. Jotta lapsen tunnetaidot voivat kehittyä, tarvitsee lapsi aikuisen apua tunteiden säätelyyn, tunteiden kanssa toimimiseen ja niiden ilmaisemiseen.

Vinkkejä tunnesäätelyn tukemiseen

- Harjoittele lapsen kanssa tunteiden tunnistamista ja nimeämistä
- Sanoita lapselle sekä omia tunteitasi että lapsen tunteita
- Hyväksy lapsen kaikki tunteet ja ota hänen tunnekokemuksensa vakavasti
- Muista pysyä itse rauhallisena, jos lapsi on tunnekuohun vallassa
 - Rauhoita lasta sylissä pitämällä, silittämällä tai rauhallisella puheella
 - Keskustele tilanteesta yhdessä lapsen kanssa, kun hän on rauhoittunut

Apukeinoja tunnetaitojen harjoitteluun



- Tunnekuvat
- Tunnemittari
- Mieli ry:n tunnerobotti
- Väestöliiton vireysmittari



Itsesäätely

Itsesäätely tarkoittaa taitoa säädellä omia tunteitaan, ajatteluaan ja käyttäytymistään. Se sisältää kyvyn vaikuttaa omaan viireystilaan ja hallita aistimuksiin reagoivia tilanteissa, jotka aiheuttavat pettymyksen, turhautumisen tai jännityksen tunteita. Lapsen itsesäätelytaidot kehittyvät toiminnanohjauksen vahvistuessa ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Vinkkejä itsesäätelyn tukemiseen

- Huomioi, että lapsi tarvitsee kehitystasoon sopivia tavoitteita sekä aikuisen tukea ja kanssasäätelyä
- Kerro lapselle, millaista käyttäytymistä tai toimintaa häneltä odotetaan ja miten hänen toimintansa vaikuttaa muihin ihmisiin
- Aseta lapselle rajat, joiden puitteissa lapsen on turvallista harjoitella omaa käyttäytymistä ja tunteiden säätelyä
- Anna lapselle myönteistä palautetta
- Jos annat lapselle kriittistä palautetta, kerro selvästi, millaista käyttäytymistä et enää jatkossa toivo häneltä
 - Muista myös kertoa lapselle, että tyytymättömyys kohdistuu tietynlaiseen käytökseen tai tekoihin, ei lapseen itseensä
- Huomioi aikuisen näyttämän mallin vaikutus lapseen



Apukeinoja itsesäätelytaitojen harjoitteluun



- Palkkiojärjestelmät: tarrat, pisteet tai merkit
- Punaiset, vihreät ja keltaiset kortit, jotka havainnollistavat toivottua ja ei-toivottua käyttäytymistä

Aistien erityisyydet

Haasteet aistisäätelyssä tarkoittavat erilaisuutta aistiärsykkeiden kokemisessa ja aistihavainnon tulkinnassa. Aistisäätelyn haasteiden ilmeneminen on aina yksilöllistä, ja lapsella saattaa esiintyä tilanteen mukaan joko aistien yli- tai aliherkkyttä tai aistihakuisuutta.

Vinkkejä aistien erityisyyksien tukemiseen

- Järjestä lapselle riittävästi taukoja aistikuormituksesta palautumiseen
- Ennakoi kosketusta sanoilla tai katseella
- Huomioi lapsen vireystila ja kuormittuminen
- Lisää ympäristöön lapselle mieluisia asioita, kuten pehmeitä esineitä tai rauhallista musiikkia
- Vältä kiirettä ja yllättäviä tilanteita
- Poista aistiyliherkän lapsen ympäristöstä ylimääräiset ja häiritsevät ärsykkeet
- Tue aistialiherkkää lasta toiminnan aloittamisessa esimerkiksi kosketuksen avulla
- Tarjoa aistihakuiselle lapselle riittävän voimakkaita aistiärsykeitä



Äänyliherkkä lapsi

- Kuulosuojaimet
- Vastamelukuulokkeet
- Korvatulpat

Apuvälineitä aistiyliherkän lapsen kanssa

Tuntoyliherkkä lapsi

- Painopeitto, -liivi tai -eläin
- Kompressiopaita, -housut tai -käsineet
- Saumattomat ja pehmeät vaatteet



Näköyliherkkä lapsi

- Aurinkolasit tai lippalakki
- Häikäisysoijat ikkunoihin ja autoon
- Pimennysverhot

Rutiinit ja ennakointi

Rutiinit ja ennakointi tuovat sujuvuutta ja selkeyttä arkeen. Nepsy-lapsi tarvitsee erityisen paljon aikuisen tukea arjen jäsentämiseen.

Säännöllinen päivärytmi



- Säännöllinen päivärytmi pitää sisällään säännölliset ruokailut, liikunnan, nukkumaanmenoajat sekä ilta- ja aamurutiinit
- Pidä kiinni sovitusta rutiineista myös viikonloppuisin ja loma-aikoina

Ennakointi

- Huomioi, että yllättävät muutokset voivat olla nepsy-lapselle hyvin vaikeita
- Ennakoi tulevia tilanteita ja tapahtumia lapselle esimerkiksi kuvakorttien, kirjallisen tai kuvallisen toimintasuunnitelman, kalenterin tai päiväohjelman avulla
- Käytä ajan hahmottamisen ja ennakoimisen avuksi tiimalasia tai Time Timeria



Säännöt ja sopimukset



- Sovi yhdessä koko perheen kesken yhteiset säännöt siitä, mitä saa tehdä ja mitä ei sekä mitä rikkomuksista seuraa

Arjen tilanteet

Arjen siirtymätilanteita ovat esimerkiksi päiväkotiin lähteminen ja leikin lopettaminen. Lapsen aistiherkkydet sekä sosiaalinen ylikuormitus voivat tulla esiin siirtymätilanteissa.

Vinkejä siirtymätilanteisiin

- Varaa riittävästi aikaa siirtymiin ja pidä ilmapiiri mahdollisimman kiireettömänä ja rauhallisena
- Selitä lapselle eri tilanteisiin liittyen niiden kulku
- Kerro lapselle, miten kauan tilanne kestää ja mitä sen jälkeen tapahtuu
- Muista kannustaa ja antaa palautetta onnistumisista
- Pidä lapsen päivärytmi mahdollisimman säännöllisenä, jotta siirtymätilanteet muuttuvat sujuvammiksi

Apuvälineitä siirtymätilanteisiin

- Kuvallinen päiväjärjestys
- Aistikuormituksen vähentämiseen esimerkiksi kuulosuojaimet tai aurinkolasit
- Stressilelut
- Kuvakortit
- Ajastin

Vinkejä pukeutumistilanteisiin

- Pidä pukeutumistilanne kiireettömänä
- Anna lapselle yksi ohje kerrallaan
- Hanki helposti puettavia ja hyvältä tuntuja vaatteita
- Avusta lasta pukeutumistilanteissa erityisesti, jos hän on kuormittunut
- Aseta vaatteet lattialle pukemisjärjestyksessä
- Käytä apuna erilaisia kuvakortteja, jotka näyttävät, missä järjestyksessä vaatteet tulisi pukea
- Opetä lapselle helpoimmat tavat eri vaatteiden pukemiseen



Arjen tilanteet

Vinkkejä ruokailutilanteisiin

- Varaa riittävästi aikaa ruokailutilanteisiin
- Pidä ruoka-ajat säännöllisinä ja ruokailutilanteet päivittäin samankaltaisina
- Luo ruokailutilanteisiin säännöt ja pidä niistä johdonmukaisesti kiinni
- Anna lapselle mahdollisuus istua erillään muista
- Mahdollista lapselle tarvittaessa liikkumistauko ruokailun aikana

Aistien yli- ja aliherkkyksien huomioiminen ruokailutilanteissa

- Houkuttele lapsi ruuan äärelle positiivisin keinoin
- Älä pakota lasta syömään
- Anna lapselle aikaa tottua uusiin ruoka-aineisiin
- Pidä tarvittaessa ruoka-aineet erillään lautasella
- Suhtaudu lapsen ruokailuun ja käytökseen neutraalisti
- Luo myönteinen ilmapiiri ruokailutilanteisiin



Arjen tilanteet saattavat aiheuttaa nepsy-lapselle tiettyyn toimintaan jumiutumista. Silloin lapsi jää jumiin vaikealta tuntuvaan tunteeseen, ajatukseen tai tekemiseen. Lapsen jumiutuminen on merkki aikuiselle, että vaatimukset ovat olleet lapselle liian korkeat.

Vinkkejä jumiutumistilanteiden helpottamiseen

- Kiinnitä huomiota säännölliseen arjen rytmiin, ruokailuun ja lepoon
- Ennakoi arjen tilanteita
- Mieti etukäteen toimintatavat jumiutumistilanteiden varalta
- Ole rauhallinen ja läsnäoleva
- Pysähdy lapsen tunteen äärelle



Vireystila

Vireystilan vaihteluun vaikuttavat monet tekijät, kuten tunteet, tekemisen aktiivisuus ja aistiärsykkeet. Vireystilan tunnistamiseen voi hyödyntää esimerkiksi Väestöliiton sivuilta löytyvää vireysmittaria.

Ylivireyden tunnusmerkkejä

- Levottomuus, riehakkuus ja impulsiivisuus
- Haasteet keskittymisessä, tarkkaavaisuuden ylläpidossa ja tunteiden säätelyssä



Keinoja ylivireyden säätelyyn

- Vähennä aistiärsykeitä esimerkiksi valoja himmentämällä
- Kokeile rauhallista tai rytmikästä liikettä, kuten keinumista
- Hyödynnä esimerkiksi stressileluja, istuintyynyjä tai painotuotteita

Optimaalisen vireystilan tunnusmerkkejä

- Mukava ja turvallinen olo
- Tarkkaavaisuutta vaativien asioiden, vuorovaikutuksen, oppimisen ja itsesäätelyn sujuminen



Keinoja optimaalisen vireystilan ylläpitoon

- Huolehdi sopivasta fyysisestä aktiivisuudesta
- Tarjoa mielenkiintoisia ikä- ja kehitystasoon sopivia tehtäviä
- Huolehdi riittävästä vedenjuonnista

Alivireyden tunnusmerkkejä

- Väsymys ja passiivisuus
- Haasteet keskittymisessä, tarkkaavaisuuden ylläpidossa ja tunteiden säätelyssä



Keinoja alivireyden säätelyyn

- Lisää tarkkaavaisuutta ja aktiivisuutta vaativaa toimintaa, kuten hyppimistä, pyörimistä ja tanssimista
- Hyödynnä kirkkaita värejä, valoja ja korkeita ääniä

Stressinsäätely

Nepsy-lapsi kuormittuu usein tavallista herkemmin. Lapsen stressiin voi vaikuttaa stressin varoitusmerkkien tunnistamisen ja stressitekijöiden poistamisen avulla.

Nepsy-lapsen stressitekijöitä

- Yllättävät tilanteet ja muutokset
- Rutiinien puute
- Arkipäivän vaatimukset
- Aistien kuormitus
- Konfliktit
- Vaikeudet kommunikaatiossa
- Haasteet toiminnanohjauksessa

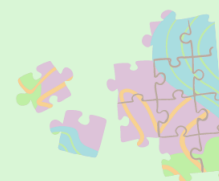


Vinkkejä stressinsäätelyyn

- Huolehdi riittävästä unen saannista, liikunnasta ja säännöllisestä ruokailusta
- Vietä lapsen kanssa aikaa luonnossa
- Vähennä lapsen aistikuormitusta
- Suosi rauhallisia puuhia esimerkiksi piirtämistä tai palapelien tekoa
- Tarjoa lapselle läheisyyttä, läsnäoloa ja rauhoittavaa kosketusta

Stressin varoitusmerkkejä

- Väsymys
- Ahdistus
- Ärtymys
- Hallitsematon itku
- Vaikeus olla läsnä
- Vuorovaikutustaitojen heikentyminen
- Kielen tuottamisen ja ymmärtämisen vaikeudet



Linkejä ja vinkkejä



Verkkosivut ja kirjat

- ADHD-liitto: adhd-liitto.fi
- Aivoliitto: aivoliitto.fi
- Autismiliitto: autismiliitto.fi
- Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys: tourette.fi
- Berggren & Hämäläinen. 2018. ADHD-käsikirja.
- Leppämäki & Savikuja (toim.) 2017. Touretten oireyhtymä.
- Oksanen & Sollaavaara (toim.) 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille.
- Savikuja & Puustjärvi (toim.) 2022. Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin.
- Mieli ry:n tunnerobotti. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnerobotti-lapsille/>
- Väestöliiton vireysmittari.
<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/vireysmittari/>

Palveluita nepsy-perheille

- Nokian kaupunki: Nepsy-arki -sivusto
- Nokian mammat ry: nokiamammat.net
- Nokian pääkirjasto: Nepsy-lainaamo
- Tampereen seudun autismiyhdistys TSAU ry



Opas on osa Jenny Kopran, Ilona Pihlajan ja Nora Viitasen opinnäytetyötä, joka löytyy Theseuksesta nimellä Nepsy-lapsen ja perheen tukeminen arjessa. Oppaassa käytetyt lähteet löytyvät opinnäytetyön lähdeluettelosta.