



Nepsynuoren erityispiirteitä ja tukikeinoja



Euroopan unionin
osarahoittama

MAARIKA PIISPANEN



Opiskelijan äänellä - hanke



MAARIKA PIISPANEN

KT, ERITYISLUOKANOPETTAJA,
TYÖNOHJAAJA, NEPSY-VALMENTAJA,
RATKAISUKESKEINEN TERAPEUTTI,
TAIDE- JA TUNNELUKKOTYÖSKENTELYYN
ERIKOISTUNUT INTEGRATIIVINEN
SKEEMATERAPEUTTI JA
SIELUNHOITOTERAPEUTTI

Neuropsykiatriset eli nepsy -häiriöt?

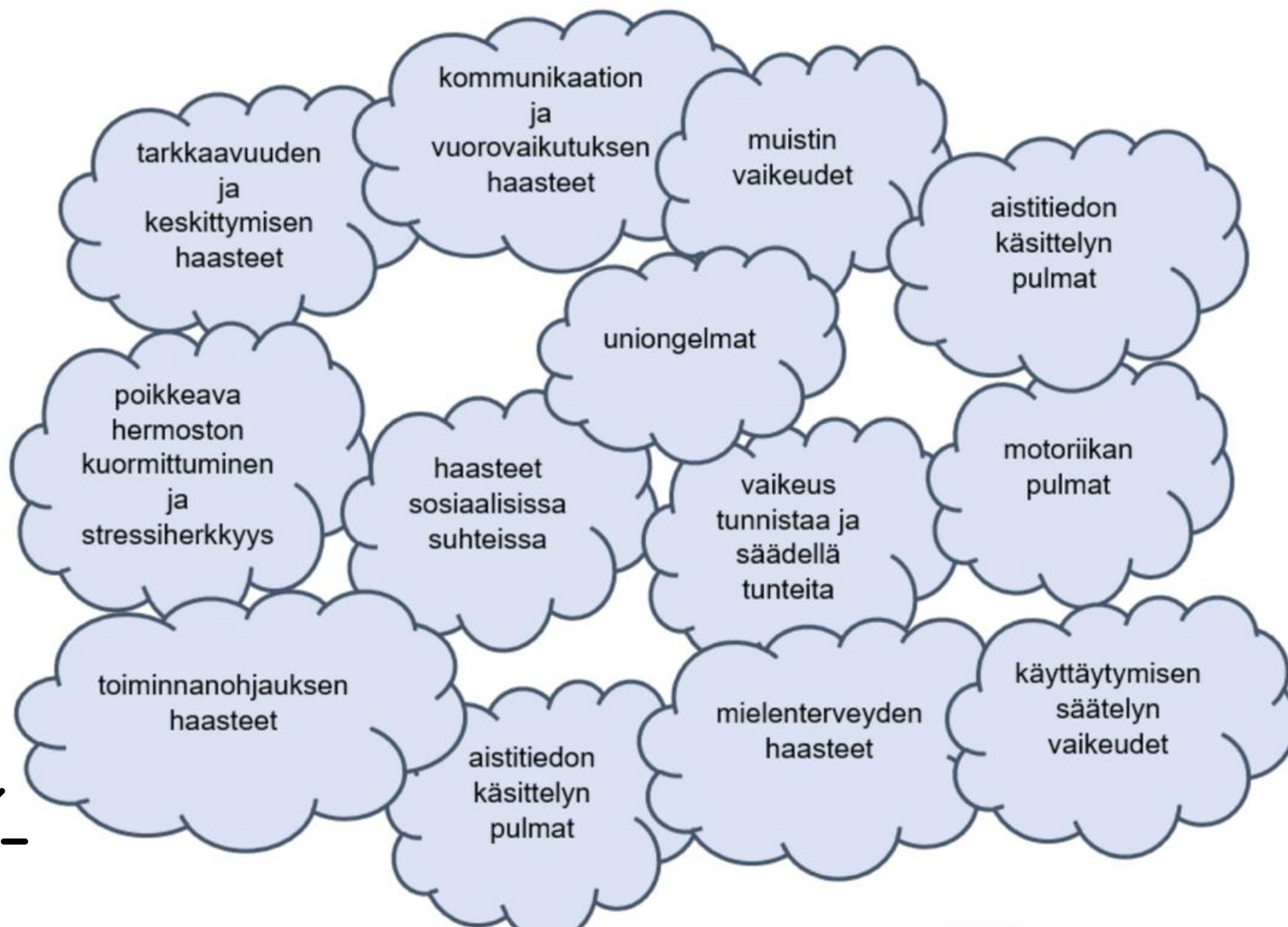


- Ilmenevät diagnosoille ominaisena toimintatapana ja käytöksenä, ja vaikuttavat mm. sosiaaliseen vuorovaikutukseen, kielelliseen ja ei-kielelliseen viestintään, tunteiden säätelyyn ja oman toiminnan ohjaamiseen.
- Neurokehityksellisiin häiriöihin liittyy erilaisia ja eriasteisia toimintakyvyn haasteita. Haasteet voivat näkyä oppimisessa, kielenkehityksessä, aistisäätelyssä ja motoriikassa.
- Käyttäytymispiirteet vaihtelevat sekä ihmisten välillä että myös samalla ihmisellä eri ikä- ja kehitysvaiheissa.
- Nepsy-häiriöt nähdään usein haasteina etenkin koulussa (kun odotettu toiminta, tavoitteet ja todellinen toiminta eivät kohta). On kuitenkin muistettava (ja muistutettava!), että monella esim. adhd tai asberger voi näyttäytyä eri ympäristössä vahvuutena.

Neuropsykiatriset eli nepsy -häiriöt?

- Neuropsykiatrinen häiriö ei ole sairaus, vaan ihmisen synnynnäinen ominaisuus, nk. “neuroepätyypillinen” poikkeavuus tiedonkäsittelyssä ja tunteiden käsittelyssä.
- Monet erilaiset perintö- ja ympäristötekijät yhdessä aiheuttavat aivojen kehityksen poikkeavuutta, mikä tuottaa esim. ADHD:n oireita tietojen ja tunteiden käsittelyssä sekä mahdollisesti tarkkaamattomuudessa ja toiminnanohjauksessa.
- Autismikirjon häiriö on keskushermoston kehityksellinen häiriö, jolle on ominaista laaja-alaiset ja pysyvät sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kommunikaation erityispiirteet sekä rajoittuneet, toistavat ja joustamattomat käytösmallit, kiinnostuksen kohteet tai aktiviteetit
- Havaittavissa jo lapsuudessa, mutta joka useimmiten diagnosoidaan kouluiässä
- Epätyypilliset oireet ja niistä johtuva käyttäytyminen eivät siis ole henkilön itsensä tai hänen läheistensä aiheuttamia, eikä kyseessä ole esimerkiksi laiskuus, välinpitämättömyys, huono vanhemmuus tai muu tahdonalainen asia.





Mitä mielestäsi haastaa meillä eniten? (opettajaa/opiskelijaa/järjestelyjä)

ADHD, ADD (*ADHD-T*)

Nuori tarvitsee usein tukea toiminnanohjaukseen, itsetuntoon sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvissä asioissa.

Toiminnanohjauksen tukeminen on erityisen tärkeää, jotta hän kykenee edistämään positiivisesti sekä opiskeluaan että arkeensa liittyviä asioita.

Ilmenee yleisesti esim.

- impulsiivisuutena ja/tai ylivilkkautena
- keskittymisen puutteena
- levottomuutena
- tunnesäätelyn ongelmina
- ärtyisyyttä,
- kiukkukohtauksia
- toiminnanohjauksen vaikeuksia
- syy- seuraussuhteen ymmärtämisen ongelmia, rangaistukset eivät tunnu auttavan
- psykiatrisia ongelmia, kuten depressiota, ahdistushäiriöitä,
- uhmakkuus- ja/tai käytöshäiriöitä sekä
- unen häiriöitä.
- oppimisen tai kehityksen (motoriikka, hahmotus, kieli ja kommunikaatio) erityisvaikeuksia
- lisäksi usein minäkuvan, itsetunnon ja sosiaalisten vuorovaikutustaitojen pulmia.
- aistitiedon käsittelyn ja aistisäätelyn pulmaa, mikä näkyy esimerkiksi motoriiikan kömpelyytenä, aistiyliherkkyyksinä tai -aliherkkyyksinä sekä aistimushakuisuutena.

ADHD-nuorella on usein aistien yli- tai aliherkkyyksiä. Myös oppimisvaikeuksien ilmeneminen samaan aikaan on mahdollista. Moni oire saattaa myös olla päällekkäinen tai aiheuttaa välillisesti toisen.



ADHD on kolmen oirealueen yhdistelmä:

Tarkkaavuuden (keskittymiskyky) ja vireystilan säätelyn vaikeus

- näkyy usein siinä, että opiskelija ei jaksaa keskittyä koulutehtäviin tai opiskeluun.

Ylivilkkaus, levottomuus tai aliaktiivisuus

- nuori ei jaksaisi olla paikoillaan, vaan häärrää tai tekee muita asioita tai sulkeutuu oman mielensisäiseen maailmaansa.

Impulsiivisuus

- hetken mielijohteesta tapahtuvaa käytöstä, vaikeus hillitä omia sisäisiä impulsseja.

TUTKIMUSTEN MUKAAN (MM.
MOISALA) ADHD (SIS. ADD) –
HAASTEITA ESIINTYY ALLE 10%
IHMISISTÄ.

KYSYTTÄESSÄ KUITENKIN JOPA
70% TUNNISTAA ITSESSÄÄN
KESKITTYMISEN HAASTEITA, JA
EPÄILEE ITSELLÄÄN ADHD:Ä.

AHDH VAI ADT?

ADT:lla (Attention Deficit Trait) tarkoitetaan nimenomaan käyttäytymisen mallia, joka muistuttaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä, mutta siinä ei ole kuitenkaan kyse varsinaisesta [diagnosoitavasta tarkkaavuushäiriöstä](#) tai synnynnäisestä neuroepätyypillisyydestä, vaan käytösmalli syntyy, kun elämässä on ollut liian pitkään kuormittavia tekijöitä, kuten:

- kiirettä
- monen asian yhtäaikaista tekemistä eli multitaskausta
- jatkuvia keskeytyksiä
- epävarmuutta ja
- liian vähäistä palautumista
- tai liikaa aivokuorta virittävää ja kuormittavaa syötettä, kuten esimerkiksi sometusta, realseja, tik-tok –videoita, virittäviä pelejä jne.
- Puutteita perusasioissa (ravinto, uni, liikunta...)

ADT on hyvin tyypillinen ilmiö (myös aikuisilla, 60-70%), mutta siitä voi myös opetella eroon

ADT:lle tyypillinen toimintamalli on itse itsensä keskeyttäminen. Kun pitäisi suuntautua tekemään jotakin asiaa pitkäjänteisesti, alkaakin ajatella muita asioita (tai tarttuu esim. kännykkään).

Mieleen tulevat asiat kaappaavat huomiokyvyn, ja tehtävä jää kesken.



ETSITÄÄN STRATEGIOITA
KÄYTTÄÄ
OMIA VAHVUUKSIA
JA TOIMIA ARJESSA.

SOPII KAIKILLE.

Kuinka tukea opiskelijaa?

Kohtaaminen
Luottamus
Tieto
Tukikeinot
Tukivaste

STRATEGIA

**Kun opiskelijalle kertyy positiivisia
kokemuksia oppimisesta, opiskelusta ja
oppimistilanteista, vahvistuu myös
positiivinen mielikuva itsestä oppijana.**
(Parikka ym. 2017)

Ammattioppilaitos antaa opiskelijalle uuden
mahdollisuuden oppijana.
Tässä vaiheessa on myös mahdollista
vahvistaa oppijaminäkuvaa uudestaan.
(vs. negatiivisen palautteen kierre ja
turhautuminen)

Nepsy-opiskelijoiden tukeminen

Nepsy-opiskelijoiden tukeminen perustuu ennen kaikkea toimintakyvyn tukemiseen konkreettisilla tavoilla sekä selviytymistä auttavien taitojen opettamiseen (=strategiat!!!)

Toimintatapojen opettaminen koskee sekä opiskelijaa itseään, että hänen kanssaan työskentelevää.

Aluksi opiskelija tarvitsee välitöntä oikeanlaisen toiminnan vahvistamista ja palautetta, jotta hän oppii käyttämään strategioita oikein ja itsenäisesti.

ESIMERKKEJÄ YKSILÖLLISISTÄ MENETELMISTÄ

- opiskelustrategiat
- tarkistuslistat
- muististrategiat
- tarkkaavuuden säätelyn keinojen opettelu
- impulssikontrollin harjoittelu (pysähdy, mieti, toimi)
- stressinhallintakeinot
- toimintamallit sosiaalisiin tilanteisiin
- tunnetaidot

Ympäristön kuormittavia tekijöitä

häiriötekijä	vireystilaan vaikuttavia tekijöitä	struktuuriin liittyviä tekijöitä	motivaatioon vaikuttavia tekijöitä
melu	univaje/väsymys	liian monimutkaiset ja pitkät ohjeet	toistuva, tylsäksi koettu tekeminen
visuaalisesti levoton ympäristö	nälkä/jano	ei aikaa pitkäkestoiseen työskentelyyn	liian vaativaksi koettu tekeminen
voimakkaat tuoksut	voimakas tunnetila	liian yleistasoiset ohjeet/liika vapaamuotoisuus	epäonnistumisen kokemus aiemmasta vastaavasta tilanteesta
jatkuvat keskeytykset	väärä lämpötila tai huono ilmanlaatu	epäselvyys odotuksista	epämiellyttäväksi koettu tilanne
suuri ryhmä	liian pitkä paikallaanolo	<u>multitaskaus</u> /liian paljon yhtäikaisesti suoritettavia asioita	ristiriitaisiksi koetut ohjeet

Toiminnanohjauksen osa-alue	Ongelma	Esimerkki kouluarjesta	Esimerkki apukeinosta
aloitekyky, motivaatio	aloitekyvyttömyys välinpitämättömyys	työn aloittaminen, vastaaminen,	pilkotut toimintaohjeet, toistuvat rutiinit
tavoitteen ja välitavoitteen muodostaminen	sopivien tavoitteiden keksiminen	jonkin asiakokonaisuuden oppiminen, hyvän arvosanan saaminen, tutkinto-osan suorittaminen	tavoitteiden porrastaminen (tarpeeksi pieniin vaiheisiin), visualisointi, tavoitteiden tietoinen asettaminen
toimintasuunnitelman muodostaminen tai toiminnan suorittaminen	välitavoitteiden ja toimintajärjestyksen luomisen ongelma	koealueen lukemisen aikataulutus, projektin valmistaminen, työn valmistaminen	toiminnan jäsentäminen osatehtäviksi, muistilistat, kaavio toimintajärjestyksestä
tarkkaavuuden säätelyn haasteet	häiriöherkkyys, toissijaisiin tehtäviin keskittyminen	tehtävään keskittyminen	tehtävien priorisointi ja jakaminen osiin, vireystilan tukeminen (sopiminen tauoista)
rutiinin muodostaminen ja aktivoituminen oikeassa tilanteessa	uuden rutiinin muodostumisen hitaus tai vanhaan rutiiniin juuttuminen	tehtävän aloitus, läksyjen teko, toimintaprosessin edistäminen	kuvatukien käyttö, toimintavaihelistat,
kyky jäsentää ja järjestää opittavia asioita	oppimisen tehottomuus, opiskelustrategioiden käytön vaikeus, asioiden <u>sekottuminen</u>	olennaisen asian löytäminen tekstistä, olennaisessa asiassa pysyminen	erilaisten opiskelu- (oppimis-) strategioiden harjoittelu ja käyttö
impulssikontrolli	lyhytjänteisyys, hätäisyys, impulsiivisuus, harkitsemattomuus, päätösvaikeus	vuoron odottaminen, toisen puheenvuoron kunnioitus, työskentely	toimintastrategioiden harjoittelu, kontrollimenetelmien (pysähdy, mieti, toimi) harjoittelu
Käyttäytymisen ja tunteiden säätely	vaikeus säädellä tunteita, estottomuus, vaikeus säädellä käytöstä	sääntöjen noudattaminen, siirtymät,	tunne- ja sosiaalisten taitojen harjoittelu

Esimerkkejä kaikille(!) sopivista tukikeinoista.

Mitä tukikeinoja olet itse käyttänyt?
Anna konkreettinen esimerkki.



Miten edistämme sitä, että tukikeinot tulevat luonnolliseksi osaksi opiskelijoiden arkea erilaisissa tilanteissa?



[padlet](#)



Jattaessamme jalkia,
voimme valita,
millaisia ne ovat.



KIILOS!

