

"MITÄ MINÄ TEEN TÄMÄN LAPSEN KANSSA?"

Ikaalisten kaupungin **NEPSY-kompassi**



AJANTAJU
PUUTTUU

TUNTEET VYÖRYVÄT

EIKÖ KUULE VAI EIKÖ
YMMÄRRÄ?

...SILTI NIIN
RAKAS!

VAATTEET KIRISTÄÄ JA
PURISTAA

MUUTOKSET AIHEUTTAVAT
KAAOKSEN

JATKUVASTI
LIIKENTEESSÄ

MIKÄ IHMEEN NEPSY?

Asetutaanpa ensin samalla kartalle!



Nepsy on lyhenne sanasta neuropsykiatrinen. Nepsy-piirteiden taustalla on aivotoiminnan rakenteellisia ja/tai toiminnallisia poikkeavuuksia, jotka vaikuttavat niin ajatteluun, tunteisiin kuin käyttäytymiseen. Perinnöllisyys on merkittävä taustatekijä. Nepsy-piirteet alkavat nousta esille tavallisesti jo ennen kouluikää ja jatkuvat jossain muodossa koko elämän ajan.

Nepsy-piirteet ja niiden vaikeusaste vaihtelevat yksilöittäin ja eri ympäristöissä. Kaikkia nepsy-piirteitä ei ole kaikilla.

Tämän vuoksi myös tuen muodot tulee miettiä aina yksilöllisesti.

Tavallisimpia neuropsykiatrisia diagnooseja ovat ADHD, ADD, kehityksellinen kielihäiriö ja autismin kirjon häiriö. Nepsy-piirteitä voi kuitenkin esiintyä myös ilman, että ne johtaisivat diagnoosiin. Joskus nepsy-piirteisen käytöksen taustalla saattaa olla vain haastava perhetilanne, epäsäännölliset elintavat, fyysiset sairaudet ja/tai traumat.

Nepsy-piirteet vaikuttavat jokapäiväiseen elämään: sosiaaliseen vuorovaikutukseen, kielelliseen ja ei-kielelliseen viestintään, tunteiden säätelyyn ja oman toiminnan ohjaukseen. Nepsy-piirteet eivät koske vain lasta tai nuorta: myös lähipiiri (koti, päiväkotij, koulu) tarvitsevat tietoa ja tukea.

Tästä vihkosta löydät kootusti tietoa nepsy-piirteistä. Kysy lisää paikallisilta yhteyshenkilöiltä, joiden yhteystiedot löydät vihkon takaa.

"AINA LIIKKEESSÄ TAI ÄÄNESSÄ!"

AKTIIVISUUS

Neuropsykiatrisiin piirteisiin liittyy usein yli- tai aliaktiivisuutta tai impulsiivisuutta. Yliaktiivisuus voi ilmetä esimerkiksi taukoamattomana puheena, voimakkaana äänenkäyttönä tai vaikeutena pysyä paikoillaan. Aliaktiivisuus näyttäytyy sen sijaan hitautena ja omiin ajatuksiin vaipumisena. Impulsiivisuus on taipumusta toimia nopeasti ja harkitsematta - kuin aivoista puuttuisi jarru.



Vinkki: Huolehdi perustarpeista: riittävästä levosta, ravinnosta ja liikunnasta. Aktivoi tai rauhoittele tarpeen mukaan.

"EIKÖ KUULE VAI EIKÖ KESKITY?"

TARKKAAVUUS

Tarkkaavuudella tarkoitetaan kykyä ylläpitää huomiota tai suunnata, jakaa ja siirtää sitä kohteesta toiseen. Tarkkaavuuden haasteet voivat näkyä esimerkiksi vaikeutena keskittyä meneillä olevaan tekemiseen ja poissulkea epäolennaiset asiat. Toisaalta lapsi tai nuori voi uppoutua omiin ajatuksiin ja mieluisiin touhuihin hyvinkin intensiivisesti.



Vinkki: Kokeile kuulosuojaimia hälyisässä ympäristössä työskennellessä.

"TAHATONTA TOHELLUSTA TAI JUMITTAMISTA!"

TOIMINNANOHJAUS

Toiminnanohjaus on taitoa toimia suunnitellusti, päämäärätietoisesti ja jäsennellysti kohti tavoitetta. Se on siis kykyä säädellä omaa käyttäytymistä tilanteen vaatimusten mukaisesti. Jos tässä on haasteita, lapsen tai nuoren voi olla vaikeaa itsenäisesti aloittaa tai lopettaa toimintaa, siirtyä vaiheesta toiseen tai pysyä alkuperäisessä suunnitelmassa. Myös joustava toiminnan muuttaminen on vaikeaa.



Vinkki: Ennakoi ja jäsennä päivän isoja ja pieniä tapahtumia esimerkiksi kuvin.

"VAATTEET KIRISTÄÄ JA LAPUT HIERTÄÄ"

AISTISÄÄTELY

Neuropsykiatriisiin piirteisiin liittyä usein yli- tai alireagointia aistiärsykeille. Tämä voi tulla esille herkkyytenä tai reagoimattomuutena äänille, hajuille, mauille tai tuntoaistimuksille. Toisaalta se voi näyttäytyä myös aistihakuisuutena eli taipumuksena hakeutua toimintoihin, joista saa tiettyjä aistikokemuksia. Edellä kuvattu voi näkyä kuormittumisena tai ei-toivottuna käyttäytymisenä. Aistisäätelykyky vaikuttaakin arjen taitojen oppimiseen ja itsesäätelyn kehittymiseen.



Vinkki: Kokeile käyttää alusvaatteita nurin päin, jolloin saumat eivät hierrä.

"EIKÖ KUULE VAI EIKÖ YMMÄRRÄ?"

KIELELLISET TAIDOT

Kieli on ajattelumme väline. Kielellisiin taitoihin kuuluu kyky tuottaa ja ymmärtää kieltä sekä käyttää sitä tilanteeseen tarkoituksellisella tavalla. Kielelliset vaikeudet voivat tulla esille esimerkiksi vaikeutena löytää oikeita sanoja ja koota ajatuksiaan ymmärrettäväksi puheeksi. Puheen ymmärtäminen ja erilaisten käsitteiden oppiminen ja sisäistäminen voi olla vaikeaa. Lapsen tai nuoren voi olla vaikeaa ymmärtää myös kielen monimerkityksellisyyttä.



Vinkki: Pilko pidemmät ohjeet osiin ja vahvista ymmärtämistä käyttämällä kuvia tai eleitä.

"OMANLAINEN TAPA TOIMIA IHMISTEN KANSSA"

SOSIAALISET TAIDOT

Sosiaalisten taitojen haasteet voivat näkyä eri syistä poikkeuksellisina tapoina olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Sanallisen ja sanattoman (eleet, ilmeet, äänenpainot ja kielikuvat) viestinnän ymmärtäminen voi olla vaikeaa; katsekontaktin ottaminen epämiellyttävää ja vastavuoroinen keskustelu kömpelöä. Toisen asemaan voi olla vaikea asettua.



Vinkki: Suosi selkeää puhetta sekä johdonmukaista ja ennakoitavaa vuorovaikutusta.

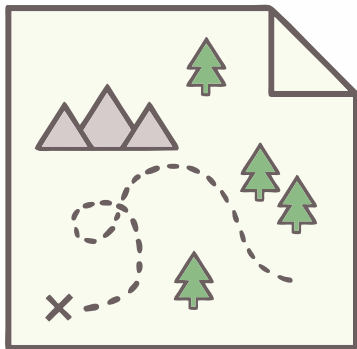
"TUNTEET VYÖRYVÄT NOLLASTA SATAAN!"

TUNNETAIDOT

Kyky havaita, tiedostaa ja säädellä omia tunteita on tunnetaitojen perusta. Tunnetaitojen pulmat voivat näkyä ikään nähden poikkeavina kaveri- ja leikkitaitojen vaikeuksina tai tunnevaltaisena ja impulsiivisena käyttäytymisenä. Lapsi tai nuori voi jumitua voimakkaaseen tunnetilaan, eikä tunnu pääsevän siitä yli. Omien tunteiden sanoittaminen ja käsitteleminen voi olla vaikeaa.



Vinkki: Pyri itse pysymään rauhallisena, hyväksy lapsen ja nuoren tunteet ja auta häntä kertomaan niistä.



KOHTI YHTEISTÄ MÄÄRÄNPÄÄTÄ

Usein nepsy-piirteet päällekkäistyvät ja tästä aiheutuu turhautumista ja kuormittumista. Nepsy-piirteiset lapset ja nuoret sekä heidän vanhempansa saavat keskimääräistä useammin kielteistä huomiota ja palautetta. Tämä voi vaikuttaa negatiivisesti lasten kehittyvään itsetuntoon sekä vanhempien kokemukseen itsestään kasvattajina. Anna siis lapselle ja nuorelle paljon positiivista palautetta jo siitä, että hän yrittää. Muista huolehtia myös omasta jaksamisesta: hae tietoa ja apua ajoissa. Yhteystietoja tahoista Ikaalisissa löydät vihkon takakannesta.

On tärkeää huomioida, että nepsy-piirteiden takaa löytyy aina syynsä - joskus niitä täytyy vain kompassin ja kartan kanssa etsiä hiukan tarkemmin. Nepsy-piirteitä ymmärtävät läheiset ja erilaiset ratkaisut arjen ympäristöissä voivat tukea kehittyvän lapsen ja nuoren itsetuntoa, pärjäämistä ja hyvinvointia. Kun eväiksi reppuun on pakattu sopivasti uteliaisuutta, armollisuutta ja luovuutta, voivat nepsy-piirteet kääntyä myös vahvuudeksi! Elämä on usein haastavaa, mutta lapsi on...silti niin rakas!



LÄHTEITÄ JA LISÄTIETOA:

Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. Oksanen J. & Sollasvaara, R. (toim.). Autismisäätiö 2019.

www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/nepsy.html

www.papunet.fi/materiaalia/arjentilanteet

YHTEYSTIETOJA

Perheneuvonnan psykologi:
044 730 1378

Toimintaterapeutti:
044 730 6813

Puheterapeutti:
044 730 1379

Varhaiskasvatuksen erityisopettaja:
044 730 1251

Koulupsykologi:
044 730 6543

NEPSY-valmentaja, perhetyöntekijä (varhaiskasvatus ja perusopetus):
044 730 1461

NEPSY-valmentaja, palveluohjaaja (vammaispalvelut):
044 730 1234

NEPSY-valmentaja, sosiaaliohjaaja (perhepalvelut):
044 730 6688



VOIT OTTAA NEPSY-ASIOISSA ROHKEASTI YHTEYTTÄ KEHEN TAHANSA!