# NEPSY-PERHEEN ARKI SUJUVAKSI

Toiminnallinen opas vanhemmille

NEPPARI

ELO erityislastenomaiset.fi

Napapiirin Omaishoitajat ry

Sisällysluettelo

Lukijalle .....3
Neuropsykiatriset häiriöt.....4
Toiminnanohjaus.....5
Aistiherkkyydet.....12
Rauhoittavat rutiinit ja ennakoitavuus.....17
Tunnesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukeminen arjessa.....18
Meltdown, shutdown ja maskaaminen.....24
Kuormittuneisuus.....25
Haastavat tilanteet.....27
PDA ja PANDA-malli.....30
Vanhemman voimavarat.....31
Vertaistuki.....39
Tietoa, apua ja tukea.....40
Lähteet.....43

# LUKIJALLE

Tämä opas on ensisijaisesti tarkoitettu vanhemmille, joiden lapsella on neuropsykiatrisia erityispiirteitä, mutta sen sisällöstä voivat hyötyä myös muut lapsen arjessa mukana olevat tahot, kuten ammattilaiset ja läheiset.

Oppaan tarkoituksena on syventää vanhempien ymmärrystä neuropsykiatrisista erityispiirteistä sekä tarjota käytännönläheisiä neuvoja ja tukea arjen sujuvoittamiseksi. Opas käsittelee muun muassa vanhempien jaksamista, omien voimavarojen vahvistamista sekä kuormituksen tunnistamista arjessa. Lisäksi oppaassa esitellään tahoja, joista perheet voivat saada apua ja tukea.

Tavoitteena on tarjota käytännönläheinen ja helposti lähestyttävä tietopaketti, joka tukee vanhempia arjen keskellä ja lisää luottamusta siihen, että haasteista on mahdollista selvitä – sekä edistää lapsen ja perheen vahvuuksien tunnistamista ja tukemista.

Tässä oppaassa tarkastellaan neuropsykiatrisista häiriöistä erityisesti autismikirjoa, ADHD:ta, Touretten oireyhtymää sekä kehityksellistä kielihäiriötä. Oppaassa käytetään lyhennettä "nepsy", koska se on yleisesti omaksuttu termi viitattaessa neuropsykiatrisiin häiriöihin.

Tämä opas on laadittu Neppari-hankkeen käyttöön osana Lapin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden opinnäytetyötä. Opasta on ollut mukana kokoamassa myös Neppari-hankkeen kehittäjäryhmä.

Toivomme antoisia ja mielekkäitä lukuhetkiä oppaan äärellä!
Larissa Haukkala, Jutta Kalliosaari ja Oona Kuusela

# NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT

## AUTISMIKIRJO

Tyypillisiä piirteitä ovat vuorovaikutuksen ja kommunikaation haasteet, rutiinien tarve sekä poikkeavat aistiherkkyydet. Käyttäytyminen voi ilmetä kaavamaisuutena, toistuvina liikkeinä tai erityisinä kiinnostuksen kohteina, ja nämä voivat vaikuttaa oppimiseen ja arjen sujuvuuteen.





## ADHD

Keskeisiä piirteitä ovat tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. Oireet voivat näkyä esimerkiksi keskittymisvaikeuksina, unohteluna, liiallisena puheliaisuutena ja toiminnan säätelyn haasteina. Ne voivat vaikuttaa oppimiseen, ihmissuhteisiin ja arjen hallintaan.

## TOURETTEN OIREYHTYMÄ

Ominaista on toistuvat motoriset ja äänelliset tic-oireet, kuten nykimiset, liikehdintä tai äännähdykset. Oireet voivat vaihdella määrältään ja voimakkuudeltaan, ja niitä voi olla vaikea hallita. Stressi ja jännitys saattavat lisätä tic-oireita, mikä voi vaikeuttaa keskittymistä ja arjessa selviytymistä.





## KEHITYKSELLINEN KIELIHÄIRIÖ

Kehityksellisessä kielihäiriössä puheen ja kielen ymmärtämisen tai tuottamisen taidot jäävät ikätasoa heikommiksi. Haasteita voi ilmetä sanavaraston, lauserakenteiden ja vuorovaikutuksen hallinnassa, mikä voi vaikuttaa oppimiseen ja arjen toimintaan.

# TOIMINNANOHJAUS

*Toiminnanohjauksen haasteet ovat tyypillisiä nepsy- lapsilla. Toiminnanohjausprosessiin kuuluu tavoitteiden laadinta, toimintatavan- ja järjestyksen suunnitteleminen sekä tehtävän alusta loppuun saakka suorittaminen. Haasteet voivat näkyä toiminnanohjauksessa muun muassa tavoitteiden asettamisessa, toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa, tarkkaavuuden suuntaamisessa ja ylläpitämisessä sekä oman toiminnan arvioinnissa.*

Huolehdi että lapsi saa riittävästi unta,
liikuntaa ja monipuolista ravintoa.







Toimintakyvyn ylläpitäminen on keskeisin asia toiminnanohjauksessa. Toimintakykyyn vaikuttaa vireystila, motivaatio, taidot ja terveydentila, toimintaympäristö ja olosuhteet.

**Vireystilaa voi ylläpitää esimerkiksi**

Juomalla vettä

Syömällä purukumia

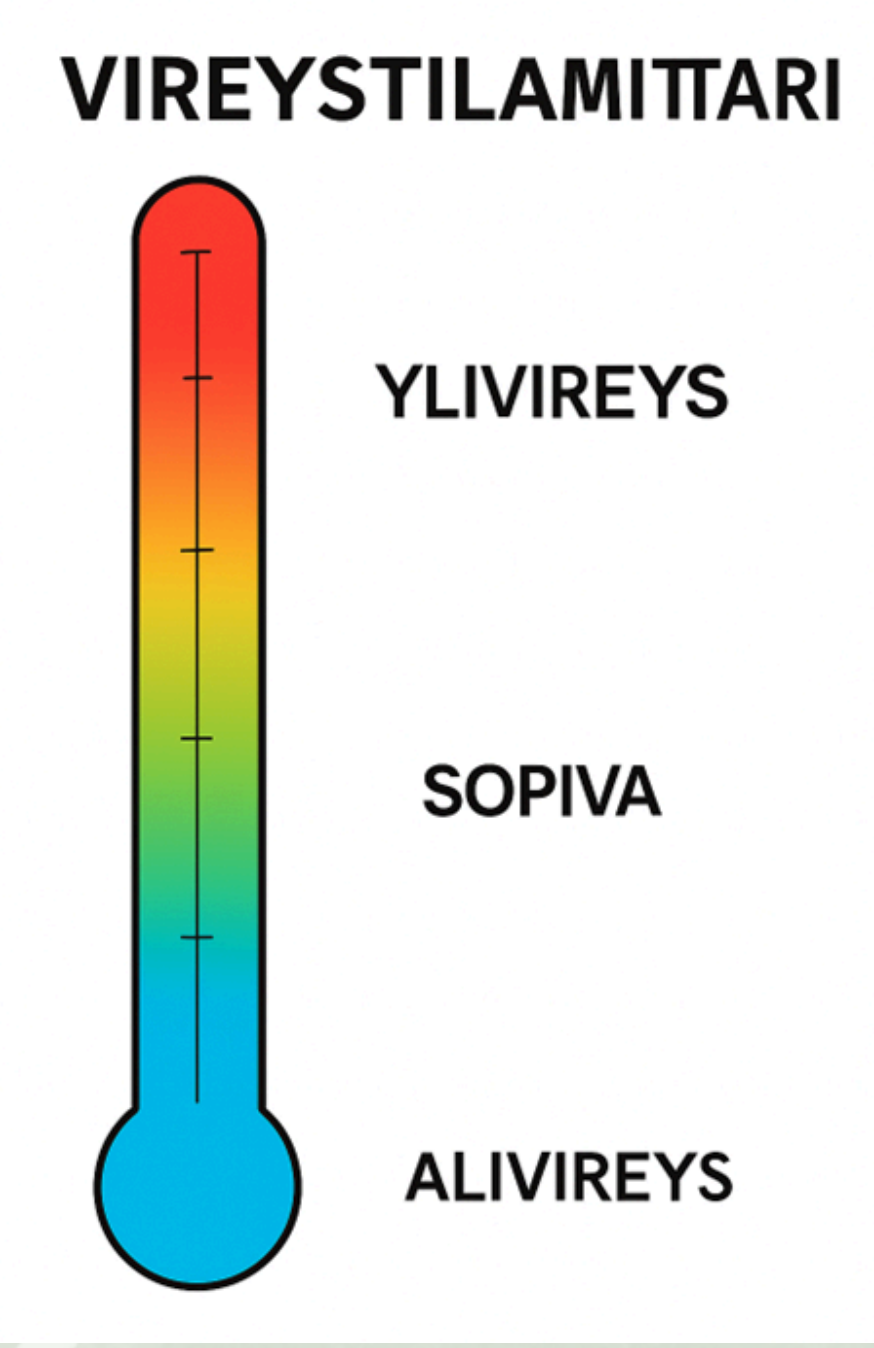
Kylmäaltistuksella

Piirtämällä

Istumalla satulatuolilla

# VIREYSTILAMITTARI

Vireystilamittari on konkreettinen työkalu, joka auttaa lasta tunnistamaan omaa vireystilaansa ja ilmaisemaan sen vanhemmille. Sen avulla voidaan arjessa seurata, milloin lapsella on sopivasti energiaa, milloin hän kaipaa rauhoittumista ja milloin taas aktivointia. Tämä on erityisen hyödyllistä nepsy-lapsille, joilla vireystilan vaihtelut voivat olla nopeita ja vaikuttaa vahvasti käyttäytymiseen ja jaksamiseen.




Seuraavalta sivulta löydät ohjeita vireystilamittarin hyödyntämiseen.

# VIREYSTILAMITTARI

## OHJEITA VANHEMMILLE:

- Käyttö yhdessä: Ota vireystilamittari esiin useamman kerran päivän aikana. Pyydä lasta näyttämään, missä kohdassa mittaria hän kokee olevansa.
- Havainnointi: Kiinnitä huomiota, mitkä tilanteet nostavat vireystilaa liikaa ja mitkä taas laskevat sitä.
- Tuen tarjoaminen:
    - Jos vireys on liian korkealla, tarjoa rauhoittavia ja ennakoitavia toimintoja, kuten hengitysharjoitus, pieni tauko tai hiljainen leikki.
    - Kun vireys on sopivalla tasolla, hyödynnä hetki vaativampiin tehtäviin, kuten läksyihin tai yhteisiin kodin askareisiin.
    - Jos vireys on liian alhaalla, ehdota aktivoivia toimintoja, esimerkiksi liikkumista, musiikin kuuntelua tai pientä välipalaa.





Säännöllinen käyttö tekee mittarista lapselle tutun ja turvallisen välineen. Lapsi oppii vähitellen itse säätelemään toimintaansa sen avulla.

# TOIMINNANOHJAUS





## Toimintakykyä tukee selkeät ohjeet ja tavoitteet

Käytä lyhyitä ja selkeitä lauseita, kun annat ohjeita. Anna yksi ohje kerrallaan.

Kerro lapselle minkälaista lopputulosta häneltä odotetaan. Voit käyttää apuna kuvakortteja.

Muokkaa toimintaympäristö mahdollisimman häiriötekijättömäksi.

## Ennakointi

Valmistele lasta esim. kohta päättyvästä peliajasta. Ennakointi on tärkeää myös siirtymätilanteissa. Esim. kohta lähdemme ulos. Voit käyttää ajan hahmottamisen apuna TimeTimeriä.

Karsi liialliset tavarat ja huolehdi sopivasta lämpötilasta, valaistuksesta ja äänistä.

Arkea voi jäsentää **viikkokalenterien** ja **kuvakorttien** avulla. Esimerkiksi Papunetissä voi luoda omiin tarpeisiin sopivia viikko-ohjelmia ja kuvakortteja. Kun lapsi voi ruksata tai kääntää kortin suorituksen jälkeen, toiminta etenee johdonmukaisesti ja hallinnan tunne lapsella vahvistuu. **Seuraavalla sivulla on esimerkkejä niiden käytöstä.**

# KUVALLINEN VIIKKOKALENTERI

Tulosta tämä viikkokalenteri ja täydennä siihen viikon tapahtumat. Voit myös lisätä kuvia esimerkiksi Papunetistä tukemaan arjen hahmottamista.

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  | |  | | |  |  |

aamupala



koulu



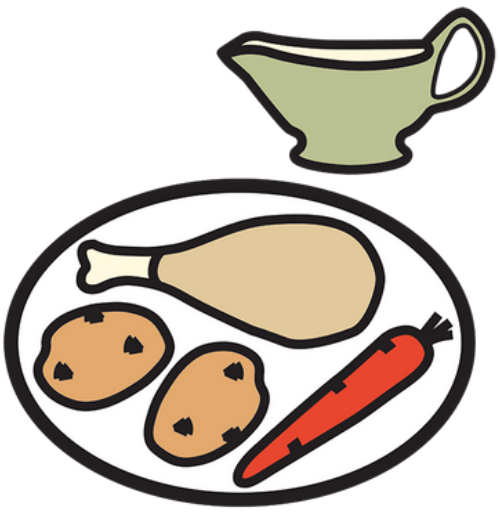
läksyt



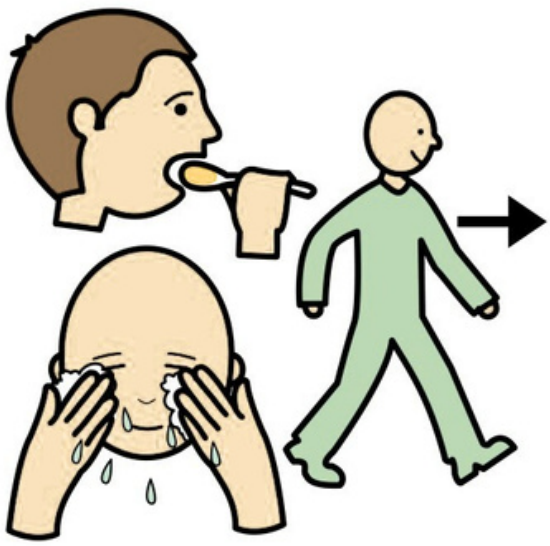
harrastukset



päivällinen



iltatoimet





kuvatyokalu.papunet.net

# TOIMINNANOHJAUSTA TUKEVIA MOBIILISOVELLUKSIA



**Inventioneers-** sovellus, jossa toiminnanohjauksen taitoja pystyy harjoittelemaan pelin avulla.

**Chillaa-** sovellus, joka on suunniteltu vähentämään stressiä, jännitystä ja ahdistusta.

**Kuvakom-** sovellus, jossa on kuvia kommunikoinnin tueksi.

**Timo RoutineVisualTimer, Tiimo ja Brili-** sovellukset, joissa voi luoda aamuun, iltapäivään ja iltaan omat struktuurit ja lisätä niihin kellonajat ja hälytykset muistuttamaan ajankulusta ja toiminnosta toiseen siirtymisestä.

**VisualTimer ja MouseTimer-** ovat ajan kulumisen sovelluksia, joita voi käyttää toiminnanohjauksessa apuna.

**Time Tree ja Note-** sovellus, jonka kalenterisovelluksen avulla voi luoda päivään selkeän rytmin.

**Trello-** sovellus, jolla voi tehdä erilaisia tehtävälistoja ja pilkkoa toiminnallisia tehtäviä pienemmiksi paloiksi.

**Moi-My Own Interactions-** sovellus, jolla kirjataan arjen tapahtumia esimerkiksi kuvilla, mikä auttaa hahmottamaan ja hallitsemaan arkea paremmin.

**Medisafe-** sovellus, jota voi hyödyntää lääkityksen tukena.



**Habitica-** sovellus, jossa on mahdollista pelillillistää arjen askareiita ja saada pelin kautta palautetta onnistumisista.

**1Money-sovellus-** rahankulutuksen hahmottamisen tueksi.

# AISTI YLI- JA ALIHERKKYYDET

*Aisti yli- tai aliherkkyys voi haitata arjen toimintoja, kuten pukeutumista, peseytymistä ja ruokailua. On tärkeää kiinnittää huomiota ympäristön aistiärsykkeisiin, kuten taustaääniin, tuoksuihin ja visuaalisiin virikkeisiin.*

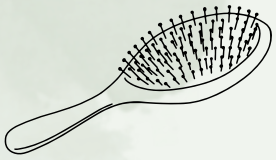


## TUNTOAISTI

### Yliherkkyys

Vaatteet ja niissä tietyt materiaalit voivat tuntua epämiellyttäviltä tai jopa kivuliailta. Vaatteista kannattaa leikata irti pesulaput ja suosia pehmeitä materiaaleja.





Kevyt kosketus voi tuntua epämiellyttävältä. Myös yllättävä kosketus voi tuntua ahdistavalta. Ennakoi ja kerro etukäteen, jos tulet koskemaan lasta, esim. kohta harjaan hiuksesi.



### Aliherkkyys

Ei huomaa helposti likaa, märkää tai pieniä vammoja iholla.

Hakeutuu voimakkaisiin tuntoaistimuksiin. (esim. painautuu kovaa esinettä vasten, puree kyniä, hieroo käsiä pintoihin jne.)

Painevaate voi auttaa jäsentämään omaa kehoa.



Suihkussa käydessä käytä pesuharjaa tai karheaa sientä.



Vaihtele eri lämpötiloja vedestä.

# AISTI YLI- JA ALIHERKKYYDET



## MAKUAISTI

### Yliherkkyys

Monet maut tuntuvat liian voimakkailta, kitkeriltä tai pistäviltä.

Saattaa vältellä vahvasti maustetttuja, happamia tai suolaisia ruokia.

Tarjoa tuttuja ja turvallisia makuja. Uusia makuja voi totutella vähitellen pieninä annoksina.

Älä sekoita eri ruoka aineita keskenään.

Ruokailutilanteessa kovan tai rapean ruuan pureskeleminen ennen ruokailua voi auttaa tasapainottamaan suun alueen ylireagointia. Esim. porkkanan tai näkkileivän pureskeleminen, tai jugurtin tai mehukeiton imeminen pillillä.



### Aliherkkyys

Suosii voimakkaasti maustettuja, tulisia tai suolaisia ruokia.

Saattaa syödä nopeasti ja suuria määriä.



Tue maltillista syömistahtia rauhoittamalla ympäristö, sekä itse mallintamalla ja sanoittamalla. Myös pienet ruokamäärät kerralla auttavat.

Tarjoa vaihtelevia ja voimakkaasti maustettuja ruokia.

Tarjoa erirakenteisia ruokia, kuten pehmeää, rapeaa ja pureskeltavaa.

Jos lapsen ravitsemus on liian heikkoa, ota yhteyttä ravitsemusterapeuttiin.

# AISTI YLI- JA ALIHERKKYYDET

## KUULOAISTI

### Yliherkkyys

Keskittyminen vaikeutuu, jos ympärillä on taustahälyä.

Yllättävät ja voimakkaat äänet aiheuttavat säikähdyksen tai jopa ahdistusta.

Esim. imurin tai liikenteen melu voi tuntua epämiellyttävältä.

### Aliherkkyys

Voi puhua kovalla äänellä.

Saattaa paukutella esineitä tai tehdä itse melua.

Voi vaikuttaa ''omissa maailmoissa olevalta.''

Ei välttämättä reagoi kun häntä kutsutaan nimellä.

Ennakoi kovia ääniä ja kerro niistä etukäteen.

Tarjoa kuulosuojaimia tai mahdollisuutta vetäytyä hiljaiseen paikkaan.

Voit vahvistaa kuuloaistiin reagoimista lisäämällä siihen kosketuksen. Esim. koskettamalla olkapäästä lasta ja puhuttelemalla häntä nimellä kun haluat saada hänen huomion.





Musiikin kuuntelu tai mikä tahansa lasta rauhoittava ääni voi saada lapsen kehon rentoutumaan ja lapsen tunnetilan tasaantumaan. Myös luonnon äänet ovat usein rauhoittavia, kuten veden solina tai lintujen laulu.

# AISTI YLI- JA ALIHERKKYYDET

## NÄKÖAISTI

### Yliherkkyys

Vilkas ympäristö kuormittaa nopeasti.

Kirkkaat valot voivat sattua silmiin.

Keskittyminen vaikeutuu, jos ympärillä on liikaa visuaalista ärsykettä.

### Aliherkkyys

Kiinnostuu kirkkaista väreistä, voi tuijottaa valoja pitkään.



Tarvitsee enemmän visuaalisia vihjeitä oppimiseen.



Käytä aurinkolaseja ja lippalakkia.

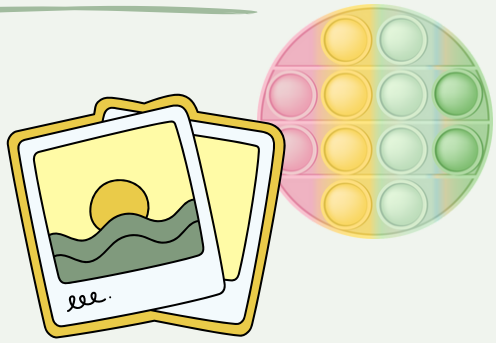
Käytä selkeitä ja värikkäitä kuvia ja kuvakortteja.

Tarjoa turvallista visuaalista stimulaatiota, esim. valopöytä tai kirkkaan värisiä leluja.

Suosi pehmeää valaistusta.



Karsi liialliset tavarat ympäristöstä.



# AISTI YLI- JA ALIHERKKYYDET

## HAJUAISTI

### Yliherkkyys

Hajuvedet, pesuaineet tai esim. ruuan tuoksu voi tuntua voimakkaalta.






Suosi hajusteettomia pesuaineita.

Vältä voimakkaita hajusteita.

### Aliherkkyys

Ruoka voi maistua mauttomalta.

Ei välttämättä huomaa epämiellyttäviä hajuja, kuten pilaantunutta ruokaa tai omaa hygieniaa.

Saattaa hakeutua voimakkaisiin tuoksuihin ja haistella mielellään vaatteita, eri pintoja jne.

Säännölliset rutiinit auttavat huolehtimaan hygieniasta.

Hyödynnetään voimakkaita ja miellyttäviä tuoksuja. Esim. lapsen rakkaan pehmolelun tuoksu voi toimia lasta rauhoittavasti.



# RAUHOITTAVAT RUTIINIT JA ENNAKOITAVUUS




**Säännölliset rutiinit** – kuten riittävä uni, monipuolinen ruokailu ja päivittäinen liikunta – tukevat lapsen hyvinvointia ja terveyttä sekä luovat arkeen turvallisuuden tunnetta. Myös harrastukset ja mielekäs tekeminen tuovat päivään rytmiä ja vahvistavat kokonaisvaltaista hyvinvointia.



Nepsy-lapset hyötyvät erityisen paljon ennakoivasta ja johdonmukaisesta toimintaympäristöstä. Äkilliset ja odottamattomat muutokset voivat kuormittaa heitä herkästi sekä lisätä riskiä haastaviin käyttäytymisen reaktioihin.

**Ennakoimalla** päivän tapahtumia luodaan selkeä ja hallittava arki, mikä helpottaa lapsen tai nuoren itsesäätelyä. Kun hän tietää, mitä on tulossa, vapautuu voimavaroja oppimiseen, leikkiin ja kehitystä tukeviin toimintoihin.

Joidenkin lasten kohdalla käyttäytymisen ohjaaminen ja säätely vaatii tavallista intensiivisempää tukea. Tällöin on tärkeää tarjota vahvaa ennakointia, johdonmukaista ohjausta ja toistuvaa muistuttamista sekä rakentaa arkeen myönteisiä vuorovaikutustilanteita, jotka tukevat lapsen onnistumisen kokemuksia ja vahvistavat turvallista kiintymyssuhdetta.

# TUNNESÄÄTELYN JA VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMINEN ARJESSA



*Nepsy-lapsella tunteiden säätely ja vuorovaikutustilanteet voivat olla tavallista haastavampia. Hän voi kokea tunteet voimakkaammin, reagoida herkästi ja rauhoittua hitaasti, ja lisäksi sosiaalisten vihjeiden ymmärtäminen tai vuoron odottaminen voi olla vaikeaa. Kun autat lasta nimeämään tunteitaan, harjoittelet hänen kanssaan sosiaalisia tilanteita ja ennakoit päivän kulkua, arki muuttuu rauhallisemmaksi ja helpommin hallittavaksi. Tämä vähentää turhautumista ja ristiriitoja sekä tekee perheen vuorovaikutuksesta sujuvampaa ja myönteisempää.*

## KEINOJA TUNNESÄÄTELYN TUKEMISEEN ARJESSA:

- Nimeä lapsen tunteita ääneen (“Näen, että olet vihainen, koska…”) ja auta häntä ymmärtämään, mistä tunne johtuu.
- Käyttäkää ennakointia: kerro etukäteen, mitä seuraavaksi tapahtuu.
- Harjoitelkaa yhdessä keinoja rauhoittua, esimerkiksi hengittämällä syvään, pitämällä pienen tauon tai siirtymällä omaan rauhalliseen tilaan.
- Rohkaise lasta näyttämään tunteitaan turvallisella tavalla ja kerro, että kaikki tunteet ovat sallittuja, vaikka kaikki tavat ilmaista niitä eivät ole.



**Kirjavinkki:** *Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Kerola, Kyllikki; Kujanpää, Sari; Kallio, Anja.*

# VANHEMMAN JA LAPSEN TUNNEHARJOITUKSET



## MIKÄ TUNNE?

**Tavoite:** Harjoitella tunnistamaan tunteita arjen tilanteissa.
Tarvikkeet: Paperi, kynä.

Keksikää arjen tilanteita (koulussa, kotona, kavereiden kanssa).
Miettikää, mitä tunteita niissä voisi syntyä.
Toinen arvaa, mistä tunteesta on kyse.

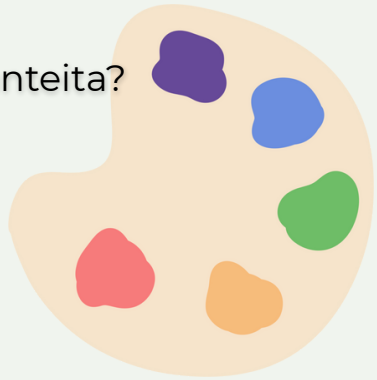
**Pohdittavaksi:** Mitä keinoja voisi käyttää, jos tunne tuntuu raskaalta?

## TUNNEMAALAUS

**Tavoite:** Harjoitella rauhoittumista ja tunteiden ilmaisua.
Tarvikkeet: Paperi, värit/vesivärit, halutessa musiikkia.

Piirtäkää tai maalatkaa jokin tunne, jonka olette kokeneet viime päivinä.
Voitte valita myös tunteen, jota koette usein tai harvoin.

**Pohdittavaksi:** Miltä tuntui maalata?
Voisiko tätä tehdä kotona purkaakseen vaikeita tunteita?



## TUNTEET ULOS

**Tavoite:** Ymmärtää tunteiden vaikutusta omaan ja muiden käyttäytymiseen.
Tarvikkeet: Paperi, kynä.

Valitkaa tunne ja miettikää: Miten se näkyy käyttäytymisessä?
Keksikää myös vaihtoehtoisia tapoja reagoida.

**Pohdittavaksi:** Miten tunteet tarttuvat muihin?

# TUNNESÄÄTELYN JA VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMINEN ARJESSA

## KEINOJA VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMISEEN ARJESSA:

- Harjoitelkaa vuorottelua ja kuuntelemista esimerkiksi leikkien, pelien ja arjen keskustelujen kautta.
- Käytä selkeitä, lyhyitä lauseita ja rauhallista äänenpainoa.
- Huomioi pienetkin onnistumiset ja anna heti positiivista palautetta.
- Tue lapsen kykyä ymmärtää sosiaalisia vihjeitä esimerkiksi mallintamalla tilanteita tai käyttämällä kuvia ja tarinoita.



**Kirjavinkki:** *Ihmiseltä ihmiselle – sosiaaliset taidot. Kerola, Kyllikki; Kujanpää, Sari; Kallio, Anja.*

## VÄLINEITÄ JA TAPOJA HELPOTTAA KOMMUNIKOINTIA ARJESSA:

Kuvakortit, aikataulut tai tunnekortit.

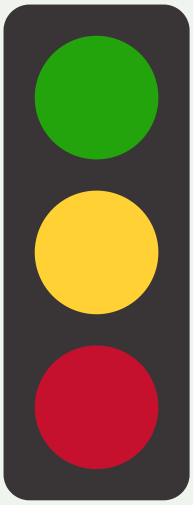
Sanojen tukena eleet ja ilmeet.

Kuvallinen päiväjärjestys tai muistilista arjen askareista.

Piirtäminen, kirjoittaminen tai tukiviittomat.

Tiimalasi, ajastin tai kuvallinen kellotaulu.

# VÄLINEITÄ HELPOTTAA KOMMUNIKOINTIA ARJESSA



## LIIKENNEVALO-MALLI TUNTEIDEN SÄÄTELYYN

Liikennevalot voivat toimia apuna tunteiden hallinnassa – ne palauttavat ajatukset järkevään suuntaan silloin, kun tunne ottaa vallan. Nopeasti ja herkästi suuttuva lapsi hyötyy yksinkertaisista ja selkeistä ohjeista tunteidensa käsittelyyn.  He oppivat hallitsemaan tunteitaan aivan kuin kyseessä olisi peli.

**Vihreä** = *Toimi.*
Kun olet harkinnut, valitse paras ja rakentavin tapa edetä. Kokeile sitä käytännössä ja ratkaise tilanne toimimalla.

**Keltainen** = *Odota ja pohdi.*
Kun tunne hieman tasaantuu, pysähdy miettimään: mitä oikein tunnet, miksi reagoit näin ja mitä voisit seuraavaksi tehdä? Anna järjen ottaa tilaa ja kuuntele sitä, vaikka tunne yrittäisi ohjata muualle. Etsi vaihtoehtoja.

**Punainen** = *Stop! Pysähdy ja rauhoitu.*
Kun kiukku nousee, älä toimi heti. Odota, että tunne ehtii laantua, vaikka mieli hoputtaisi tekoihin. Jos on aivan pakko purkaa oloaan, valitse jotakin harmitonta: kävele, hyppää tasajalkaa, huuda tyynyyn tai juo lasillinen vettä.

Opettele  yhdessä lapsen kanssa liikennevalojen värien merkitykset ja kerratkaa niitä säännöllisesti. Käytössä kannattaa painottaa erityisesti keltaista ja vihreää, sillä niiden avulla lapsille tarjotaan keinoja hallita omaa käyttäytymistään. Jos keskitytään pelkästään punaiseen, se voi korostaa liikaa kielteisiä asioita.

# LIIKENNEVALO-MALLI TUNTEIDEN SÄÄTELYYN

## Käytöksen liikennevalot

### Kiitos!
### Käytä tätä 90%

HYVÄ

Kun aloitat valojen käytön,
voit näyttää pari ensimmäistä viikkoa vain tätä.

### Varo! Pysähdy ja mieti.

VARO

Jos olet näyttänyt keltaista (varoittanut) jo kahdesti,
kolmannella kerralla näytä punainen kortti.

### Tilanne selvitettävä

SEIS

- Ohjaa/pyydä lapsi menemään ennalta lapselle kerrottuun ja kuvalla merkittyyn rauhoittumispaikkaan.
- Lapsi on paikassa 2 minuuttia. Aika alkaa kun lapsi istuu rauhallisesti. Aikuisen rooli on olla lapsen tukena. Esim. ”kerro kun ajan mittaaminen voidaan aloittaa”. Tai olla vain hiljaa lähistöllä.
- Rauhoittumispaikka on mahdollisimman rauhallisessa paikassa. Paikassa on jotakin kädessä pidettävää esim. nystypallo tms.
- Rauhoittumisen jälkeen voit näyttää vihreää palkinnoksi hyvästä rauhoittumisesta.
- Rauhoittumispaikan vieressä voi olla tiimalasi tai muu ajan seuraamista helpottava apuväline. Punainen annetaan suoraan väkivallasta. Rauhoittumispaikka ei ole rangaistus.

**Tulosta** ja **leikkaa** irti liikennevalon eri värit ja kiinnitä ne esimerkiksi avaimenperään, jotta ne kulkevat helposti mukana ja ovat aina nopeasti käytettävissä.




## VINKKI:

Liikennevalotekniikkaa voi hyödyntää myös aikuisen omassa tunteiden säätelyssä. Kun eteesi tulee tilanne, jossa olet taipuvainen toimimaan impulsiivisesti, kuvittele ensin punainen valo pysäyttämään, sitten keltainen arvioimaan vaihtoehdot ja lopuksi vihreä toteuttamaan harkitun ratkaisun.

# MELTDOWN & SHUTDOWN

## Meltdown: tunneromahdus

Meltdown on voimakas ja hallitsematon reaktio kuormittavaan tilanteeseen. Se voi näkyä **itkuna**, **huutamisena**, **raivona**, **itsensä tai muiden vahingoittamisena ja haukkumisena**, sekä **esineiden heittelynä**. Tilanne voi näyttää pelottavalta, mutta kyse on äärimmäisestä ylikuormituksesta, jossa ihminen tarvitsee turvaa ja rauhoittumista.

## Shutdown: sulkeutuminen

Shutdown on reaktio ylikuormitukseen, jossa ihminen **vetäytyy** ja **jähmettyy.** Hän voi vaikuttaa poissaolevalta tai puhumattomalta, koska kaikki energia kuluu selviytymiseen ja ajatteluun. Tilanne menee usein ohi, kun kuormitus vähenee ja olo rauhoittuu.







## Miten tukea itseä tai toista näissä tiloissa?

**Tarjoa** lempeää ymmärrystä ja kunnioitusta sille, mitä kokemus on juuri nyt.

**Sopeuta** ympäristöä ja vähennä ärsykkeitä (valot, äänet, hajut) mahdollisuuksien mukaan.

**Pysy** rauhallisena: älä huuda tai vaadi.

# MASKAAMINEN

***Maskaamisella*** *tarkoitetaan omien, usein negatiivista palautetta saaneiden piirteiden tai toimintatapojen peittelyä, sekä muiden käyttäytymisen imitoimista, jotta sopeutuisi ympäristöön paremmin. Erityisesti nepsy-kirjolla maskaaminen liittyy tarpeeseen selviytyä sosiaalisissa tilanteissa, kun omanlaiset vuorovaikutustavat eivät resonoi ympäristön odotusten kanssa.*



## Vinkkejä maskaamisen vähentämiseen:

**Vahvista** itsetuntemusta ja rajoja.

**Tunnista**, missä ja miksi käytät maskeja.

**Huomaa**, milloin maski auttaa ja milloin se kuluttaa.

**Etsi** turvallisia ympäristöjä, joissa voit olla oma itsesi.

**Muista**, että jokaisen polku on yksilöllinen ja vie aikaa. Jokainen löytää oman keinonsa olla näkyvä omilla ehdoillaan.

# KUORMITTUNEISUUS

*Neurokirjon lapset ja nuoret kuormittuvat usein herkemmin kuin neurotyypilliset ikätoverinsa. Erityisesti sosiaaliset tilanteet ja voimakkaat aistiärsykkeet voivat lisätä kuormitusta. Kun kuormitus kasvaa yli sietokyvyn ja ympäristön tuki ei riitä, se voi näkyä vaikeutena hallita tunteita ja käyttäytymistä.*

## Kuormitusta lisääviä tekijöitä:

- haasteet tarkkaavuudessa ja keskittymisessä.
- vuorovaikutustilanteet.
- oppimisen ja koulunkäynnin vaikeudet.
- tunteiden säätelyn pulmat.
- aistiherkkyydet, kuten herkkä reagointi ääniin, valoihin, hajuihin tai kosketukseen.



## Kuormittumisen merkkejä:

- väsymys ja univaikeudet.
- ahdistuneisuus, herkkyys itkulle.
- itsensä tai muiden satuttaminen.
- tavaroiden rikkominen tai sotkeminen.
- levoton toiminta tai vetäytyminen omiin oloihin.
- poissaolevuus, tuijottelu tai jumiutuminen.
- kipujen valittaminen ilman selvää syytä.
- ärtyisyys, kiusoittelu tai provosointi.
- toistuvat liikkeet, äänet tai rutiinit.
- yli- tai alivireys – joko passiivisuus tai “ylikierroksilla” käyminen.

## Vinkkejä kuormittuneisuuden vähentämiseen:



- **Painopeitto tai pehmeä pesä:** Tarjoa lapselle turvallinen, lämmin paikka, jossa voi olla hetken rauhassa.

- **Värivalot ja musiikki:** Käyttäkää rauhallista valaistusta tai lempeää musiikkia luomaan rauhoittavaa tunnelmaa.





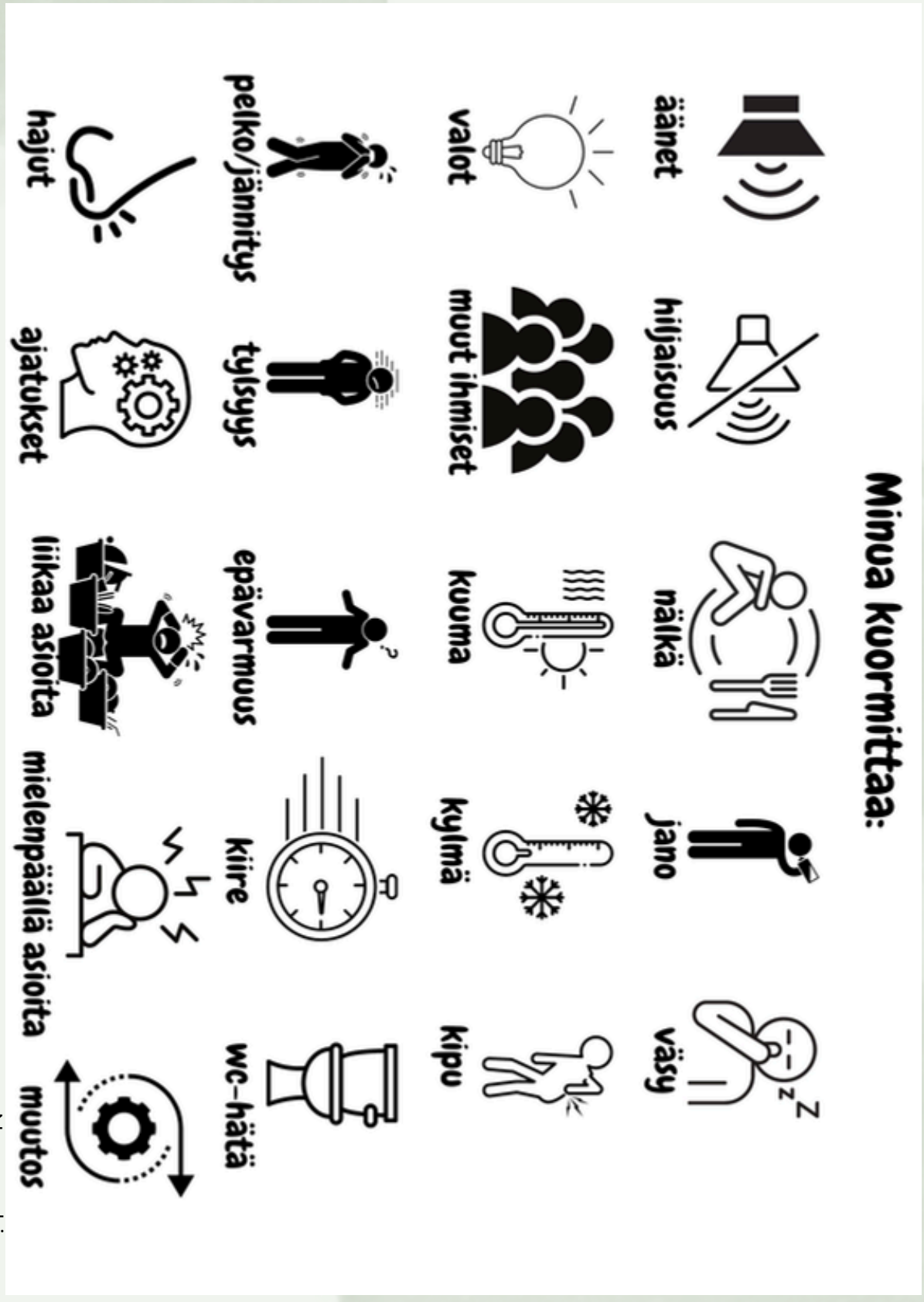
- **Kuormitusmittari:** Käytä Mielenterveystalo.fi -sivuilta löytyvää kuormitusmittaria. Kirjatkaa lapsen kanssa yhteen kuppiin kuormittavat asiat ja toiseen kupilliseen ne, jotka auttavat palautumaan. Harjoitus toimii myös vanhemmille työkaluna oman jaksamisen seuraamiseen.



# VINKKI:

Tulosta alla oleva kuva ja hyödynnä sitä apuna lapsen omien tunteiden ja kuormittuneisuuden ilmaisussa. Kuva auttaa lasta sanoittamaan, miltä hänestä tuntuu – onko olo rauhallinen, hieman kuormittunut vai jo ylikuormittunut. Voitte myös yhdessä pohtia, mitä lapsi tarvitsee kullakin hetkellä, esimerkiksi lepoa, rauhaa tai tukea aikuiselta.

Voit myös halutessasi leikata kuvan kuvakorteiksi.



# HAASTAVAT TILANTEET

*Lapsen voimakas tunnepurkaus kuormittaa usein myös aikuista. Tilanteessa aktivoituvat aistikanavat – esimerkiksi ääni ja kosketus – voivat aiheuttaa kehollista stressiä, mikä lisää aikuisen haavoittuvuutta menettää hallinnan. Seuraavat yksinkertaiset ja käytännönläheiset menetelmät voivat auttaa aikuista säätelemään omaa reaktiotaan ja ennaltaehkäisemään tilanteen kärjistymistä.*

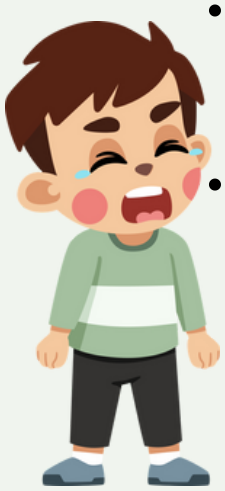




## APUKEINOJA LAPSEN TUNNEROMAHDUKSIIN:

- **Pysähdy.** Älä toimi tunteen vallassa. Älä koske lapseen, jos ei ole pakko. Älä huuda tai raivoa – normaali ääni riittää rajojen asettamiseen.

- **Hengitä.** Vedä ilmaa rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Toista useita kertoja. Halutessasi sulje silmäsi ja siirry mielessäsi rauhoittavaan mielikuvaan. Syvään sisään hengittäessä voi mielessään vahvistaa rauhaa ja hyvinvointia, ja uloshengityksellä voi tietoisesti päästää irti jännityksestä ja ärtymyksestä.



- **Ajattele.** Kysy itseltäsi: mitä tässä todella tapahtuu? Mihin pitää puuttua ja miten se kannattaa tehdä?

- **Säilytä turvallinen ilmapiiri.** Muista, että olet tilanteen aikuinen. Huolehdi fyysisestä ja psyykkisestä turvallisuudesta. Käytä lempeää ääntä, katsetta ja eleitä – viestitä, ettei ole mitään hätää. Kun säätelet omaa kehoasi, annat samalla lapselle rauhoittavaa viestiä.

# HAASTAVAT TILANTEET

## APUKEINOJA LAPSEN TUNNEROMAHDUKSIIN:

- **Käytä konkreettisia apukeinoja:**
  - Juo rauhallisesti lasi vettä. Se tukee kehon rauhoittumista ja auttaa pysähtymään hetkeksi.
  - Kuulosuojaimet tai vastamelukuulokkeet suojaavat aikuista voimakkailta ääniltä.
  - Vapauta tunne turvallisesti (esim. huuda tyynyyn, juokse, siivoa, maalaa).
  - Laske kymmeneen – tai sataan – ja anna itsellesi aikalisä ennen päätöksiä. Laskeminen luo välimatkaa tunteeseen ja antaa aikuiselle aikaa säädellä reaktiotaan.




- **Sanallinen tuki ja toisto.** Tunneromahduksen aikana keskustelu voi olla mahdotonta. Kun tilanne alkaa rauhoittua, vanhempi voi auttaa sanoittamalla lapsen tunteita. Esimerkiksi lapsen ilmaisu ”sä oot epäreilu” voidaan toistaa ja validoida: ”kerrot, että susta tuntuu, että mä oon ollut epäreilu.” Toistaminen rakentaa yhteyden aikuisen ja lapsen kokemusten välille.



- **Sanoita aistihavaintoja.** Lapsen tunnetiloja voi tukea havainnoimalla niitä lempeästi ääneen: ”huomaan, että itket – osaisitko kertoa, mikä sinua harmittaa?” tai ”näen, että täriset ja äänesi on kovalla – oletko vihainen?” Tällainen palautteen antaminen auttaa lasta jäsentämään omia tunnekokemuksiaan.

# HAASTAVAT TILANTEET

## APUKEINOJA LAPSEN TUNNEROMAHDUKSIIN:

- **Palauta yhteys lapseen.** Kun tilanne helpottaa, ole aloitteellinen lohduttaja. Tarjoa syliä ja turvaa. Yhteys auttaa sekä lasta että vanhempaa nousemaan vaikeasta tunteesta takaisin rauhaan.



- **Keskustele ja sovi.** Palaa asiaan vasta rauhallisena. Juttele lapsen kanssa tapahtuneesta, pyydä tarvittaessa anteeksi ja salli myös lapsen anteeksipyyntö. Sopikaa, että kaikki on hyvin.



- **Kuulostele itseäsi.** Pohdi omia tunteitasi ja tarpeitasi. Harjoita itsemyötätuntoa: tämä ei ole helppoa, eikä sinun tarvitsekaan olla täydellinen. Mieti, mikä auttaisi sinua palautumaan ja voimaan paremmin.





**Vinkki: Rauhoittumislaatikko arjen tueksi**

Kerää rauhoittumislaatikkoon lapselle mieluisia ja rauhoittavia esineitä (pehmeä lelu, stressipallo tms.) Tutustukaa laatikkoon rauhallisena hetkenä ja harjoitelkaa sen käyttöä. Tarjoa laatikkoa lapselle, kun hän alkaa kiihtyä - ei rangaistuksena, vaan tukena.

# PDA JA PANDA-MALLI – YMMÄRRYSTÄ JA KEINOJA ARKEEN

*PDA (Pathological Demand Avoidance) eli patologinen vaatimusten välttely on neuropsykiatrisiin piirteisiin liittyvä käyttäytymisen erityispiirre, jossa lapsi kokee tavallisetkin pyynnöt, säännöt ja arjen odotukset helposti kuormittavina. Tilanne voi herättää lapsessa ahdistusta ja tarvetta hallita ympäristöä. Lapsen reaktiot – kuten vastustelu, neuvottelu, vetäytyminen tai raivonpuuskat – eivät ole tahallista uhmaa, vaan keino selviytyä ylikuormituksesta.*

## PANDA-MALLI



Panda-malli toimii apuna tilanteissa, joissa lapsi välttelee pyyntöjä tai reagoi voimakkaasti.

**P: pick your battles,** valitse taistelusi: Kaikkeen ei tarvitse puuttua. Valitse tärkeimmät asiat ja hyväksy, että joskus riittää vähempikin.

**A: anxiety management,** ahdistuksen hallinta: Tunnista lapsen ahdistus, aistiherkkyydet ja sosiaaliset vaikeudet. Rauhoita tilanne, vältä kiirettä ja luo ennakoitavuutta.

**N: negotiation & collaboration,** neuvottelu ja yhteistyö: Kuuntele, keskustele ja ratkaiskaa ongelmia yhdessä. Luottamus ja oikeudenmukaisuus lisäävät turvallisuutta.

**D: disguise & manage demands,** naamioi ja muokkaa vaatimuksia: Esitä pyynnöt epäsuorasti ja huumorilla. Tarjoa vaihtoehtoja ja leikkisyyttä, jotta hallinnan tunne säilyy.

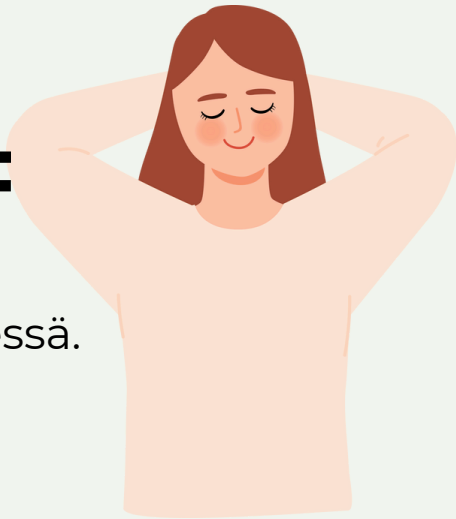
**A: adaptation,** sopeutuminen: Ole joustava ja muokkaa odotuksia lapsen jaksamisen mukaan. Varaudu suunnitelma B:hen ja varaa tilanteisiin riittävästi aikaa.

**Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi:**

- Pienennä vaatimuksia kiireisinä hetkinä – joskus on ok tehdä vähemmän.
- Muuta käsky ehdotukseksi (“Olisiko hyvä hetki laittaa kengät jalkaan?”).
- Pidä yhteinen lepohetki, kun huomaat kuormituksen kasvavan.
- Hyödynnä huumoria tai leikkiä jännitteiden purkamiseen.

# VANHEMMAN VOIMAVARAT

*Arki lasten kanssa voi tuntua raskaalta, ja uupumus näkyy helposti jaksamisessa. Siksi on tärkeää huolehtia myös omasta hyvinvoinnista. Kun vanhempi voi hyvin, myös koko perhe voi paremmin.*



## VINKKEJÄ ARKEEN:

Järjestä aikaa itsellesi, myös kiireessä.

Vietä aikaa läheistesi kanssa.

Rentoudu säännöllisesti. Lepo auttaa palautumaan.

Pyydä ja ota apua lastenhoitoon.

Pidä kiinni rutiineista.

Varaa aikaa harrastuksille ja kiinnostuksen kohteille.

Hae apua ajoissa, jos jaksaminen on lopussa.



# VAHVUUDET



*Jokaisella yksilöllä on omat vahvuutensa ja haasteensa. Vahvuuksien tunnistaminen ja niiden esiin nostaminen on tärkeää, sillä se vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa ja antaa voimavaroja arjen haasteiden kohtaamiseen.*

## HARJOITUS:
## LÖYDÄ VAHVUUDET ARJESTA

**1. Lue esimerkit** eri nepsy-piirteisiin liittyvistä vahvuuksista:

***Autismikirjo:*** *tarkkuus, syvällinen kiinnostus asioihin, luotettavuus.*
***ADHD:*** *luovuus, innostuminen uusista asioista, energisyys.*
***Touretten oireyhtymä:*** *huumorintaju, rohkeus, sitkeys vaikeuksien edessä.*
***Kehityksellinen kielihäiriö:*** *sinnikkyys, vahva tunne muiden huomioimisesta, kyky ilmaista itseään myös muilla tavoilla kuin sanoilla.*

**2. Mieti lapsesi arkea:**

– Missä tilanteissa huomaat hänen vahvuutensa?
– Milloin olet ollut erityisen ylpeä lapsestasi?



**3. Kirjoita paperille** kolme lapsesi vahvuutta ja esimerkki tilanteesta, jossa ne näkyivät. Esim. ”Lapseni on todella kekseliäs, hän kehitti hauskan pelin koko perheelle”.

**Harjoituksen voi tehdä myös lapsen kanssa:**

- Vanhempi kirjoittaa lapselle viestin tai lapun, jossa kerrotaan päivän aikana huomattu vahvuus.
- Lapsi saa lukea sen esimerkiksi illalla ennen nukkumaanmenoa.

# VANHEMMAN ITSETUNTO

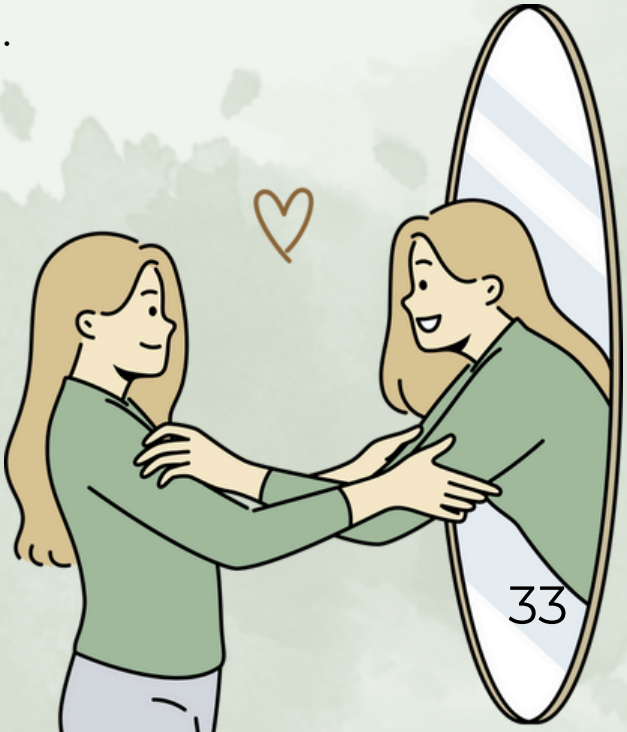
*Vanhemman oma itsetunto on tärkeä voimavara. Se ei tarkoita täydellisyyttä, vaan kykyä hyväksyä omat vahvuudet ja rajat. Kun arvostat itseäsi, pystyt suhtautumaan lempeämmin myös lapseesi ja arjen haasteisiin. Pienet onnistumiset ja kiitollisuuden hetket vahvistavat itsetuntoa joka päivä.*

## KOKEILE TÄTÄ:

**Huomaa vahvuutesi:** Kirjoita ylös kolme asiaa, joissa koit onnistuneesi vanhempana tällä viikolla.

**Ole itsellesi lempeä:** Kun mieleen tulee itseä soimaava ajatus, pysähdy ja sano: “Tämä on vain ajatus,  ei totuus. Olen riittävän hyvä.”

**Kiitollisuushetki:** Kirjoita illalla yksi asia, josta olet kiitollinen arjessa tai lapsesi kanssa.



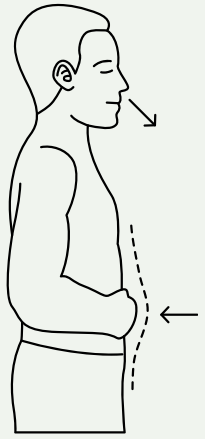
# TUNNETAIDOT



*Tunnetaidot auttavat tunnistamaan, säätelemään ja käsittelemään tunteita sekä huomioimaan toisia. Ne eivät ole synnynnäisiä, vaan niitä opitaan vuorovaikutuksessa ja harjoittelulla. Hyvät tunnetaidot vahvistavat ihmissuhteita, tukevat terveyttä ja lisäävät arjen merkityksellisyyttä.*

*Vanhemman tehtävä on auttaa lasta kulkemaan tunnekäsittelypolkua: sallia tunne, tunnistaa ja nimetä se, harjoitella sen säätelyä ja etsiä ratkaisuja. Kun vanhempi rauhoittuu, hyväksyy tunteet ja toimii esimerkkinä, lapsi oppii, että tunteiden kanssa voi selviytyä silloinkin, kun arjessa kuohahtaa.*

## VANHEMMAN MUISTILISTA OMAN TUNTEEN KÄSITTELYYN:



- **Salli tunne:** Hyväksy, että tunne saa olla olemassa. “Olen ärtynyt, ja se on ihan luonnollista.”
- **Nimeä tunne:** Tunteen sanoittaminen rauhoittaa: “Olenko turhautunut, vihainen tai surullinen?”
- **Rauhoita keho box breathing -harjoituksella:** Hengitä nenän kautta sisään ja laske mielessäsi neljään. Pidätä hengitystä ja laske neljään. Hengitä suun kautta ulos ja laske neljään, ja pidätä taas hengitystä laskien neljään. Toista muutaman kerran ja tunne, kuinka keho rauhoittuu.
- **Ratkaise tilanne:** Kysy itseltäsi, mitä tarvitsen nyt? Tauko, vettä, rauhallisempi reagointi?
- **Näytä mallia:** Kerro lapselle lyhyesti: “Olin ärtynyt, hengitin rauhassa ja nyt voin kuunnella.“

# VASTALÄÄKKEIDEN VOIMA

*Tunteita ei voi muuttaa pelkällä järjellä. Siksi tunteiden säätelyssä auttaa enemmänkin vastalääkkeiden, eli rauhoittavien ja voimaannuttavien asioiden löytäminen. Kun kohtaat vaikeita tunteita, voit opetella olemaan niiden kanssa ja samalla tuoda rinnalle jotain, mikä tukee oloasi.*

*Stressaantuneena, uupuneena tai ahdistuneena on helppo menettää kosketus asioihin, jotka oikeasti virkistävät ja kannattelevat. Kun tunnistat omat vastalääkkeesi etukäteen, pystyt palaamaan niihin silloin, kun olo on raskas.*



## HARJOITUS:

### TEE OMA VASTALÄÄKKEIDEN LISTASI



### IHMISSUHTEET

Ketkä ihmiset ovat sinulle tärkeimpiä tukijoita?

Keiden kanssa oleminen tuo turvaa ja rauhaa myös vaikeina hetkinä?

### TEKEMINEN JA TOIMINNOT



Mitkä kolme tekemistä ovat sinulle parhaita vastalääkkeitä hankalaan oloon?

Saatko voimaa esimerkiksi ulkoilusta, musiikista, lemmikistä, puuhastelusta, levosta, leipomisesta, hieronnasta, tai muusta hemmottelusta?

### AJATUKSET JA SANAT




Millaiset ajatukset  lohduttavat sinua eniten vaikeina hetkinä??

Mitä lauseita voisit sanoa itsellesi , jotta jaksaisit eteenpäin?

**Vinkki:** Palaa listaasi aina, kun olosi on raskas. Muista, että tunne muuttuu tunteella. Lisää siis lempeyttä ja myötätuntoa vaikeiden tunteiden rinnalle.

# HARJOITUS



## MIELEN TILA

Kirjoita sisäisen tilan pilveen tämän hetken tunnelma, tuntemukset ja ajatukset. Anna mielesi tuottaa juuri sitä mitä sillä on tällä hetkellä antaakseen. Sinun ei tarvitse pyrkiä mihinkään toiseen tilaan. Tavoitteena on tulla tietoiseksi siitä, mitä mielessäsi juuri nyt tapahtuu. Miten mielesi voi juuri nyt?

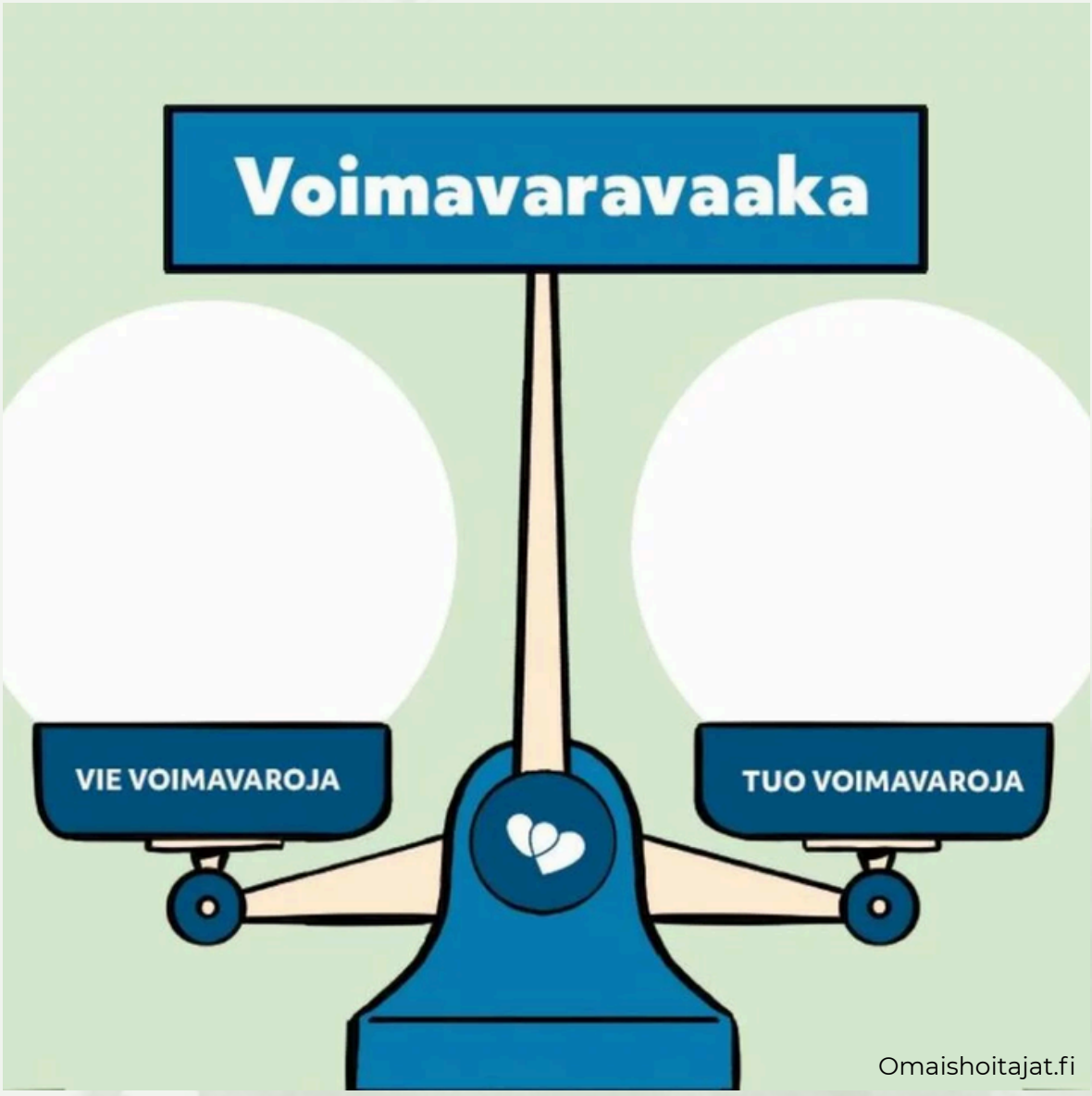
# VANHEMMAN VOIMAVARAT



*Voimavarat auttavat jaksamaan ja selviytymään arjessa. Kun tunnistat omat voimavarasi, voit hyödyntää, vahvistaa ja vaalia niitä.*

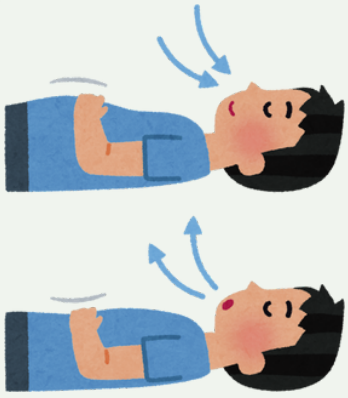
## TEHTÄVÄ: VOIMAVARAVAAKA

Kirjoita vasemmalle, mitkä asiat vievät voimavarojasi. Kirjoita oikealle, mitkä asiat tuovat sinulle voimaa. Lopuksi pysähdy miettimään: miten voisit vahvistaa oikean puolen asioita tai keventää vasenta?




Omaishoitajat.fi

# VANHEMMAN VOIMAVARAT

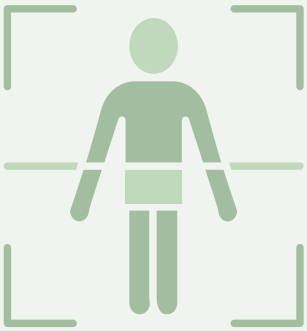


## TIETOINEN LÄSNÄOLO

*Arjen kuormituksessa mieli helposti harhailee, mikä kuluttaa voimavaroja. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa hetkeen pysähtymistä ja sen hyväksymistä sellaisena kuin se on. Pienet hengähdyshetket rauhoittavat, parantavat keskittymistä ja unta, tukevat harkittuja reaktioita sekä lisäävät myötätuntoa ja turvallisuuden tunnetta perheessä.*

## HARJOITUS: KEHON SKANNAUS

Istu tai käy makuulle mukavaan asentoon. Sulje silmät ja vie huomio kehon osiin yksi kerrallaan päästä varpaisiin. Huomaa tuntemukset – lämpö, jännitys, kipu tai keveys – muuttamatta mitään. Jos ajatukset harhailevat, palauta ne lempeästi takaisin kehon tarkasteluun. Harjoitus auttaa rauhoittumaan ja vahvistaa yhteyttä omaan kehoon.



**Vinkki:** Harjoituksia voi tehdä myös yhdessä lapsen kanssa. Yhteiset hetket, kuten rauhallinen hengitys, tietoinen kävely tai kehon kuuntelu, tukevat sekä vanhemman että lapsen hyvinvointia ja vahvistavat läheisyyttä arjen keskellä.



## HARJOITUS: HENGITYSHARJOITUS

Istu tai seiso mukavasti. Kuvittele, että käsissäsi on tyhjä pullo. Hengitä hitaasti sisään nenän kautta ja kuvittele, kuinka pullo täyttyy vedellä täyteen asti. Pidä pieni tauko ja hengitä ulos suun kautta, jolloin pullo tyhjenee. Toista 5–10 kertaa keskittyen pulloon ja hengityksen liikkeeseen.

**Vinkki:** Lisää harjoituksia on tarjolla monissa verkkopalveluissa, esimerkiksi *Oivamieli.fi* ja *Mieli.fi*. Myös Spotifyssa on hyviä ilmaisia kuunneltavia harjoituksia, esimerkiksi käyttäjillä *Yogaia* ja *Voi hyvin -meditaatiot*.

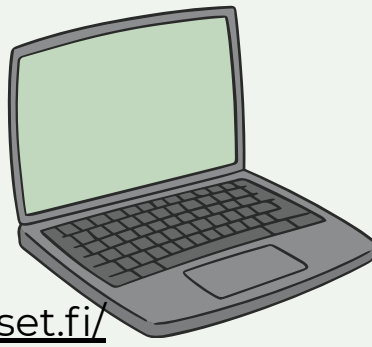


# VERTAISTUKI

*Vertaistuki tarjoaa ymmärrystä, jakamista ja helpotusta arjen kuormitukseen. Samanlaisia haasteita kokevien vanhempien kertomukset voivat tuoda lohtua ja tunteen siitä, että ei ole yksin. Vertaistuki myös vahvistaa voimavaroja, tarjoaa käytännön vinkkejä arjen helpottamiseen sekä vahvistaa luottamusta siihen, että haasteista voidaan päästä eteenpäin.*

## MISTÄ LÖYTÄÄ VERTAISTUKEA?

Vertaistukea nepsy-lasten perheille tarjovat:



ADHD-liitto, https://adhd-liitto.fi/
Autismiliitto, https://autismiliitto.fi/
Barnavårdsföreningen, https://www.bvif.fi/
Erilaisten oppijoiden liitto, https://www.eoliitto.fi/
Erityislasten omaiset ELO ry, https://erityislastenomaiset.fi/
Hyvän mielen talo, https://www.hyvanmielentalo.fi/
Mielenterveysomaisten liitto FinFami ry, https://finfami.fi/
Napapiirin Omaishoitajat ry, https://napapiirinomaishoitajat.fi/
Lapin autismikirjo ry, https://lapinautismikirjo.wordpress.com/
Leijonaemot ry, https://leijonaemot.fi/
Omaishoitajaliitto ry, https://omaishoitajat.fi/
Suomen autismikirjon yhdistys, https://asy.fi/
Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys, https://tourette.fi/

Näiden toimijoiden verkkosivuilta ja sosiaalisen median kanavista löydät lisätietoa ryhmistä ja toiminnasta. Myös muun muassa alueelliset erityislasten tukiyhdistykset, seurakuntien perhetoiminta, järjestöjen tarjoamat lomatoiminnat sekä kuntien ja järjestöjen yhteiset hankkeet voivat tarjota nepsy-perheille suunnattua vertaistukea ja yhteisöllisyyttä.

# TIETOA, APUA JA TUKEA

## AMMATILLISET PALVELUT JA TUKIVERKOSTOT

### JULKISEN SEKTORIN PALVELUT

Neuvolapalvelut
Koulujen ja oppilaitosten erityisopettajat
Oppilas- ja opiskelijaterveydenhuolto
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) kolmannen asteen opiskelijoille
Oppilas- ja opiskelijahuollon psykologit
Kuraattorit
Omalääkäri ja terveysaseman vastaanottopalvelut
Kasvatus- ja perheneuvonta
Perheneuvola
Toimintaterapia
Puheterapia
Kuntoutusohjaus
Sosiaalipalvelut
Lasten ja nuorten psykiatrian yksiköt
Ammatillinen kuntoutus



### KOLMANNEN SEKTORIN JA JÄRJESTÖJEN PALVELUT

Potilas- ja perhejärjestöt (Ensitietotilaisuudet, kuntoutuskurssit, tuetut lomat ja vertaistukiryhmät)
Erityislasten vanhempien yhdistykset
Nuorisojärjestöt ja harrastustoimijat

# TIETOA, APUA JA TUKEA

## YKSITYISEN SEKTORIN PALVELUT



Yksityiset toimintaterapeutit ja puheterapeutit
Neuropsykiatrinen valmennus
Psykologipalvelut
Ratkaisukeskeinen perheterapia
Yksityiset kuntoutuslaitokset

## VERKKO- JA ETÄPALVELUT

Nepsy-verkkomateriaalipankit ja verkkokurssit (esim. Lapin digiNepsy-klinikka, järjestöjen materiaalit)
Verkkovertaistuki ja suljetut keskusteluryhmät (esim. Facebook, Tukinet)
Etävalmennus ja -kuntoutus

## VÄLINEET, VERKKOMATERIAALIT JA HYÖDYLLISET LINKIT

Liittojen verkkosivuilta löytyy runsaasti työkaluja ja menetelmiä arjen tueksi
erityisvoimia.fi
mielenterveystalo.fi
mieli.fi
nepsyarki.com
neurospectrum.fi
neuvokasperhe.fi
näenepsy.fi
papunet.fi
tukinet.net
valteri.fi
viitotturakkaus.fi



Arki toimimaan – vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen -opas, adhd-liitto.fi.
EDA/PDA piirteisen nuoren kohtaaminen - opas ammattilaisille, autismiliitto.fi.
Tarmokkaasti nepsystä! -käsikirja.

# TIETOA, APUA JA TUKEA



## KIRJALLISUUTTA

Jonna Oksanen, Reetta Sollasvaara; Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette oireisten lasten kasvattajille.

Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston; Hyvän vanhemman salaisuus.

Päivi Nurmi, Heli Pruuki; Vanhemman kiukkukirja.

Tuula Savikuja, Anita Puustjärvi; Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin.

Ulla Anttila; Erityislapsen vanhempana. Voimavaroja hyvään elämään.



## SOSIAALINEN MEDIA

Liittojen sivut ja kanavat

Youtube; Autismiliitto, ADHD-liitto, Katariina Räikkösen kanava, How to ADHD -kanava, Yo Samdy Sam -kanava.

Facebook; Näenepsy, Neurospectrum, Nepsy tips, HUS lastenpsykiatria.

Instagram; nepsykaruselli, nepsynmutsi, katariinaraikkonen, the_mini_adhd_coach, neurodivergent_lou, neurodivergent_insights, neurovahvistaja, kirjava_kirjo, annakirjolla.

TikTok; adhdkarita, livingwith.adhd.

Podcastit; Ainutlaatuiset aivot, ADHD-podi, Vahvistus, The Autism Dad, Tilt Parenting: Raising Differently Wired Kids.

# LÄHTEET



## PAINETUT:


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

Kallio, M. 2018. Lujasti lempeä. Mielen työkirja. Helsinki: WSOY.

Puustjärvi, A. (toim.) 2024. Aistitiedon käsittelyn vaikeudet. Ymmärrystä ja sujuvampaa arkea. Jyväskylä: Santalahti-kustannus.

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


## SÄHKÖISET:


ADHD-liitto & Barnavårdsföreningen 2021. Arki toimimaan -vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. 2., uudistettu painos. Helsinki: ADHD-liitto ry & Barnavårdsföreningen i Finland rf.

Autismiliitto 2023. Hermoston kuormittuminen ja stressitaso. Viitattu 19.10.2025 https://autismiliitto.fi/hermoston-kuormittuminen-ja-stressitaso/.

Autismiliitto 2025. PDA/EDA – Äärimmäinen vaatimusten välttely. Viitattu 19.10.2025 https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/pda-aarimmainen-vaatimusten-valttely/.

Käypähoito.fi 2025. https://www.kaypahoito.fi/.

Mielenterveystalo.fi 2025. https://www.mielenterveystalo.fi/fi.

MIELI Suomen Mielenterveys ry 2020. Hyvän mielen treenivihko-ohjaajan opas. Harjoitteita nuorten mielenterveyden edistämiseen. Viitattu 19.10.2025 https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/hyvan_mielen_ohjaajan_opas.pdf.

Nepsyarki.com 2025. https://www.nepsyarki.com/.

Nepsy-hanke TARMO 2021. Tarmokkaasti nepsystä! -käsikirja. https://nepsytietoa.fi/wp-content/uploads/2022/05/TARMO_E_versio.pdf.




## KUVAT:


Canva.com.

Nepsyarki.com.

Omaishoitajat.fi, https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2025/01/Voimavaravaakakuva-2.pdf.

Papunet.net.

Peda.net, https://peda.net/kitee/varhaiskasvatus/latva/tl/stl/tl/il/ll#top.

TÄMÄ OPAS EI ANNA VALMIITA VASTAUKSIA KAIKKEEN, MUTTA TOIVOMME SEN TUKENEEN SINUA HUOMAAMAAN, ETTÄ PIENILLÄ ARJEN MUUTOKSILLA JA LEMPEYDELLÄ ITSEÄ KOHTAAN VOI OLLA SUURI MERKITYS.

Opas on laadittu osana Larissa Haukkalan, Jutta Kalliosaaren ja Oona Kuuselan opinnäytetyötä, joka on julkaistu Theseus-verkkokirjastossa nimellä *'Nepsy-perheen arki sujuvaksi. Toiminnallinen opas vanhemmille.'*

NEPPARI

ELO erityislastenomaiset.fi

Napapiirin Omaishoitajat ry