

Käytännön vinkkejä nepsy-perheelle

Siirtymät

- Tilanteiden selkeä jäsentäminen helpottaa lasta ennakoimaan ja hahmottamaan, mitä tapahtuu, mitä häneltä odotetaan ja kuinka kauan kyseinen toiminta kestää.
- Käytä ennakoivaa visuaalista materiaalia, kuten esim. päiväohjelmaa/viikko-ohjelmaa linkki kuviin ja sektorikelloa puheen tueksi. [Tutustu ennakointi -kuviin](#).
- Mietitty järjestys ympäristössä auttaa lasta jäsentämään toimintoja.
- Huomioi mahdolliset aisteja kuormittavat tekijät mm. häiritsevät äänet, valot, hajut, maut ja tuntemukset.
- Säännöllinen päivärytmi ja rutiinit helpottavat siirtymätilanteita.
- Pysy itse rauhallisena. Hoputtaminen harvoin nopeuttaa lapsen toimintaa.
- Kannustaminen ja myönteinen palaute on tärkeää, se ohjaa lasta toivottuun tekemiseen.
- Harjoitelkaa yhdessä joustamisen taitoja esim. sosiaalisin kuvatarinoin, piirtämällä, kokemuksia jakamalla. Esimerkkejä sosiaalisista tarinoista löydät mm. [Viitottu Rakkaus](#) -sivustolta.

Ruokailu

- Tee ruokailusta yhteinen, tärkeä ja myönteinen hetki koko perheelle. Toimi itse mallina. Yhteinen ruokailuhetki on hyvä paikka harjoitella sosiaalisia taitoja. Myönteinen ruokailuhetki lisää perheen yhteenkuuluvuutta.
- Mieti, millä tavoin lapsi voisi osallistua ruuanlaittoon tai esim. pöydän kattamiseen.
- Tutustukaa ruoka-aineisiin yhdessä, sillä tämä vähentää ennakkoluuloja.
- Sopikaa yhteiset ruokailua koskevat säännöt ja pitäkää niistä kiinni. Kuvittakaa sovitut säännöt. Sopikaa, onko kaikilla samat säännöt vai onko nepsy-lapsella erillisiä sääntöjä, joiden tarpeellisuuden perheen muut lapset ymmärtävät? Tutustu [osittaminen](#) -kuviin, joista löytyy mm ruokarauha ja ruokailutilanne -kuvat.
- Nepsy-lapsi tarvitsee muita enemmän harjoittelua oppiakseen myös ruokailutilanteeseen liittyviä sääntöjä ja käyttäytymismalleja.
- Sopikaa, onko liikkuminen sallittua ruokailun yhteydessä ja jos on niin millainen? Apuna liikkumisen kanavointiin ja samalla keskittymisen suuntaamiseen itse ruokailuun voit

käyttää esim. nystyrätyynyä, painokoiraa ja jumppakuminauhaa kiinnitettynä tuolin jalkoihin.

- Ruokailulle on hyvä valita sopiva ajankohta (nälän ennakointi, säännöllisyys) sekä kiinnittää huomiota ruokailuympäristöön (istumapaikka, sulje tv/radio, karsi ylimääräiset ärsykkeet).
- Siirtymätilanteissa voit käyttää esim. sektorikelloa ja visuaalista päiväohjelmaa ja itse ruokailutilannetta voi myös ohjata kuvin.
- Huomioi ruokailussa lapsen mahdolliset aistisäätelyhaasteet esim. hajujen, makujen ja suutuntuman suhteen.
- Perheen ruokalistan laativat ensisijaisesti vanhemmat.

Vaatteet ja pukeutuminen

- Arvioi lapsen valmiudet sekä taidot pukeutumisen suhteen ja huomio myös erilaiset tilanteet. Jos lapsi on esim. erityisen väsynyt, hän kaipaa tukea enemmän kuin tavallisesti.
- Lapsen voi olla vaikea muistaa tai hahmottaa, mitä vaatteita puetaan tai miten päin vaatteet laitetaan tai missä järjestyksessä. Ohjauksen apuna voit käyttää kuvia, lapselle voi opettaa pukemistekniikoita ja esim. vaatteiden takapuolelle voi kiinnittää jonkun merkin avuksi tai vaatteita voi asetella lapselle "jonoon" valmiiksi lattialle.
- Huolehdi, että pukeutumiselle on riittävästi aikaa, rauhallinen tila sekä selkeä aikataulu.
- Huomioi sääolojen vaikutus pukeutumiseen. Kausivaihtelut(on lapselle muutos) voivat tarvita ennakointia ja kuvittamista.
- Tunnista lapselle hankalan tuntuiset vaatteet ja materiaalit. Ota huomioon lapsen yksilöllisiä toiveita mahdollisuuksien mukaan. Voit tehdä myös itse muutoksia vaatteisiin, leikata esim. hiertävät "laput" pois tai kääntää vaatteet nurinpäin, niin saumat eivät häiritse.
- Tutustu [ennakointi](#) -kuviin, josta löydät mm. ulkovaate sekä sääolojen muutokseen liittyvät lämpömittari kuvat.

Vessakäynnit ja peseytyminen

- Luo pesutilanteisiin ja wc-käynteihin toistuvat rutiinit. Kun pesutoimet tekee aina samassa järjestyksessä, ne on helpompi oppia muistamaan. Käytä tarvittaessa visuaalista ohjausta. Tutustu [ennakointi](#) -kuviin.
- Sovi pesujen ajankohdista sekä pesuissa käytettävästä ajasta. Käytä apuna visuaalista päiväohjelmaa/viikko-ohjelmaa ja käytä tarvittaessa sektorikelloa.
- Ota huomioon aistisäätelyasiat: tuntuuko peseytyminen vastenmieliseltä ja miten sitä voi helpottaa? Suihkun tilalle esim. kylpyamme tai ämpäri.

Nukkuminen

- Liian lyhyeksi jäänyt yöuni voi ilmetä lapsella päivällä yliaktiivisuutena, lisääntyneenä impulsiivisuutena ja keskittymisvaikeuksina. Toisaalta nepsy-haasteisiin voi liittyä nukahtamisen pulmaa.
- Myös päivälepo tai rentoutumishetki on monelle lapselle tarpeellinen. Levätä voi esim. rauhallista musiikkia kuunnellen, lueskellen tai rentoutusharjoituksia (esim. lastenjooga, hengitysharjoitteet) tehden.
- Selkeä päivärytmi ja säännölliset iltarituaalit (esim. iltasatu) tukevat unen saantia. Päivällä on hyvä olla tarpeeksi energiaa purkavaa liikkomista ja ulkoilua. Vältä tv-ohjelmia, tietokonepelejä sekä kännykän selailua lähellä nukkumaanmenoaikaa.
- Varaa iltaan aikaa keskustelulle, ettei nukahtamishetkeen jää mieltä painavien asioiden läpikäymistä.
- Vanhemman tulee huolehtia lapsen riittävästä unen saannista sekä nukkumaanmenon ajankohdasta.
- Helpota tarvittaessa lapsen nukahtamista hieromalla lasta rauhallisin ottein, laittamalla rentouttavaa ja hiljaista musiikkia taustalle, käyttämällä mielikuvia rentoutumiseen, käyttämällä lapsella painopeittoa. Varmista että ympäristö on nukahtamiseen miellyttävä ja vuodevaatteet tuntuvat mukavilta (huom. mahdolliset aistisäätelyhaasteet).

Läksyjen teko

- Läksyt on hyvä tehdä silloin, kun lapsen vireystila on parhaimmillaan (koulun jälkeen, iltaruuan jälkeen tai aamulla). Läksyjen teko on hyvä olla aina samaan aikaan päivästä.
- Kokeile, auttaisiko visuaalinen päiväjärjestys hahmottamaan ja ennakoimaan aikaa ja hetkeä, jolloin läksyjen teko lähestyy. Ennakointia läksyjen teon tilanteeseen voi vahvistaa käyttämällä esim. time timeria tai munakelloa.
- Jaksota työskentelytuokiot, esim. matematiikka 10 min ja sitten pieni tauko, tauon jälkeen jokin toinen oppiaine. Tauon aikana voi tehdä muutaman jumppaliikkeen tai esim. juoda vettä. Taukoakin voi ajoittaa käyttämällä time timeria. Sähköistä mediaa kannattaa välttää tauoilla.
- Kiinnitä huomiota läksyjenteko ympäristöön, esim. pidä tarvittavat esineet esillä ja mahdollisimman vähän läksyjen tekoon liittymättömiä välineitä esillä. Etsikää yhdessä paras paikka läksyjen teolle. Läksyt voi tehdä pöydän äärellä mutta myös esim. matolla maaten.
- Etene yksi asia tai tehtävä kerrallaan. Anna lyhyitä ja selkeitä ohjeita läksyjen tekoon liittyen. Anna ohje vasta sitten, kun olet varma, että lapsi kuuntelee sinua. Suullisen ohjeen lisäksi käytä visuaalista ohjeistusta, piirrä, käytä kuvia ja muistilistoja. Anna lapselle aikaa reagoida ja toimia ohjeen mukaan, ennen kuin jatkat.
- Hyödynnä tarvittaessa kuulosuojaimia tai tuttua musiikkia, jos ne auttavat keskittymisessä.
- Kokeisiin lukeminen on hyvä aloittaa kalenteroimalla lukuhetket ja määrittelemällä, mitä asioita kyseisenä lukuhetkenä tulee lukea. Joitakin auttaa, että tekee muistiinpanoja, poimii avainsanoja, alleviivaa tekstejä tai käyttää värejä merkitsemiseen, jotta olennainen osa opiskeltavasta asiasta on helpompi hahmottaa.
- Koetilanteissa on hyvä huomioida ympäristö ja minimoida häiriötekijät. Koekysymyksiä voi tarvittaessa myös osittaa tai tehdä kysymys kerrallaan. Asioista on hyvä etukäteen neuvotella opettajan kanssa.
- Jos lapsella on lukivaikeus tai lukeminen on vaikeaa keskittymisvaikeuden tai oppimisvaikeuden vuoksi, niin oppimisen apuna voi käyttää äänikirjoja. Tutustu [saavutettavuuskirjasto Celian koululaisten palveluihin](#).
- Tutustu [osittaminen](#) -kuviin, joissa ohjeita mm. läksyjen tekoon.

Leikkiminen

- Jos lapsella on haastetta tarkkaavuuden ylläpidossa ja oman toiminnan ohjauksessa, leikin suunnitelmallinen eteneminen ja leikin äärellä pysyminen voi olla vaikeaa. Käytä apuna ennakoivaa sekä osittavaa visuaalista materiaalia ja esimerkiksi sektorikelloa tai muita apuvälineitä.
- Lapsella voi olla vaikeaa vuorotella tai kestää pettymyksiä leikissä. Sovi yhteisistä pelisäännöistä leikissä. Aikuinen huolehtii leikin turvallisuudesta ja tarvittaessa auttaa leikin suunnittelemisessa ja etenemisessä.
- Järjestä yhteisiä leikkihetkiä, joissa leikkitaitoja voi harjoitella ohjatusti. Mallinna ja ohjaa tilanteita, esimerkiksi sosiaalisin tarinoin tai nopean piirtämisen keinoin. Esimerkkejä sosiaalisista tarinoista löydät [Viitottu Rakkaus](#) -sivustolta.
- Muista kehua lasta, aina kun lapsi toimii, niin kuin on sovittu. Vahvista myös lapsen yritystä tai pyrkimystä sovittuun toimintaan.
- Osa lapsista kuormittuu leikkitilanteesta muiden lasten kanssa, suuresta lapsiryhmästä tai joistakin ympäristökijöistä. Vähennä leikkitilan ärsykkeet minimiin. Lasta voi kuormittaa myös epäselvät ohjeistukset ja tilanteet. Ole johdonmukainen, anna lyhyet ja selkeät ohjeet sekä käytä visuaalista ohjausmateriaalia.
- Osa lapsista hakee voimakkaita liike- ja syvätuntoaistimuksia leikissä. Järjestä lapselle aikaa ja tilaa leikkiä päivittäin riehumisleikkejä turvallisesti. Vaadi rauhoittumista ja itsehillintää silloin, kun ei ole riehumiselle sopiva hetki, esim. askartelussa ja ruokaillessa. Tarjoa lapselle erilaisia leikkitilanteita, joissa hän saa kokemuksia liikkeiden hallinnasta ja voiman säätelystä (esim. hyppiminen, juokseminen, painimis- ja peuhuleikit, kodin askareet-mattojen hakkaus, kauppakasiin kanto jne.).
- Lapsen voi olla vaikea hahmottaa leikissä omaa kehoaan, liikkeiden laajuuksia ja voimansäätelyä. Kokeile ohjauksessa kädestä pitäen -mallittamista tai esimerkiksi peiliä. Huolehdi turvallisuudesta, että leikissä ei satu vaarallisia törmäilyjä.

Liikunta

- Liikunta auttaa muiden taitojen kehittymisen lisäksi lasta suuntaamaan energiaa myönteisellä tavalla. Liikunnan kautta lapsi voi saada itsetuntoa vahvistavia kokemuksia ja sen avulla hän voi kehittää myös sosiaalisia taitojaan. Anna lapselle mahdollisuus liikkua monipuolisesti. Hyviä liikuntamuotoja on paljon, mm. keinuminen, juokseminen, jumppa- ja tempullikkeet, metsäretket, uiminen.
- Liikuntaharrastuksessa on hyvä huomioida, mikä on juuri sinun lapsen kehitys- ja taitotasolle sopivaa sekä lasta innostavaa. Tärkeää on, että lapsi kokee olonsa turvalliseksi. Osa lapsista vaatii enemmän totuttelua ja toistoja sekä aikuisen tukea liikunnallisten haasteiden kohdalla. Toiselle sopii yksilö- ja toiselle ryhmälaji.
- Lapsen motivaatio liikkumiseen pysyy varmemmin yllä, kun aikuinen itse toimii myönteisenä mallina sekä kannustaa lasta. Ihastele ääneen lapsen liikunnallisia taitoja ja osallistumista leikkeihin ja yhdessä tekemiseen. Käytä lapsen mielikuvituksen maailmaa liikkumiseen innostajana esim. liikutaan lempihahmon muodossa ja kerätään esim. voimatimantteja (erilaisia kiviä). Mallintamisen lisäksi voit käyttää ohjauksen apuna lajivideoita tai -kuvia.
- Lapsen voi olla liikkeessään vaikea hahmottaa omaa kehoaan, liikkeiden laajuuksia ja voimansäätelyä. Lisäksi lapsella voi olla impulsiivisuutta. Kokeile ohjauksessa kädestä pitäen -mallittamista. Sopikaa yhdessä etukäteen, mikä on sallittua ja mikä ei, voit käyttää apuna visuaalista materiaalia. Huomioi mahdolliset vaaranpaikat, että liikkeessä ei satu vaarallisia tilanteita ja toisiin törmäilyjä. Sopikaa, mitkä ovat lapsen yksin ulkoillessa rajat, eli minne saakka hän saa yksin mennä.
- Osa lapsista kuormittuu suuresta lapsiryhmästä tai joistakin muista ympäristön ärsykkeistä. Lasta voi kuormittaa myös epäselvät ohjeistukset ja tilanteet. Harrastuksessa tai vapaasti liikkeessä lapsen kanssa on hyvä sopia paikka, jonne lapsi voidaan ohjata purkamaan kuormitusta ja rauhoittumaan. Esimerkiksi koulun pihalla voi turvapaikkana voi toimia sovittu ja tuttu iso kivi tai puu.
- Lapsella saattaa olla pelkoja tai ennakkokäsityksiä liikunnan eri lajeihin liittyen. Lapsen kanssa on hyvä tutustua kuvien tai videoiden avulla liikuntalajeihin. Näin lapselle hahmottuu, miten ja miksi asioita tehdään ja kenties missä järjestyksessä.
- Vaikka lapsi ei ole kovin kiinnostunut liikunnasta tai hänellä on siihen liittyviä pulmia kuten esimerkiksi lapsi on liikkeissään hidas, on liikkumiseen tärkeä tukea. Lasta voi varsinaisen liikuntaharrastuksen sijaan ohjata jonkun liikuntataitoja tukevaan harrastukseen, kuten satujumppaan, parkouriin tai partion pariin.

Vapaa-aika

- Mielenkiintoisen asian parissa puuhailu voi olla lapselle tärkeä harrastus ja kuormituksen purkuväylä esim. piirtäminen, korttien keräily, lukeminen, videoiden tekeminen. Kotona harrastaminen on yhtä tärkeää kuin kodin ulkopuolellakin.
- Päivähoidossa ja koulussa oleminen saattaa jo sinällään olla lapselle kuormittavaa, vapaa-ajalle riittää lepo, mieluisa tekeminen itsekseen tai kaverin kanssa sekä perheen yhdessäolo.
- Kirjojen satuja ja tarinoita kuunnellessaan ja lukiessaan lapsi oppii jäsentämään omia kokemuksiaan ja tunteitaan. Lukeminen rikastuttaa kieltä sekä kehittää luku- ja kirjoitustaitoja. Tutustu [nepsy-aiheisiin kirjalistoihin lapsille](#) ja [nepsy-aiheisiin kirjalistoihin nuorille](#). Tutustu myös [Celianetin äänikirjoihin](#).
- Motivaatiolla on ratkaiseva merkitys harrastuksen löytymiselle ja jatkumiselle. Motivaation löytämiseen on hyvä panostaa. Tarkkaile ja selvitä mikä lasta oikeasti kiinnostaa ja innostaa. Kompastuskivenä voi olla että tarjoamme epähuomiossa lapselle harrastuksen oman motivaatiomme pohjalta.
- Muista kehua lasta, aina kun lapsi toimii, niin kuin on sovittu. Vahvista myös lapsen yritystä tai pyrkimystä sovittuun toimintaan.
- Lapsen kanssa on hyvä keskustella kuvien tai videoiden avulla mistä kaikesta harrastaminen koostuu. Näin lapselle hahmottuu, miten ja miksi asioita tehdään sekä miten kauan.
- Vapaa-ajalla tulee eteen useita tilanteita, joissa voi harjoitella sosiaalisia- ja ryhmätaitoja. Mallinna ja ohjaa näitä tilanteita, esimerkiksi sosiaalisin tarinoin tai nopean piirtämisen keinoin. Esimerkkejä sosiaalisista tarinoista löydät [Viitottu Rakkaus](#) -sivustolta.
- On tärkeää muistaa, ettei lapselle keräänny liikaa harrastuksia. Lapsi tarvitsee päivittäin tarpeeksi aikaa ihan vain olemiselle.

Median käyttö

- Lapsen kehitystaso ja ikä vaikuttavat siihen, millainen median käyttö on suositeltavaa. Joskus mediaa voi hyödyntää myös kasvatuksen tukena. On olemassa pelejä, jotka harjaannuttavat esimerkiksi lapsen silmä-käsiyhdyntä, hahmottamista tai esim. matemaattisia valmiuksia. Ole kiinnostunut lapsen median käytöstä, mistä sisällöistä hän on kiinnostunut ja miksi. Avoin keskustelu on tärkeää.

- Suojele lasta haitalliselta medialta. Aseta selkeät rajat, mitä lapsi voi lukea, mitä tv-ohjelmaa katsoa, mitä peliä pelata tai mitä some-kanavia käyttää. Huomioi lapsen yksilöllisyys, esimerkiksi herkkyys reagoida elokuvien sisältöön, vaikka lapsi voisi sitä ikänsä puolesta katsoa. Käytä ohjaamisessa visuaalista materiaalia ja apuvälineitä muun muassa ajan hahmottamiseen.
- Ruutuaikaa kouluikäisellä lapsella tulee olla keskimäärin korkeintaan 2 tuntia päivässä, pienemmällä lapsella vähemmän. Ole kiinnostunut siitä, mihin lapsi ruutuajan käyttää. Keskustele sosiaalisen median käytöstä ja siitä, mitä siellä viestiessä on tärkeä huomioida.
- On hyvä, että televisio ei ole päällä "taustalla", sillä se voi osaltaan kuormittaa ääniherkkää lasta.
- Vältä tv-ohjelmia, videopelejä sekä kännykän selailua lähellä nukkumaanmenoaikaa.