



Materiaalin on koonnut Kanta-Hämeen alueen Nepsy-
asiantuntijaverkosto johon kuuluu varhaiskasvatuksen, koulujen,
seurakunnan, järjestöjen sekä sosiaali- ja terveysalan
henkilöstöä.

LÄHTEET

ADHD-liitto. <https://verkkokurssit.adhd-liitto.fi/topics/maskaaminen-hyotya-vai-haittaa/>

Aivot ja mieli -lausuma 2024. Kansallinen aivoterveysohjelma.
<https://kansallinenavoterveysohjelma.fi>

Erityisvoimia. <https://erityisvoimia.com/>

Hyväks.fi. <https://www.hyvaks.fi/asiakkaana/hoito-ja-palveluketjut/lasten-ja-nuorten-neuropsykiatriset-vaikeudet/kuormitustekijoiden-tunnistaminen>

Mielenterveystalo.fi

Neuvola & kouluterveys. Kuriton kakara vai kuormittunut lapsi?
<https://www.nevolajakouluterveys.fi/kuriton-kakara-vai-kuormittunut-lapsi/>

Näe nepsy. <https://naenepsy.fi/tietoa/tietoa-kaikille-nepsyille/>

Puustjärvi, A. (toim.) 2024. Aistitiedon käsittelyn vaikeudet. Ymmärrystä ja sujuvampaa arkea.

Sandberg, E. 2024. Pala palalta nepsy – Ymmärrystä, tukea ja ohjausta arkeen.

Sydänliitto. Onko meidän perhe koukussa digilaitteisiin?

Tompuri, M. 2025. Lapsen voimavarat – tunnista kuormitus ja tue toimintaa.

KUN ARKI KUORMITTAA- KEINOJA KESKITTYMISEN JA HYVINVOINNIN TUKEMISEKSI

Hyvinvointia voidaan vahvistaa monin pienin, arjen tasolla tehtävin valinnoin. Riittävä uni, liikunta, merkitykselliset ihmissuhteet, sopiva määrä palautumista ja arjen rutiinit tukevat keskittymiskykyä sekä vähentävät impulsiivista käytöstä.

Kaikilla lapsilla ja nuorilla on omat yksilölliset vahvuutensa ja haasteensa. Arjen epäsäännöllisyys, aistikuormitus, tunteiden säätely ja digilaitteiden käyttö lisäävät kuormittumista, joka voi näkyä keskittymisen vaikeutena ja ei toivottuna käyttäytymisenä.

Tämän materiaalin tavoitteena on lisätä ymmärrystä ja antaa keinoja, joiden avulla keskittymiskykyä voidaan lisätä, impulsiivista käytöstä vähentää ja tehdä lapsen tai nuoren arjesta sujuvampaa ja hyvinvointia vahvistavaa.



UNEN, PALAUTUMISEN JA RUUTUAJAN MERKITYS

Arjen valinnoilla ja elämäntavoilla on merkittävä vaikutus aivojen ja mielen hyvinvointiin. Riittävä uni, palautumisen ja kuormituksen tasapaino sekä merkitykselliset suhteet muodostavat perustan jaksamiselle ja mielenterveydelle. Merkityksellisyyden kokemusta vahvistavat pienet teot arjessa, kuten toisten auttaminen, yhteiset hetket ja tasavertaiset kaverisuhteet.

Nykyperheiden arjessa digilaitteet vievät helposti suuren osan ajasta, mikä voi heikentää palautumista ja näkyä väsymyksenä, ärtyisyytenä ja keskittymisvaikeuksina. Tasapainoinen ruutu-aika tarkoittaa, että päivään mahtuu myös harrastuksia, läksyjä, kavereita ja yhteistä aikaa perheen kanssa. Hyvinvointia tukevat lisäksi riittävä uni, liikunta, lepo hetket ja mielekäs yhdessäolo läheisten kanssa.

Käy katsomassa nettisivulta mielenterveystalo.fi erilaisia omahoito-ohjelmia

- Lasten univaikeuksien omahoito-ohjelma
- Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen omahoito-ohjelma
- Nepsy-piirteisten lasten omahoito-ohjelma

Tukea median käytön rajoittamiseen

- www.mielenterveystalo.fi/pelikasvatus lapsiperheessä

MELTDOWN JA SHUTDOWN - EMOTIONAALINEN YLIKUORMITUS

Meltdown ja shutdown ovat hermoston reaktioita ylikuormitukseen. Ne näyttävät erilaisilta, mutta kumpikin johtuu samasta syystä: yksilö kokee tilanteen liian kuormittavaksi ja romahtaa omalla tavallaan.

- Meltdown näkyy usein ulospäin purkauksena, kuten itkuna, raivona tai levottomuutena (puhekielessä melttari).
- Shutdown ilmenee vetäytymisenä, hiljaisuutena tai jähmettymisenä.

Ylikuormituksen taustalla voi olla aistien lisäksi myös tunnekuormaa, kuten turhautumista ja stressiä tai saatu negatiivinen palaute. Pitkään jatkunut maskaaminen tai muutoksiin ja epävarmuuteen liittyvät paineet voivat myös aiheuttaa meltdown tai shutdown reaktion.



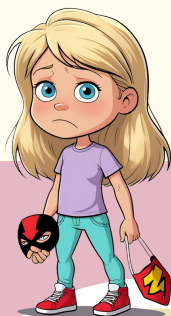
MASKAAMINEN

Maskaaminen tarkoittaa oireiden, kuten ylivilkkauksen, keskittymisvaikeuksien peittämistä muiden edessä. Se voi ilmetä esimerkiksi liikkumisen hillitsemisenä, virheiden salaamisena tai erityisen tarkkana suorittamisena, jotta välttyään negatiiviselta huomiolta ja sopeudutaan odotuksiin.

Maskaaminen voi toimia selviytymiskeinona sosiaalisissa tilanteissa, mutta jatkuessaan se on kuormittavaa ja heikentää hyvinvointia. Hyödyt ja haitat vaihtelevat tilanteen ja yksilön mukaan: toisinaan maskaaminen voi auttaa selviytymään vaativasta tilanteesta.

- **Anna lupa liikkua** – pienet tauot ja rauhoittumiskeinot ovat sallittuja.
- **Luo selkeys** – ennakoitavat rutiinit ja näkyvät aikataulut helpottavat arkea.
- **Pidä vuorovaikutus myönteisenä** – huomaa onnistumiset ja anna kannustavaa palautetta.
- **Salli virheet** – niistä oppiminen kuuluu lapsen ja nuoren päivään.
- **Tarjoa vaihtoehtoja** – anna lapselle mahdollisuuksien mukaan valita työskentelytapa.
- **Suhteuta vaatimukset** – ota lapsen vireystila huomioon

Kun ympärillä on turvallinen ilmapiiri, lapsen ei tarvitse peitellä oireitaan tai epäonnistumista.



HAASTAVAN KÄYTTÄYTYMISEN TAUSTALLA OLEVA KUORMITUS

Kuormitustekijöihin liittyvä käyttäytyminen kuten ärtyisyys, kiukuttelu tai levottomuus voi näyttäytyä kaikissa lapsen toimintaympäristöissä. On tärkeää ymmärtää, että haastavan käytöksen taustalla ei ole tahallinen tottelemattomuus, vaan lapsen voimavarojen ja arjen vaatimusten epäsuhta.

Lapsen tukeminen edellyttää ymmärtävää suhtautumista, arjen rytmittämistä sekä riittäviä mahdollisuuksia palautua. Toistuvat rutiinit tuovat turvaa ja säännöllinen päivärytmi luo puitteet levon, leikin, liikunnan ja ruokailujen toteutumiselle. Lisäksi ärsykkeiden vähentäminen kuten melun ja kirkkaiden valojen karsiminen voi helpottaa lapsen oloa.

Vähennä kuormitustekijöitä ja **lisää arkeen:**

- Arjen säännöllisyys
- Ennakoitavuus
- Riittävä lepo, uni ja ravinto
- Liikunta ja leikkiminen
- Perheen yhteinen aika

Mahdollisuuksien mukaan **karsi arjesta:**

- Jatkuva melu ja hälinä
- Kirkkaat valot
- Valintojen määrä
- Kiire

AISTITIEDON KÄSITTELYN TASAPAINO JA KUORMITUKSEN HALLINTA

Aistitiedon käsittelyllä tarkoitetaan sitä, miten aivot vastaanottavat, tulkitsevat ja yhdistelevät eri aistien kautta tulevaa tietoa- kuten ääniä, valoa, liikettä ja kosketusta. Aistitiedon kautta ihminen toimii ja reagoi tarkoituksenmukaisesti esim. kova ääni - kädet korville tai kosketus kuumaan levyyn - käden vetäminen pois.

Aistitiedon käsittelyn vaikeudet voivat kuormittaa lasta merkittävästi. Ympäristön muokkaaminen, kuten melun vähentäminen, ennakoitavuuden lisääminen ja aistikuormaa lievittävien välineiden, kuten kuulosuojainten tai painopeiton, käyttö, tukevat lasta selviytymään paremmin arjen tilanteista.

Stressi puolestaan lisää aistimusherkkyyttä, minkä vuoksi lapsen oireilu voi korostua erityisesti arjen rutiinien muuttuessa. Tyypillisesti syntymäpäivät tai lomamatkat ovat tämän kaltaisia kuormittavia tilanteita. Neurokirjon lapsilla esiintyy usein aistimusherkkyyttä, kuten kosketus-, ääni- tai haju yli/aliherkkyyttä, jotka voivat vaikuttaa käyttäytymiseen ja arjen sujuvuuteen.

Lapsen tukemisessa keskeistä on turvallisen, jäsennellyn ja ennakoitavan ympäristön luominen. Selkeä päivärytmi, visuaaliset tukikeinot sekä rauhoittumisen keinot auttavat lasta säätelemään omaa toimintaansa. Aikuisen rauhallinen läsnäolo, tunteiden sanoittaminen sekä joustavat tukikeinot, kuten musiikin kuuntelu stressaavassa tilanteessa, vähentävät lapsen kuormitusta ja sen myötä helpottaa aistitiedonkäsittelyä ja aistimusherkkyyttä.

Kun harjoittelen rauhoittumiskeinoja aikuisen kanssa etukäteen, niitä on helpompi käyttää silloin kun tarvitsen.



KUORMITUSTA AIHEUTTAVAT NYKYAJAN ILMIÖT

Suorituskeskeisyys,
itseohjautuvuuden
vaatimukset

Runsas älylaitteiden käyttö,
sosiaalisen median
koukuttavuus

Isot luokka ja
ryhmäkoot, epäselvät
oppimisympäristöt

Vanhempien
kuormittuneisuus,
vanhempien kohtaamisen
ja läsnäolon vähyys

Digitaalinen ärsyke ja
informaatiohäky,
median luomat uhkakuvat

LAPSEN JA NUOREN KUORMITUSTA LISÄÄVÄT



Erilaisuus, ei kelpaa- eikä riitä
kokemukset

Ennakoinnin puute,
epäselvät ja ristiriitaiset
ohjeet

Useat eri tapahtumat,
päällekkäiset menot, kiire,
muutokset, yllätykset

Äänet, hajut,
tuntemukset, valo

Riidat,
ulkopuolisuuden
tunne, yksinäisyys

Väsymys, nälkä, fyysinen passiivisuus

Negatiivinen palaute

Sosiaaliset paineet