

Kuormitustekijät ja keinoja niiden vähentämiseksi

Lapsen ja nuoren hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät, jotka liittyvät hänen sosiaaliseen, fyysiseen ja psyykkiseen ympäristöönsä. Näitä ympäristöjä ovat koulu, varhaiskasvatus, harrastukset ja koti. Ne muodostavat yhdessä kokonaisuuden, jossa lapsi ja nuori kohtaa erilaisia vuorovaikutustilanteita, odotuksia ja aistiärsykeitä.

Kaikki kuormittavat ajoittain, ja kohtuullinen kuormitus kuuluu normaaliin kasvuun sekä kehitykseen. Sen tarkoitus on vahvistaa taitoja selviytyä erilaisista tilanteista. Liiallinen tai pitkittynyt kuormitus sen sijaan voi heikentää hyvinvointia ja oppimisen edellytyksiä. Pitkittynyt kuormittuminen lisää usein lapsen ja nuoren oireilua, joka voi näkyä esimerkiksi tarkkaavuuden ja keskittymisen vaikeuksina, levottomuutena tai vetäytymisenä. Tällöin aikuisen tuki ja kuormitusta lieventävät keinot ovat erityisen tärkeitä.

Tämän materiaalin tavoitteena on auttaa tunnistamaan arjen kuormitustekijöitä ja tuoda esiin konkreettisia keinoja, joilla lapsen hyvinvointia voidaan tukea koulussa, varhaiskasvatuksessa ja kotona. Ratkaisujen ytimessä ovat ennakointi, johdonmukaisuus, yksilöllinen tuki ja myönteinen vuorovaikutus.

Materiaali on tehty Kanta-Hämeen hyvinvointialueella osana Kansaneläkelaitoksen Kirjo-hankketta. Työryhmässä on ollut mukana neuropsykiatrisesti oireilevien lasten ja nuorten parissa työskenteleviä ammattilaisia koulun, varhaiskasvatuksen, seurakunnan, järjestöjen ja sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökunnasta.



Kanta-Hämeen
hyvinvointialue

Kela

Sosiaalisen ympäristön aiheuttamat kuormitustekijät ja tukikeinot

Lapsen ja nuoren sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat muun muassa opettajat, ohjaajat, hoitajat, kaverit, erilaiset ryhmät ja arjen vuorovaikutustilanteet.

Sosiaalista kuormitusta lisäävät tilanteet, joissa lapsi tai nuori kokee epävarmuutta, ulkopuolisuutta tai hallinnan puutetta. Esimerkiksi vaihtuvat aikuiset, sijaiset, puutteellinen tiedonsiirto ja tilojen vaihtuminen voivat heikentää ennakoitavuutta ja turvallisuuden tunnetta. Myös kaverisuhteet tai kavereiden puute, ryhmien ja parien muodostaminen, ruokailutilanteet ja vapaat tilanteet voivat kuormittaa, jos lapsi tai nuori ei löydä omaa paikkaansa sosiaalisessa yhteisössä. Lisäksi sosiaalisten kontaktien suuri määrä, yllättävät muutokset päivän aikana, ryhmän työskentelyilmapiiri ja epäselvät tavoitteet voivat lisätä stressiä ja vaatia jatkuvaa sopeutumista.

Sosiaalisen ympäristön aiheuttamaa kuormitusta voidaan lievittää rakenteellisilla ja vuorovaikutuksellisilla tukikeinoilla, jotka vahvistavat tunnetta turvallisuudesta, ennakoitavuudesta ja yhteenkuuluvuudesta. Kun lapsi ja nuori tietää, mitä tulee tapahtumaan ja kokee ympäristönsä hallittavaksi, hänen psyykkinen kuormituksensa vähenee ja voimavaroja vapautuu oppimiseen.



Kanta-Hämeen
hyvinvointialue



Sosiaalisen ympäristön aiheuttamat kuormitustekijät

SOSIAALISET KONTAKTIT



- Paljon lapsia ja aikuisia
- Sosiaalisten kontaktien määrä
- Eri ryhmissä toimiminen
- Ryhmien ja parien muodostaminen

- Vaihtuvat aikuiset
- Puutteellinen tiedonsiirto
- Sijaiset

TIEDONSIIRTO



KAVERISUHTEET



- Kaverisuhteet tai niiden puute
- Ulkopuolelle jääminen
- Ryhmän työskentelyilmapiiri
- Lasten erilainen fyysisyys, oma tila

- Vaihtuvat ryhmätilat
- Ruokailutilanteet
- Ahtaus/ paljon ihmisiä samassa tilassa

TILAT



VAPAA TILANTEET JA MUUTOKSET



- Vapaat tilanteet
- Välitunnit/ Ulkoilu
- Siirtymätilanteet
- Muutokset

Sosiaalinen ympäristö

Kuormitustekijöitä vähentävät toimenpiteet

SOSIAALISET KONTAKTIT



Jako pienempiin ryhmiin, tarkempi tilanteiden ja toiminnan strukturointi, ryhmä ja parityöt aamupäivällä kun lapsella on enemmän sosiaalista pääomaa ja joustavuutta käytettävissä

Palauttavia hetkiä lapsen päivään esim. rentoutuminen

Aikuisen suunnittelemat ryhmät, ryhmä ja parityön roolijako selväksi esim. korttien avulla

Toimivat struktuurit ja ohjeet tiedoksi kaikille lapsen tai nuoren kanssa toimiville aikuisille

Nivelvaiheessa aikuisen apu, joka voi tutustuttaa rakennuksiin ja aikuisiin, käytettävien tilojen ulkopuolelle kuvat/tekstit mitä pitää sisällään

Varmista, että kaikki lapsen kanssa toimivat aikuiset tietävät tarpeelliset asiat, luo selkeä malli tiedonsiirrolle; kuka on vastuussa mistäkin Wilma/Päikky/Daisy

TIEDONSIIRTO



KAVERISUHTEET



Tukeminen ikätasoiseen seuraan, selkeät säännöt leikeille, yhteiset mielenkiinnon kohteet, harrastustoiminta, ryhmäyttäminen, ohjattu välituntitoiminta, tuettu leikki, tukioppilastoiminta, perheen tuki

Kiittämisen ja kunnioittamisen kulttuurin vahvistaminen, turvataitojen opettelu, siirtymisiin porrastamista, mahdollisimman vähän jonottamista

Selkeä samoin alkava oppitunnin tai tuokion aloitus, oma paikka tutun kaverin vierestä

Määrätyt paikat, selkeät säännöt, aikuinen mukana ruokailussa, mahdollisuus hiljaiseen ruokailuun tai yksin syömiseen sekä kuulosuojainten käyttöön

Siirtymien ja ruokailun porrastaminen, lyhyet happihyppeyt silloin kun piha on tyhjä

TILAT



VAPAA TILANTEET JA MUUTOKSET



Riittävä aikuisresurssi, selkeä paikka rauhoittumiselle, vaihtoehdot omalle tekemiselle

Mahdollisuus omaan rauhaan, aikuisen tuki leikkiin/peliin liittymiselle

Siirtymän ennakointi, lasten jakaminen pienempiin ryhmiin, kuvatuki

Ennakointi, kuvatuki ja ajan määrittäminen (ajastimet), struktuurit, säännöt

Fyysisen ympäristön aiheuttamat kuormitustekijät ja tukikeinot

Fyysisiä kuormitustekijöitä ovat esimerkiksi jäsentymätön oppimisympäristö, jossa samassa tilassa tapahtuu useita asioita yhtä aikaa, tai ympäristö, jossa ei ole osoittaa lapselle omaa paikkaa. Myös äänimaailma, valaistus, sisäilma ja hajut voivat lisätä kuormitusta. Tilojen ahtaus, runsas tavaramäärä, seinien visuaalinen kuormitus ja kalusteiden äänet voivat vaikeuttaa keskittymistä ja lisätä levottomuutta. Ruokalat, liikuntasalit ja juhlatilaisuudet puolestaan sisältävät usein monia samanaikaisia aistiärsyksiä – ääniä, hajuja ja liikettä sekä tilanteita joita ei aina voi ennakoida – jotka voivat aiheuttaa ylireagointia tai tarvetta vetäytyä.

Jatkuvat muutokset, kuten tilojen vaihtuminen, vapaatoiminta tai välitunti siirtymät, lisäävät kuormitusta. Lapsen ja nuoren on tällöin vaikea hahmottaa kokonaisuutta ja ylläpitää hallinnan tunnetta. Erityisesti avoimissa oppimisympäristöissä lapsi saattaa joutua ponnistelemaan jatkuvasti keskittyäkseen ja suodattaakseen ympäristön ärsyksiä.

Fyysisen ympäristön aiheuttamaa kuormitusta voidaan vähentää tilojen suunnittelulla, rakenteellisilla ratkaisuilla ja yksilöllisillä tukikeinoilla, jotka vahvistavat lapsen tunnetta hallinnasta ja turvallisuudesta.



Kanta-Hämeen
hyvinvointialue



Fyysisen ympäristön aiheuttamat kuormitustekijät

AISTIYMPÄRISTÖ



- Ihmisten äänet
- Kalusteiden äänet
- Ruokala
- Toisen ryhmän äänet
- Vaatimus hiljaiseen työskentelyyn
- Valaistus
- Tuoksu-, maku- ja tuntoaistimukset

- Avoin oppimisympäristö
- Samassa tilassa tapahtuu montaa eri asiaa
- Vaihtuvat tilat, tilojen hahmottaminen
- Paljon tavaraa seinillä ja hyllyillä
- Tilojen ahtaus ja sekavuus
- Vääränlainen työskentelyergonomia

OPPIMISYMPÄRISTÖN SEKAVUUS



TAITO- JA TAIDEAINEET



- Musiikki - tilan sekavuus, struktuurin puute, kovat äänet, yllättävät äänet, yllättävät tilanteet
- Kädentaidot - hahmottomaton lopputulos, avun odottaminen, pinnistelyä vaativat motoriset taidot, ohjeiden monivaiheisuus ja monimutkaisuus, materiaalien hajut ja tuntoaistimus
- Liikunta - pelaamisen ja leikkimisen ajan hahmottaminen, säännöt, muuttuvat säännöt, muuttuvat joukkueet ja parit, nopeatempoisuus

- Vapaat tilanteet
- Väliytöt/ lyhyet leikit
- Siirtymätilanne (ruokailuun, toiseen tehtävään ym.)
- Välitunnit/ ulkoilu/ ip-kerho
- Kouluun ja päiväkotiin lähteminen/ kotiin tuleminen

SIIRTYMÄ- TILANTEET



TILAISUUDET JA JUHLAT



- Äänimaailma ja valaistus
- Yllätykset
- Tilaisuuden kesto
- Istumapaikka
- Tunteet esim. jännittäminen, pelko, innostuminen

Fyysinen ympäristö

Kuormitustekijöitä vähentävät toimenpiteet

AISTIYMPÄRISTÖ



Selkeät säännöt, kuulokkeet, sermit ym. hiljentävät materiaalit, huopatassut/virkatut tossut kalusteiden jalkoihin, hiljaisen työskentelyn aikana selkeät säännöt: alku-loppu ja esim. huppu tms. sallittu jolla saa hetkellisesti rajattua muun ympäristön ulkopuolelle

Valaistuksen himmentäminen, valaisimen sävy, jalkalamppu (jolloin kattovalaisinta ei tarvita), verhot estämään häikäisyä, tuuletus luokkatilassa, koskettamisen välttäminen

Sermit, kuulokkeet, työskentelypaikan vaihtaminen, tilan selkeyttäminen, tavaroiden järjestäminen, osa tavaroista kaappeihin, siisteys, tilan rajaaminen

Luokkien ja tilojen selkeä merkitseminen värien ja kuvien kautta, toimintakauden alussa tilojen esittely, infotaulu jossa viikon tärkeät asiat esillä

Piirustukset ja taidetyöt siististi esillä "vaihtuva taidenäyttely"

Oikean kokoiset tuolit, lattiatyöskentelyyn tyyny/patjat

OPPIMISYMPÄRISTÖN SEKAVUUS



TAITO- JA TAIDEAINEET



- Musiikki - Oma istumapaikka takarivistä, tunnin struktuuri taululle (laulut, leikit, soittimet), kuulosuojaimet, sylipainot, hypistelytavarat, lupa poistua
- Käsityö ja kuvaamataito - Selkeä ohjeistus, näytä mitä lopputuloksesta tulee, kerro/piirrä työskentelyn vaiheet ja tavoitteet, tiedosta kädentaitojen haasteet, vältä virheiden purkamista keksikää yhdessä korjaustoimenpiteet
- Liikunta - Time Timer ajan hahmottamisen tueksi, kuvitetut säännöt, tuntistruktuuri esille, lupa taukoihin, joukkueiden erottelu värinauhoilla

Vinkkejä vapaiden tilanteiden ajalle esim. listat, kuvat tai laatikko josta voi etsiä tekemistä, selkeä aloitus ja lopetus

Porrastetut siirtymät, kosketus ja pysähtyminen asian äärellä, lisää tilaa sitä tarvitseville (pukeminen erikseen, kuvatuki, pukemismatto), välitunnille ja ulkoiluun järkevä tekeminen ja aikuinen tueksi, siirtymisten kiireettömyys ja suunnitelmallisuus, sanallinen ennakointi "Sinulla on 5min aikaa ja sitten..."

SIIRTYMÄ- TILANTEET



TILAISUUDET JA JUHLAT



Tilanteen läpikäynti etukäteen, turva- tai hiljaisten aktiivisuustavaroiden mukaan ottaminen ja säännöt niiden käyttämiselle, valolta suojaava lippa tai huppu, kuulokkeet, ohjelman läpikäyminen, istumapaikan katsominen etukäteen

Tunteista puhuminen, konkreettisia keinoja jännittäviin tai pelottaviin tilanteisiin esim. miten voi rauhoittaa itseä, mihin voi poistua, kenelle sanoa asiasta



Psyykkisen ympäristön aiheuttamat kuormitustekijät ja tukikeinot

Psyykkinen ympäristö koostuu ilmapiiristä, vuorovaikutuksesta, palautteen antamisen tavoista sekä aikuisen ja lapsen välisestä suhteesta. Lapsen psyykkinen kuormitus syntyy usein, kun vaatimukset, palaute tai sosiaaliset odotukset ylittävät hänen voimavaransa. Epäjohdonmukainen aikuisten toiminta, vaihtuva henkilöstöt, negatiivinen palaute tai Wilma-merkintöjen uhka voivat lisätä turvattomuutta. Myös maskaaminen eli oman todellisen olon peittäminen kuluttaa lapsen psyykkisiä voimavaroja.

Lapsen ja nuoren kuormitusta voivat aiheuttaa suorituspaineeet, vertailu tavaroista ja ulkonäköön tai suoriutuksiin liittävät normit. Kun lasta ei kohdata yksilönä tai hänen tarpeitaan ei huomioida, turvallisuuden tunne ja itsetunto voivat heikentyä. Pienetkin muutokset, kuten sijaisen tulo tai epäselvät ohjeet, voivat lisätä kuormitusta erityisesti lapsilla ja nuorilla, joiden on vaikea joustaa omista rutiineista ja ottaa vastaan ohjeita ilman ennakkoinnin tukea.

Kuormitusta voidaan vähentää ennakoitavalla, lämpimällä ja kannustavalla ilmapiirillä, jossa lapsen vahvuudet tunnistetaan. Johdonmukaiset toimintatavat ja positiivinen, rakentava palaute tukevat turvallisuuden tunnetta ja motivaatiota. Lapsen ja nuoren itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja voidaan vahvistaa tunnemittareiden ja erilaisten itseilmaisun muotojen avulla. Joustava ja empaattinen aikuinen, joka hyväksyy erilaisuuden, on keskeinen psyykkisen hyvinvoinnin tukija.



Kanta-Hämeen
hyvinvointialue



Psyykkisen ympäristön aiheuttamat kuormitustekijät

VUOROVAIKUTUS



- Negatiivinen puhe ja palaute
- Positiivinen palaute (tulee/ei tule)
- Kohtuuttomat rangaistukset tai niiden uhka
- Ehdottomuus, joustamattomuus
- Epäjohdonmukaisuus aikuisen toiminnassa
- Aikuisen oletus, että tietyn ikäisenä osaa tiettyjä asioita (ikätaaso)
- Lasten tunne- ja viireystilojen huomiotta jättäminen

- Vaihtuvat aikuiset
- Ennakoinnin puute
- Muutokset arjessa (myöhästyminen, lääkärissä käynti)
- Turvattomuus, yllättävät tilanteet
- Tiedonsiirron tärkeys
- Epäonnistuminen

ENNAKOINTI, TURVALLISUUS JA LUOTTAMUS



ODOTUKSET, SUORIUTUMINEN JA PAINEET



- Oppimismenestys, paineet, suorittaminen
- Stipendit, tsempparit
- Vaatimusten määrä ja laatu
- Toimintojen tahti (nopea/hidas)
- Kotitehtävät

- Sosiaaliset suhteet
- Vuorovaikutuksen pulmat (jännittäminen, leikkiin liittymisen, liian rajut leikit)
- Ulkonäköpaineet
- Itseilmaisuus (ei tilaa olla oma itsensä)

SOSIAALISET NORMIT



RAKENTEELLISET TEKIJÄT JA VAATIMUKSET



- Wilma- merkinnät, viestintä huoltajan kanssa
- Maskaaminen (psyykkisesti kuluttava sopeutumisen keino)
- Kotoa lähteminen (myöhästyminen)
- Kouluun kulkeminen

Psyykkinen ympäristö

Kuormitustekijöitä vähentävät toimenpiteet

VUOROVAIKUTUS



Älä kiellä vaan ohjaa esim. älä huuda vs. puhu hiljempaa, anna palaute rakentavasti ja kannustavasti, säännöt ja seuraamukset tiedossa koko ryhmässä; selkeät toimintatavat sekä kesto ja ajoitus suhteutettuna toimintaan, seuraamus liittyy rikkeeseen ja on saman arvoinen, enemmän positiivista kuin negatiivista palautetta

Valtataistelun välttäminen, aikuinen joustaa, suhteuta toiminta lapsen taitotason mukaiseksi, tunnemittarit ja pikapiirtäminen avuksi tunteiden käsittelyyn

Opettajien, ohjaajien ja hoitajien esittely, toimiva struktuuri; kuvat, listat, pikapiirtäminen, aikuisen jäsentynyt toiminta ja vastuu

Muutosten ennakointi ja niihin valmistautuminen, varmista että lapsi/nuori on ymmärtänyt mitä tapahtuu, käy läpi toimintaohjeet epävarmoihin tilanteisiin, kerro sovituista toimenpiteistä muille aikuisille, Wilma ajan tasalla, kannustaminen, liikennevalojen käyttäminen kannustamisen tukena

ENNAKOINTI,
TURVALLISUUS JA
LUOTTAMUS



ODOTUKSET, SUORIUTUMINEN JA PAINEET



Tavoitteille selkeät visuaaliset stepit; mitä pitää saavuttaa, realismi, aikuinen auttaa tavoitteen saavuttamisessa, oman luokan/ryhmän yhteiset palkinnot ja stipendit; kehukirje/kortti, vahvuusdiplomi, ryhmäkohtainen palkkio

Tehtäväkokonaisuuksien pilkkominen, mahdollista erilaiset keinot osoittaa osaamista (piirtäminen, suullinen, esitelmä), erota selkeästi pakolliset -ja lisätehtävät, anna mahdollisuus välitehtäville ja tauoille

Läksyt yhteen paikkaan, läksyttömyys, läksyparkki

Tee säännöistä yksinkertaiset, kuvita säännöt, leikki tai riita tilanteiden harjoittelu pienryhmissä, toimintaohjeet riitatilanteisiin

Erilaisuudesta puhuminen, yhdenvertaisuus, käytä itseilmaisun tukena lapsen vahvuuksia esim. piirtäminen, padilla/tietokoneella kirjoittaminen, liikunnallisuus

SOSIAALISET
NORMIT



RAKENTEELLISET TEKIJÄT JA VAATIMUKSET



Sopikaa selkeästä viestinnästä kotiin, ei uhkailua Wilma merkinnöillä tai kotiin soittamisella, palaute oppilaalle ennen Wilma kirjausta

Vähennä painetta olla "normin mukainen", kehu kaikkia tasapuolisesti, vältä vertailua "kaikki muutkin osaa/pystyy", osoita että erilaiset tavat olla ja oppia on hyväksyttävä ja oikeita

Reagoi rauhallisesti kun lapsi ilmaisee kuormittumista (ei moitita tai rangaista)

Kotiin selkeä struktuuri, kiireettömyys, ei rangaista myöhästymisestä vaan palkitaan ja kehuaan ajoissa olemisesta

Kiitos yhteistyöstä!

Nepsy-asiantuntijaryhmä:

Forssan kaupunki varhaiskasvatus ja varhaiserityiskasvatus

Hattulan kunta perusopetus
Hattulan kunta varhaiskasvatus

Hausjärven kunta varhaiskasvatus

Humana avopalvelut oy

Hyria koulutus Oy

Janakkalan kunta perusopetus ja erityisopetus
Janakkalan kunta varhaiskasvatus ja varhaiserityiskasvatus

Kanta-Hämeen ensi- ja turvakoti ry

Hämeenlinnan kaupunki nuorisotyö
Hämeenlinnan kaupunki perusopetus ja erityisopetus
Hämeenlinnan kaupunki varhaiskasvatus ja varhaiserityiskasvatus

Hämeenlinna-vanajan seurakunta

Kanta-Hämeen hyvinvointialue kasvatus- ja perheneuvonta
Kanta-Hämeen hyvinvointialue lasten ja nuorten kuntoutus/ toimintaterapia
Kanta-Hämeen hyvinvointialue nuorisopsykiatrian pkl
Kanta-Hämeen hyvinvointialue opiskeluhoito
Kanta-Hämeen hyvinvointialue perhetyö
Kanta-Hämeen hyvinvointialue perhesosiaalityö

Lopen kunta varhaiskasvatus
Lopen kunta nuorisotoimi

Riihimäen kaupunki perusopetus ja lukio
Riihimäen kaupunki varhaiserityiskasvatus

Riihimäen seurakunta

Tammelan kunta varhaiskasvatus
Tammelan kunta perusopetus



Kanta-Hämeen
hyvinvointialue

Kela ^A



Yhteydenotot materiaaliin liittyen
suvi.will@omahame.fi