

Satu Häkkinen

Tunnevalo

Opas autismikirjon lasten kohtaamiseen kouluissa

Satu Häkkinen

Tunnevalo

**Opas autismikirjon lasten
kohtaamiseen kouluissa**

Kuvittanut: Netta Lehtola

© 2023 Satu Häkkinen

Tunnevalo:

Opas autismikirjon lasten kohtaamiseen kouluissa

Kuvittanut: Netta Lehtola

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa.

Taitto: Markprint Oy, Lahti

2023

ISBN: 978-952-80-6980-5

Sisältö

Johdanto	5
1. Autismikirjosta	7
2. Kohtaaminen, tunnevalo	10
2.1. Itsen kohtaaminen, tunnehetki	11
2.2. Lapsen kokemus kohtaamisesta, valon hetki.....	15
2.3. Tunnevalo.....	18
Tehtävä.....	21
3. Autismikirjon lasten vuorovaikutus	23
3.1. Vuorovaikutuksen keinot.....	24
3.2. Aikuinen vuorovaikuttajana	26
Tehtävä.....	28
4. Vuorovaikutuksen kehät	29
4.1. Erilaiset kehät	30
4.2. Aikuisen selviytymiskeinot	31
4.3. Aikuinen vuorovaikutuksen kehällä	32
4.4. Turvallinen vuorovaikutus	32
Tehtävä.....	36
5. Autismikirjon lasten kuormittuminen	37
5.1. Kuormitustekijät	40
5.2. Tyyntäyttäjät	42
Tehtävä.....	44
6. Autismikirjon lasten toiminnanohjaus	45
6.1. Toiminnanohjausta tukevat keinot	48
Tehtävä.....	49
7. Autismikirjon lasten tunnesäätely	50
7.1. Aikuisen tunnesäätelyni.....	51
Tehtävä.....	52
8. Autismikirjon lapsi aktiivisena toimijana	54
Tehtävä.....	57
9. Opettajien keskinäinen mentorointi	58
10. Mikä muuttuu?	62
Kiitos!	63
Lähteet ja minua innostaneet kirjat.....	64

Johdanto

Psykologin työtä tehdään ammattitaidon lisäksi persoonalla. Uskon, että sama pätee opettajiin ja koulunkäynninohjaajiin. Omassa työssäni olen kohdannut opettajia, joilla on paljon tietoa pedagogiikasta. Heillä on reppu täynnä työvälineitä ja keinoja. He ovat rautaisia ammattilaisia. Silti he kuvaavat keinottomuutta ja epävarmuutta autismikirjon lasten tukemisessa. Uupumus on myös yhä yleisemmin läsnä opettajuudessa.

Monesti koulutuksissa minulta pyydetään lisää käytännön keinoja. Tässäkin kirjassa tarjoan konkreettisia keinoja autismikirjon lasten kohtaamiseen, mutta tämä kirja ei ole oppikirja. Erityisen kirjasta tekee se, että keskitymme ennen kaikkea autismikirjon lapsen ja aikuisen väliseen vuorovaikutukseen sekä aikuisen omaan kokemukseen kohtaamisesta. Uskon, että kun kohtaamisen äärelle pysähtyminen onnistuu, myös toiminnan keinot selkiytyvät.

Tämän kirjan tarkoitus on kuvata autismikirjoon liittyviä piirteitä siten, että myös kirjan lukija tulisi kohdatuksi. Oma kykymme ymmärtää autismikirjoa sekä omat vastatunteemme vuorovaikutuksessa autismikirjon lasten kanssa vaikuttavat aina kohtaamiseen. Samalla autismikirjon ydinpiirteet itsessään vaikeuttavat kohtaamisen hetkien syntymistä lapsen ja hänen ympärillään olevien aikuisten välille. Kuitenkin niin autismikirjon lapset kuin kaikki muutkin lapset ja aikuiset kaipaavat kohdatuksi tulemistä – varmasti myös opettajat.

Kirjan lähestymiskulma ei ole klassinen neuropsykologia, mutta kaiken taustalla on ymmärrys kohtaamisen neurofysiologisesta ilmiöstä, joka näyttäytyy sekä suhteessa itseemme että suhteessa toisiin. Koska kokemuksemme muokkaavat aivojamme vähitellen, on tärkeää miettiä, minkälaisia kokemuksia me aikuiset luomme autismikirjon lapsille. Entä minkälaisia muutoksia ruokimme tai sammutamme omissa aivoissamme? Kokemuksilla on merkitystä.

Kerron kirjassa autismikirjosta, omista kokemuksistani sekä *esimerkkejä* arjen tilanteista. Kirjassa kuvatut esimerkit autismikirjon lapsista ovat keksittyjä. Jokaisessa esimerkissä on kuitenkin häivähdys jotain todellista näkemästäni, kokemastani tai kuulemastani. Jokaiseen kappaleeseen liittyy myös **pohdintaa ja tehtäviä**, jotka syventävät opittua tietoa ja lisäävät kokemuksellisuutta.

Kirjan tarkoituksena on myös herättää kysymyksiä. Kysyn kysymyksiä sinulta suoraan kirjan sivuilla, mutta olennaista ei ole löytää kysymyksiin oikeita vastauksia. Olennaisempaa on kysyä. Ihmiselle tavanomaista on pyrkimys ymmärtää, selittää ja ratkaista. Kysymys herättää aivoissa kuitenkin myös mahdollisuuden pohtia, mahdollisuuden katsoa asiaa eri näkökulmista ja mahdollisuuden oivaltaa. Oivallus ei aina ole vastaus, ja se on harvoin puhetta. Usein kokemuksellinen oivaltaminen on jopa merkityksellisempää. Älä siis hätäänny, jos jotkut kysymykset tuntuvat vaikeilta. Se ei ole merkki siitä, ettet osaa. Se on merkki siitä, että pysähdyt. Kun pysähdyt, isoin työ on jo tehty.

Olet rohkea, kun tartut tähän kirjaan. Sinulla on mahdollisuus nähdä asiat toisin. Tämä on mahdollisuus muutokseen. Toivon, että kirja auttaa sinua ymmärtämään autismikirjon lasta mutta myös itseäsi. Itseymmärryksen lisääntyminen ruokkii toivoa ja toimijuuden kokemusta. Toivo ja toimijuus ovat vastalääkettä uupumukselle. Toivon, että kirja tuo sinulle kokemuksen kohdatuksi tulemisesta ja antaa sinulle keinoja hakea kohtaamista myös kollegoistasi. Toivon myös, että luet kirjaa avoimella mielellä. Kuulostele ja hengittele sivujen sanoja. Anna aivojen työskennellä uuden äärellä. Tässä kirjassa ei ole sinulle mitään uutta. Osaat jo! Samalla, jos uskallat pysähtyä ja katsoa asioita eri puolelta, saattaa kaikki muuttua.

1. Autismikirjosta

Tämä ei ole tavanomainen kirja autismikirjosta. Kirjan keskiössä ei ole autismikirjon lapsi vaan vuorovaikutus, jossa olemme autismikirjon lapsen kanssa. Vuorovaikutukseen tarvitaan aina vähintään kaksi. Molemmat osapuolet vaikuttavat aina vuorovaikutuksen kehittymiseen. Kirjan keskiössä on tunnevalo, kohtaamisen hetki. Pyrkimykseni on lisätä myös ymmärrystä autismikirjosta ja antaa keinoja kohtaamisen tukemiseen, mutta kaiken pohjalla on kohtaaminen ja sen edellytykset.

Meitä autismikirjon lasten kanssa työskenteleviä aikuisia vaivaa usein yksi yhteinen tekijä: tarve ja halu auttaa. Auttamisen halu motivoi meitä ymmärtämään paremmin autismikirjoa ja perehtymään neuropsykiatrisiin erityispiirteisiin. Auttamisen tarve taas saattaa aiheuttaa epävarmuutta ja riittämättömyyttä. Tarpeesta lähtee usein pyrkimys poistaa vaikeudet. Neuropsykiatrisille piirteille on tyypillistä se, että ulospäin havaittava käyttäytyminen ei välttämättä millään tavalla kuvaa taustalla olevaa kuormitustekijää tai vaikeutta. Näissä tilanteissa auttamisen tarve voi johtaa siihen, että pyrimme muuttamaan näkyvää käyttäytymistä ymmärtämättä taustalla vaikuttavia tekijöitä. Kohtaamista ei tällöin tapahdu.

Tässä kappaleessa käsittelen lyhyesti autismikirjon ydinpiirteitä. Autismikirjon piirteitä käydään läpi eri näkökulmista myös muissa kappaleissa, mutta keskiössä on piirteiden vaikutus kohtaamisen hetkiin. Autismikirjon ydinoireita ovat vastavuoroisen sosiaalisen vuorovaikutuksen erityispiirteet sekä rajoittavat, toistavat ja kaavamaiset käyttäytymisen piirteet. Lääketieteellisestä näkökulmasta autismikirjo on kehityksellinen häiriö, johon vaikuttavat perinnöllisyys ja muut ulkoiset tekijät, esimerkiksi raskausaika. Autismikirjon erityispiirteet näyttäytyvät jo lapsuudessa, mutta vaatimusten lisääntyminen esimerkiksi koulun alkaessa vaikuttaa monesti käyttäytymisen ilmiönsä voimistumiseen. Piirteet näyttäytyvät autismikirjon henkilöillä hyvin eri tavoin. Erityisesti tyttöjen käyttäytymispiirteet voivat poiketa tavanomaisesti autismikirjoon liitetystä käyttäytymisestä ja siksi autismikirjon tyttöjen tunnistamiseen onkin keskitytty terveydenhuollossa aiempaa enemmän.

Vastavuoroisen vuorovaikutuksen erityispiirteisiin kuuluu usein puheentuottamisen ja ymmärtämisen poikkeavuudet etenkin puheen vuorovaikutuksellisesta näkökulmasta. Toisin sanoen tietyt puheen ymmärtämisen ja tuottamisen piirteet eivät tue vuorovaikutuksen vastavuoroisuutta. Ei-kielellisessä vuorovaikutuksessa voi olla myös poikkeavuutta liittyen katseen, ilmeiden ja eleiden käyttöön. Vuorovaikutuksen vuorottelu, aloitteet ja reaktiot saattavat olla poikkeavia, eivätkä ne siten tue vuorovaikutuksen muodostumista tai ylläpitoa tilanteen vaatimusten mukaisesti.

Autismikirjon henkilöillä voi olla toistavia toimintoja, jotka eivät ole arjen kannalta merkityksellisiä mutta saattavat tuoda hänelle esimerkiksi turvan tunnetta. Kaavamaiset käyttäytymisen piirteet voivat myös joko laadullisesti tai määrällisesti vaikeuttaa vastavuoroisen vuorovaikutuksen toteutumista. Autismikirjon henkilöillä voi olla erityisiä kiinnostuksenkohteita, joihin hän käyttää huomattavan mää-

rän aikaa. Autismikirjoon kuuluu monesti myös aistipoikkeavuuksia, jotka voivat olla yliherkkyyttä tai aliherkkyyttä, aistihakuisuutta tai välttelyä. Aistipoikkeavuudet voivat kuormittaa huomattavasti autismikirjon henkilön arkea. Ydinpiirteiden lisäksi autismikirjon henkilöllä voi olla toiminnanohjauksen vaikeutta sekä taipumus havainnoida ympärillä olevia asioita yksityiskohdista käsin.

Autismikirjon piirteiden näyttäytyminen lapsen toiminnassa voi olla hyvin moninaista. Se vaihtelee ympäristöittäin ja muuttuu kehityksen myötä. Tämän takia autismikirjon lasten tukeminen vaatii perehtymistä ja ymmärrystä käyttäytymisen erityispiirteiden kehityksellisestä lähtökohdasta. Piirteiden aiheuttamaan haittaan ei usein auta suoraan piirteeseen kohdennettu tuki vaan useammin lapsen kokonaistilanteen ja -kuormituksen arviointi ja ympäristön muokkaaminen lapsen toimintakykyä tukevammaksi.

Seuraavassa käymme läpi lapsen erityispiirteiden näyttäytymistä arjessa ja erityisesti erityispiirteiden merkitystä arjen vuorovaikutuksessa. Oleellista on, että me aikuiset olemme osa tuota vuorovaikutusta ja voimme toiminnallamme vahvistaa vuorovaikutuksen eri piirteitä. Käymme läpi myös keinoja erityispiirteiden huomioimiseksi. Ennen sitä pysähdymme kuitenkin kaiken pohjalla olevaan kohtaamiseen ja sen merkitykseen.



2. Kohtaaminen, tunnevalo

Jotta voimme kohdata toiset, on meidän osattava kohdata itsemme. Tätä sanomaa hoetaan joka paikassa. Hämmäntävää kyllä, olen vasta viime aikoina itse ymmärtänyt, mitä se todellisuudessa tarkoittaa. Voimme hokea erilaisia lausahduksia ja uskoa, että toimimme niin. Lopulta eräänä päivänä huomaamme, ettemme toimi, kuten puhumme.

Aiemmin ajattelin itseni kohtaamisen sisältävän omien tunteideni tunnistamista sekä syiden miettimistä sille, miksi muut toimivat siten, että minulle tulee juuri tämä tunne. Ajatus taisi olla virheellinen, koska itse asiassa olen päättänyt analysoida muiden käyttäytymistä. Lopputuloksena olen ollut uupunut kaikesta analyysistä mutta samalla ajatellut toimivani ”oikein”. Hämmennystä on aiheuttanut se, että asiat eivät silti tuntuneet muuttuvan, vaikka kuinka paljon pohdin muiden toimintaa, sen syitä ja vaikutuksia minuun. Jouduin henkilökohtaisessa elämässäni erittäin tiukkaankin tilanteeseen. Tavanomaisesti olisin lähtenyt miettimään, miksi toinen toimi kuten toimi. Nyt en enää jaksanut. Tajusin, etten enää voi jatkaa näin. Pohtia asioita vain muiden näkökulmasta. Minun on pakko pysähtyä itseni äärelle. Mitä minussa tapahtuu? Ja ennen kaikkea mitä tarvitsisin juuri nyt? Kokemus jätti minuun syvän jäljen, ja olen oivaltanut, että tilanne oli merkityksellinen myös työssäni autismikirjon lasten kanssa.

Uskon, että monet meistä, jotka työskentelemme lasten kanssa auttajan roolissa, olemme omak-suneet toimintamallin, jossa ajatuksemme on aina ensin toisessa – usein lapsessa. Pyrimme miettimään, mistä lapsen toiminta johtuu ja miten voin lasta auttaa. Pyrkimys ei ole läheskään aina tie-toista. Aivoilla on tapana pyrkiä selittämään ja luokittelemaan. Selkeys vähentää kuormittuneisuutta. On kuitenkin tärkeää huomata, että teemme kaikki havaintomme, joita pidämme faktoina, itsemme kautta. Mikäli lapsen toiminta herättää meissä esimerkiksi ärtymystä, tulkitsemme lapsen toimintaa omasta ärtymyksestäämme käsin. Riskinä on, että tulkinta menee pieleen. Yrityksemme rauhoittaa lasta eivät toimi. Aivojen pyrkimys selkeyteen luokittelun ja selityksien kautta ei tuokaan helpotusta. Itse asiassa tilanne muuttuu monimutkaisemmaksi. Onneksi voimme aivojen pyrkimyksistä huolimatta ohjata niitä toimimaan toisin. Tämä vaatii kuitenkin toistuvaa pysähtymistä.

Kun lapsi on ärtynyt, hän tarvitsee aikuisen apua tunteen säätelyssä. Rauhoittuminen voi tapahtua aikuisen katseen, aikuisen rauhallisen hengityksen tai olemuksen avulla. Nämä ovat ei-kielellisiä viestejä, joiden tunnistaminen tapahtuu aivoissa paljon ennen kuin kielellinen viesti saavuttaa aivot. Mikäli ei-kielellinen viestintä on ristiriidassa kielellisen sanoman kanssa, eivät mitkään sanat ole riittäviä lapsen tukisäätelyyn. Jos aikuinen sanoo lapselle, että mitään hätää ei ole, mutta hänen käytöksensä vaikuttaa hermostuneelta, viesti on ristiriitainen. Ensimmäiseksi olisikin tärkeä pysähtyä oman tunteen äärelle.

Kohtaamisiin lasten kanssa liittyy jotain erityistä. Opettaja, kuntouttaja tai kuka vain lasta tukeva aikuinen on aina valta-asemassa. Sama asetelma on myös vanhemman ja lapsen välillä. Valta-ase-

Autismikirjon lasten kohtaaminen mahdollistaa muutoksen.

Tunnevalo on hetki, jolloin kohtaaminen tapahtuu. Neuropsykologi Satu Häkkinen avaa kirjassaan autismikirjon lasten kohtaamiseen liittyviä erityispiirteitä. Pohjalla on autismikirjon lapsen kokemus kohdatuksi tulemisesta, valon hetkestä. Kirjan tärkein ajatus liittyy kuitenkin aikuisen tunnehetken äärelle pysähtymiseen. Pysähdymme niihin kokemuksiin, ajatuksiin ja tunteisiin, joita kohtaamiset herättävät aikuisessa.

Kirjan avulla on mahdollista oppia tunnistamaan paremmin sekä omat, että lapsen lähtökohdat tunnevaloon, kohtaamisen hetkeen. Kirja sisältää tietoa autismikirjon erityispiirteistä, teoriaa elävöittäviä esimerkkejä, sekä Sadun omia kokemuksia kohtaamisista. Lukijan oman pohdinnan tueksi kirjasta löytyy myös tehtäviä ja harjoituksia sekä malli opettajien väliseen vertaismentorointiin.

Neuropsykologi Satu Häkkinen on työskennellyt 15 vuotta neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavien lasten, nuorten ja aikuisten kuntoutuksen ja tutkimuksen parissa. Satu on myös kouluttaja ja työnohjaaja.

