

HEI! kato MUA

Opas neuromoninaisuuden
huomioimiseen seuratoiminnassa





Lähtölaukaus

Hei! Kato mua! -toiminnan tavoitteena on tukea valmentajia, ohjaajia ja seuratoimijoita neurokirjon lasten ja nuorten kohtaamisessa liikunta- ja urheiluharrastuksissa.

Hei! Kato mua! -hanketta rahoitetaan vuosina 2024–2025 hallitusohjelman Suomi Liikkeelle -ohjelmasta, jonka tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun kaikissa ikäryhmissä.

Oppaan kursivoidut lainaukset ovat nostoja vanhemmille suunnastusta kyselystä, joka on toteutettu marras-joulukuussa 2024.



Neuromoninaisuus

Neurokehityksellillä haasteilla tarkoitetaan aivojen toiminnan, ajattelun, aistisäätelyn ja käyttäytymisen erityisiä piirteitä. Näitä voivat olla esimerkiksi erilaiset oppimisvaikeudet, keskittymisen haasteet ja impulsiivinen käyttäytyminen. Haasteet

voivat näyttäytyä erityisesti isossa ryhmässä, väsyneenä ja nälkäisenä tai kuormituksen kasvaessa.

On hyvä muistaa, että nepsy-haasteet osaavat myös tarpeen tullen piiloutua. Voi olla, että harrastusryhmässä ja selkeillä ohjeilla lapsi pärjää loistavasti eikä erityistä tukea tarvita.

Koulussa sama lapsi voi sen sijaan kuormittua valtavasti ruokailutilan hälinässä tai avoimessa oppimisympäristössä.

Kaikki ihmiset asettuvat johonkin kohtaan neuromoninaisuuden janalla. Osa tunnistaa itsessään erilaisia nepsy-piirteitä ja osalla haasteet haittaavat merkittävästi arjessa toimimista. Kun oireet aiheuttavat pitkäkestoista ja selkeää haittaa, on tilannetta hyvä lähteä selvittämään terveydenhuollon kautta. Haasteet voivat näyttäytyä erilaisilta kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Toisessa paikassa näyttäytyvä haaste voi näyttäytyä vahvuutena toisaalla.

Adhd eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö näyttäytyy lapsilla useimmiten fyysisenä rauhattomuutena ja vaikeutena olla paikoillaan. Lapsen voi olla vaikeaa pysähtyä kuuntelemaan ohjeita tai muistaa niitä. Harrastuksissa voi huomata, että lapsella on haasteita huolehtia omista tavaroista, hän puhuu taukoamatta ja usein kateissa ovat erilaiset lippulaput ja lomakkeet. Toisinaan adhd näyttäytyy enemmän tarkkaavuuden haasteina, omiin ajatuksiin vaipumisena ja toiminnan aloittamisen hitautena. Lapsi voi tarvita esimerkiksi ohjaajan apua siirtymätilanteissa tai harjoittelun aloittamisessa.



Lapsella oli alkuun impulsiivista käytöstä pelitilanteissa ja tunteiden hallinnan haasteita.

Autismikirjon haasteet liittyvät usein sosiaalisiin tilanteisiin ja kuormittumiseen. Autistisia piirteitä omaavan lapsen kiinnostuksen kohteet voivat poiketa muista. Lapsi voi olla esimerkiksi erittäin kiinnostunut tietyistä kulkuneuvoista, kuten junista ja tietotaito aiheesta voi olla valtaisa. Harrastusryhmässä lapsi voi vaikuttaa pikkuvanhalta ja hänen voi olla helpompi tulla toimeen aikuisten tai ikäistään nuorempien kanssa. Oman ikäryhmän kanssa toimiminen voi sen sijaan tuntua vaikealta. Muutokset ryhmässä, liikuntatiloissa tai aikatauluissa voivat olla lapselle erityisen vaikeita ja hän tarvitseekin ohjaajilta runsaasti ennakointia.

Adhd:n ja autismikirjon lisäksi nepsy-haasteisiin lasketaan esimerkiksi **oppimisvaikeudet, kehityksellinen kielihäiriö, tourette ja tic-oireet**. Tyypillistä on, että nepsy-haasteet esiintyvät yhdessä, limittäin ja ne sekoittuvat toisiinsa. Lisäksi monilla näyttäytyvät erilaiset aistihäasteet.

Seuran arvot ja osaaminen

Lasten ja nuorten liikunnasta ja sen tärkeydestä puhutaan paljon. Monessa seurassa on mahdollisuus kilpailla ja edetä, ja se motivoi tästä innostuvia. Aikuisten liikuntaharrastuksissa korostuvat sen sijaan usein lempeys, rauhoittuminen, höntsäily ja oman kunnon mukaan harjoittelu. Aikuisten kohdalla muistutetaan, että kaikki liike on hyväksi ja lasketaan! Lasten ja nuorten kohdalla voisi ehkä ajatella

samoin. **Kaikkien ei tarvitse kilpailla tai edetä, mutta kaikkia olisi hyvä innostaa liikkumaan** joko ohjatusti harrastuksissa ja koulun liikuntakerhoissa tai omalla pihalla, puistoissa ja lähimetsikössä.



Toivon armollisuutta ja yhdessä ohjaamista, lapsen vahvuuksien näkemistä ja niiden huomioimista, hyväksymistä haasteidenkin keskellä.

Kun lapsella tai nuorella on nepsy-haasteita tai erityisen tuen tarvetta, voi hän tarvita extra-määrän motiivointia ja kannustusta sekä harrastuksen aloittamiseen että jatkamiseen. Vanhempia voi huolestuttaa, ymmärretäänkö lapsen haasteita, saako lapsi ryhmästä kavereita ja onko seuran aikuisilla nepsy-osaamista. Yksi seurojen valttikortti voisikin olla ohjaajien nepsy-osaaminen ja sen esiin tuominen.



Valmentajalla ei ole ollut riittävästi tietoa mitä nepsy-haasteet ovat ja kuinka motivoida ja kannustaa lasta riittävästi. Valmentaja ei ole välttämättä osannut huomioida aistikuormitusta, selkeitä ohjeita tai ryhmädynamiikkaa. Lapsi kuormittui metelistä, liian epäselvistä ohjeista, isosta ryhmästä tai toiminnan hajanaisuudesta.



Vanhempana luottamusta herättäisi se, että urheilutoiminnassa mainostettaisiin valmentajien osaamista huomioida erityispiirteiset lapset.

Urheiluseurojen on tärkeää pysähtyä pohtimaan, **kenelle oma toiminta on suunnattu ja mitä seuran arvot tarkoittavat käytännössä.** Jos seuran arvona on esimerkiksi ”Futis kuuluu kaikille”, niin millä tavoin se näkyy toiminnassa? Onko seurassa ryhmiä, jossa ei vaadita pitkäkestoista sitoutumista ja etenemistä ja jonne kaikki lapset ovat taitotasosta riippumatta tervetulleita? Urheiluseuroilla voi löytyä eri tasoisia ja eri vaatimuksilla varustettuja joukkueita, ryhmiä tai kerhotoimintoja, jotka mahdollistavat liikkumisen niin tavoitteellisesti kuin harrastamisen ilosta.



Ryhmässä ei ollut vakiohjaajaa, joten ei ollut ketään, jonka kanssa keskustella tarvittavasta tuesta.



Viisi askelta nepsy- ystävälliseen harrastukseen

Neurokehitykselliset piirteet voivat näyttäytyä myös harrastustoiminnassa erilaisina haasteina ja vahvuuksina. Tärkeää on muistaa, että ne ovat harvoin ylitsepääsemättömiä esteitä ja niiden kanssa pärjäämiseen on monenlaisia keinoja, joita ohjaajat ja valmentajat voivat hyödyntää koko ryhmän tai joukkueen kanssa.



Toivoisin, että lapsen haasteista voitaisiin keskustella ja miettiä, kuinka lapselle saataisiin häntä riittävästi motivoiva ja palkitseva harrastus nepsy-haasteista huolimatta. Harrastuksen tulisi olla virtaa ja iloa antava, ei liian kuormittava tai raskas.

Viestintä ja yhteistyö kodin kanssa

Kun lapsella tai nuorella on erilaisia haasteita kotona tai koulussa, voi vanhempaa mietityttää myös harrastustoiminnan aloittaminen. On ymmärrettävää, että vanhempi voi ajatella, etteivät koulussa esiin tulevat haasteet liity vapaa-aikaan eikä niitä siksi haluaisi ottaa esiin. Joku saattaa myös ajatella, että kielteistä palautetta saavan lapsen olisi hyvä aloittaa harrastuksissa puhtaalta pöydältä ja ilman ennakkoluuloja.

Avointa ilmapiiriä ja ymmärrystä voi lisätä viestinnällä. Ilmoittautumislomakkeisiin voi lisätä kysymyksiä mahdollisesta tuen tarpeesta tai asioista, joita ohjaajan olisi hyvä huomioida lapsen kohdalla. Mikäli seurassa on nepsy-osaamista tai tietotaitoa tuen tarpeiden huomioimisesta, kannattaa se myös tuoda esiin vanhemmille.

Lapsi ei siedä komentamista ja tulkitsee herkästi aikuisen äänen-sävyn vihaiseksi. Kaipaa leikkiä harrastamiseen. Ei yleensä tiedä ohjaavien aikuisten nimiä.

Nepsy-piirteisten lasten taitoprofiili on usein vaihteleva. Lapsella voi olla erityisiä kiinnostuksen kohteita, joista hän tietää ikäisekseen valtavasti. Toisaalta sama lapsi voi tarvita huomattavasti enemmän apua esimerkiksi omista tavaroista huolehtimiseen kuin muut samanikäiset. Ohjaajan on hyvä puhua vanhempien kanssa

myös huomaamistaan tuen tarpeista tai taidoista, joita lapsen kanssa olisi hyvä harjoitella.

Toivon avointa keskustelua valmentajan kanssa ja ymmärrystä erilaisuuden käsittelyyn ja haastavien tilanteiden hoitamiseen.

Toimiva ja avoin viestintä kotiväen kanssa korostuu erityisesti nepsy-piirteisten lasten kohdalla. Viestintää ei voi jättää vain lapsen varaan, sillä keskittymisen ja tarkkaavuuden haasteet aiheuttavat sen, että isossa ryhmässä annetut ohjeet menevät helposti ohi ja paperit ja lomakkeet unohtuvat pukuhuoneeseen.

Monimutkaisten ohjeiden ymmärtäminen on hankalaa. Kolmannen vaiheen kohdalla ensimmäinen unohtuu.

Moni seura viestii vanhemmille WhatsApp-ryhmien tai sähköpostien kautta ja varmistaa näin tiedon perillemenon. Tämän lisäksi on kuitenkin hyvä, että lapsia vastuutetaan heidän omista asioistaan ja tietoa jaetaan myös kirjallisesti. Treeniaikataulut, suunnitelmat ja säännöt on hyvä olla myös paperilla, jotta ne on helpompaa hahmottaa ja käydä läpi kotona lasten kanssa.



Kontaktin ottaminen vanhempaan, kaikenlaisten lasten huomioiminen positiivisella palautteella, positiivinen ja lämmin ote ohjaukseen sekä yksilöllinen ohjaus pieninä paloina osana ryhmätointa jokaiselle lapselle helpottaisivat osallistumista.

2 Ennakointi ja rutiinit

Nepsy-piirteisiä lapsia helpottaa mahdollisimman strukturoitu ja ennakoitu arki. Kouluissa helpotusta tuovat esimerkiksi lukujärjestys ja omat pysyvät istumapaikat. Kotona lapset hyötyvät selkeistä iltarutiineista tai samalla kaavalla toistuvista koulun lähdöistä.

Harrastuksissa on myös hyvä huomioida ennakoinnin merkitys. Kotiin annettavat kirjalliset tai kuvalliset ohjeet esimerkiksi tarvittavista välineistä tai säännöistä auttavat sekä lasta, kotiväkeä että ohjaajaa. Vaihtuvat harrastuspaikat tai aikataulut voivat näkyä lapsen keskittymisessä, jonka vuoksi myös näitä kannattaa ennakoida, jos mahdollista. Pysyvät ja tutut ohjaajat helpottavat lapsen keskittymistä myös vieraissa paikoissa.



Lapsi olisi hyötynyt pienemmästä ryhmästä ja toki siitä, että diagnosoit olisi ylipäänsä saatu ajoissa ja siten kertoa ohjaajille, mistä on kyse. Autismikirjolla olevalle nuorelle on ollut hankala löytää sopivaa harrastusta, kun kyse ei ole kehitysvammaisista, mutta tavalliset ryhmät ovat liian suuria, eikä ohjaajilla ole välttämättä osaamista kohtaamiseen.

Treenien sisältöjen läpikäyminen ja niiden samantyyppisenä pitäminen on helppo tapa tuoda struktuuria ja rutiineja koko ryhmälle. Siirtymätilanteita helpottaa, kun treenit esimerkiksi alkavat ja loppuvat tietyllä tavalla ja kaikki tietävät, mitä seuraavaksi tapahtuu. Apuna voi käyttää myös kuvallisia ohjeita tai fläppitaulua tai tiettyä musiikkia.



Vähintään se mahdollisuus jutella ohjaajan kanssa helpottaisi osallistumista. Vakiohjaaja, joka tuntisi lapseni nimeltä. Selkeä ja ennakoitava ohjeistus.

Ennakointia tarvitseville lapsille kilpailumatkat ja ottelut vieraissa liikuntahalleissa voivat olla sekä kuormittavia että jännittäviä. Tätä voi helpottaa käymällä konkreettisesti etukäteen läpi pelimatkien kulkua ja antamalla riittävästi tietoa myös koteihin, jotta siellä voidaan ennakoida tulevaa. Vanhempia voi ohjeistaa katsomaan lasten kanssa jo etukäteen tulevia pelipaikkoja ja pohdimaan sopivia eväitä tai vireystilaa rauhoittavaa tekemistä autmatkalle.

3 Positiivinen palaute ja palkitseminen

Monella tämän päivän aikuisella on koululiikunnasta ikäviä muistoja. Joku muistaa jääneensä aina viimeiseksi joukkueiden kasaamisessa ja toinen muistaa opettajan nauraneen kömpelyydelle tai todistuksessa olleen kutosen. **Liikunnallisuuteen tukemi-**

sen tulisi olla yksi lasten ja nuorten urheiluharrastusten perustavoite.

Jos lapsi kokee jatkuvaa huonommuutta ryhmässä tai saa koko ajan kielteistä palautetta toiminnastaan, niin minkälaisen muistijäljen se jättää hänelle liikunnasta tai itsestä liikkujana?





Ohjaajat eivät tukeneet oppimista mitenkään, eivät huomioineet lasta millään tavalla (olisin odottanut esim. kannustavaa palautetta). Yksilöllinen huomio kohdistettiin vain ryhmän taitavimmille tai niille, jotka häiritsivät muiden tekemistä.

Ohjaajat ja valmentajat ovat avainasemassa siinä, kuinka he innostavat ja tukevat lapsia liikuntaharrastuksissa. Positiivisen palautteen saamisen ei tulisi edellyttää lapselta vain täydellistä onnistumista tai voittoa vaan lapsen taitotason huomioista. Ohjaajien on hyvä muistaa, että myös samankäisillä lapsilla on suuria taitoeroja. Joku harjoittelee treeneihin ajoissa tulemista, toinen varusteiden mukaan ottamista ja kolmas kaveritaitoja.



Valmentaja uskoi ja jaksoi odottaa kasvua kehitystä. Kolmen kauden jälkeen lapsi sai vuoden kehittyjä palkinnon ja sai kehuja kehityksestä.

Palautteen antamisessa on monenlaisia tapoja. Jollekin on luontevaa antaa kehuja suullisesti, toinen näyttää peukua ja antaa yläfemmoja. Ryhmän kanssa voi puhua yhdessä harjoiteltavista taidoista ja sopia kuinka taitojen oppimista seurataan ja miten sitä palkitaan. Ja kun haluat maksimoida hyvän, anna positiivinen palaute lapsen onnistumisesta myös vanhemmille. Huomaa, että se lisääntyy, mihin kiinnität huomion!

4 Aistahaasteiden huomiointi

Nepsy-piirteisillä lapsilla on usein eritasoisia aistisäätelyn vaikeuksia.

Nämä voivat tulla esille harjoittelu-paikkoja vaihdettaessa, pelimatkoilla tai säätötilan vaihdellessa, mutta pysyvä piilossa esimerkiksi omalla salilla harjoiteltaessa. Aistahaasteiden ymmärtäminen ei välttämättä ole kovin helppoa, joten yhteistyö ja keskustelu vanhempien kanssa on erityisen tärkeää.



Kylmänsieto osoittanut uudessa haasteeksi.

Aistahaasteet voivat näyttäytyä monin eri tavoin. Jollekin kovat äänet tai tilan kaikuminen voivat tehdä keskittymisestä mahdotonta ja käyttäytymisestä levotonta. Myös ison lapsiryhmän luoma häly liikuntasalissa voi olla jollekin jopa harrastuksen estävä tekijä.

Tuntoaistin yli- ja aliherkkyydet voivat näkyä harjoituksissa. Mikäli lapsen tuntoaisti on yliherkkä, voivat esimerkiksi uudet treenivaatteet tuottaa pulmia. Lapsen voi olla vaikea sietää pesulappuja niskassa tai kiristäviä trikoita. Jonkun mielestä taas oikeiden sukkiensa löytäminen voi olla vaikeaa. Tuntoaistin haasteet voivat näyttäytyä myös kaveripulmina. Yliherkästä tuntoaistista kärsivä lapsi voi kokea koskettamisen ja yhdessä treenaamisen jopa kipuna, ja "ai sattuu" ja "älä lyö" -kommentit voivat tulla tutuksi. Tuntoaistin aliherkkyydestä kärsivä

taas voi kolhia itseään ja käyttää tarkoittamatta liian kovia otteita toisia kohtaan hippaleikeissä, pallopeleissä tai painiessa.

Tuntoaistin haasteet voivat tulla myös esille ulkona treenatessa. Sade-pisarat, tuuli ja lumi voivat tuntua iholla inhottavalta, toinen taas kokee vaikeaksi itikoiden ininän tai liian kirkkaan auringon.

Ohjaajalle ryhmässä esiin tulevat aistahaasteet voivat tuntua vaikeilta ratkaista. Sääolosuhteille tai erilaisille liikuntasaleille ei mahda mitään. Sen sijaan kannattaakin miettiä, missä asioissa voi joustaa. Lippalakki ja aurinkolasit voivat olla nopea apu ulkona, ääniä voi blokata tarvittaessa melua vaimentavilla korvatulpilla tai vastamelukuulokkeilla. Häiritsevät pesulaput voi leikata vaatteista pois ja tärkeimmät ohjeet antaa kaikuvasalissa sijaan jo pukuhuoneen puolella. Ruokarajoitteiden ja sopivien eväiden kanssa ratkaisuja kannattaa pohtia yhdessä vanhempien kanssa.

5 Kaveritaidot ja ryhmäytyminen

Turvallisen tilan periaatteista puhutaan paljon. Lasten harrastusryhmän kohdalla niiden luominen on pitkälti ohjaajien vastuulla. Ohjaajien tulisi pohtia, millä tavalla ryhmässä puhutaan toisille ja mitä sallitaan? Millaista esimerkkiä ohjaajat itse antavat ja miten haastavia tilanteita selvitetään lasten ja kotiväen kanssa?

Vanhemmille on tärkeää, että lapsen voi jättää turvallisesti harjoitukseen. Tämä edellyttää, että ohjaajat ovat tuttuja ja yhteyttä voi ottaa tarpeen tullen matalalla kynnyksellä. Monessa seurassa on nollatoleranssi kiusaamiseen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö kiusaamista voisi tapahtua. Nollatoleranssi tarkoittaa sitä, ettei kiusaamista hyväksytä ja siihen puututaan välittömästi.

Moni nepsy-piirteinen lapsi on kokenut kiusaamista tai ollut itse kiusaajan roolissa. Sekä lapsi että vanhemmat voivat olla tämän vuoksi erityisen herkkiä asialle ja tehdä tulkintoja myös aiempien kokemusten kautta. Nepsy-piirteiset lapset ovat usein hyvin oikeudentajuisia eivätkä voi sietää, jos kokevat tulleen väärin kohdelluiksi. Kiusaamiseen viittaavat tilanteet on siis hyvä selvittää mahdollisimman pian ja reilusti.

Myös harrastuksissa ryhmäytymisellä on suuri merkitys. Ohjaajat eivät voi tuudittautua siihen, että kauden alussa on ollut tutustumisleikkejä tai luotu yhteiset säännöt. Ryhmäytymistä

ja kaveritaitoja on syytä harjoitella jatkuvasti ja palata näihin erityisesti silloin, jos huomaa jonkun jäävän ryhmässä ulkopuoliseksi. Tutustumista ja yhdessä tekemistä auttaa, kun ohjaajat aktiivisesti sekoittelevat pareja ja pienryhmiä ja auttavat syrjään helposti jääviä pääsemään mukaan. Kaveritaitojen harjoittelu ja asioista puhuminen on tärkeää ihan jokaiselle.

Ryhmän tai valmentajan vaihtuminen voi olla lapselle yllättävän suuri asia. Mikäli mahdollista, kannattaa myös tämänkaltaisia muutoksia ennakoida sekä lapsille että kotiväelle ja tehdä vaihtoa "saattaen". Näin voidaan helpottaa myös uuden valmentajan tai ohjaajan tehtävää ja ryhmäytymistä.



Maaliviivalla

Nepsy-piirteisiä lapsia, nuoria ja aikuisia on jokaisessa harrastusryhmässä. Haasteiden taso ja keinot niiden kanssa selviytymiseen vaihtelevat, mutta jokainen meistä voi oppia uusia taitoja. Myös ohjaajilla ja valmentajilla voi olla itsellään nepsy-piirteitä ja siitä voi olla paljon apua lasten ja nuorten haasteiden ymmärtämisessä ja hyväksymisessä.



Toki välillä itse vanhempana toivoo lempeämpää äänensävyä ja positiivisempaa palautteen antamista. Pettymyksen sieto on matalampi ja vaatimukset itseä kohtaan ovat adhd-lapsella todella korkeat.

On tärkeää muistaa, etteivät nepsy-haasteet estä mitään. Meillä on paljon huippu-urheilijoita, jotka ovat ker-toneet omista nepsy-piirteistään ja niiden merkityksestä esimerkiksi motivaatioon. Nepsy-piirteet eivät itsessään ole supervoimia, mutta ne voivat harjoittelun ja innostuksen kautta kääntyä valtaviksi supertaidoiksi.

Tsemppiä sinulle, lasten ja nuorten valmentaja tai ohjaaja! Muista, että teet mielettömän tärkeää työtä.

Haasteiden huomioiminen ja positiivinen kannustus ovat pieniä tekoja, joilla voi olla kuitenkin suuri merkitys. Yksikin lapsen ja nuoren kykyihin uskova aikuinen voi kantaa pitkälle.

Ei supervoimia vaan supertaitoja!

Lue lisää

Hei! Kato mua! -verkkokoulutus
maksutta osoitteessa
tulkouluttaa.fi

www.supertaito.fi

Piilovoimia – Adhd-opas lapsille

Hanna Suikkanen. PS-Kustannus. 2022.

Nuorten adhd-opas

Hanna Suikkanen. PS-Kustannus. 2023.

Adhd-selviytymisopas vanhemmille

Hanna Suikkanen. Santalahti. 2024.

Oppaan ovat tuottaneet yhteistyössä
SuperTaito Oy ja Suomen Työväen Urheiluliitto TUL ry

Lisää vain
liike.

suomiliikkeelle.fi