

Ohjeita lasten ja nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen tukemiseksi

Sosiaaliset taidot koostuvat monista osataidoista. Näitä ovat mm. kyky tunnistaa ja ymmärtää omia sekä toisten ihmisten tunteita, asettua toisten ihmisten asemaan ja ottaa heidät huomioon, toimia vuorotellen ja yhteistyössä sekä sopeutua ohjaukseen ja tehdä kompromisseja. Sosiaalisten taitojen puutteellisuus tulee parhaiten esiin ryhmätilanteissa, joten usein siihen havahdutaan vasta lapsen aloitettua päiväkodissa. Kodin tuttujen rutiinien mukaan toimiminen ja yhteistyö aikuisten kanssa saattavat sujua lapselta ryhmätilanteita paremmin.

Sosiaalisten taitojen puutteellisuus vaikuttaa merkittävästi lapsen käyttäytymiseen arjen tilanteissa. Melko usein lapsen taidot ovat epätasaiset esimerkiksi siten, että sosiaalisten taitojen puutteellisuudesta huolimatta hän on kiinnostunut oppimisesta ja saattaa vaikkapa oppia jo varhain lukemaan. Sen sijaan uusissa tilanteissa ja muiden lasten kanssa toimiminen on vaikeaa ja leikkitaidot saattavat olla vähäiset. Hyvien kognitiivisten taitojen takia näille lapsille asetetaan herkästi liian suuria odotuksia sosiaalisissa tilanteissa toimimisen suhteen, jolloin lapsen epäsopivaa käyttäytymistä saatetaan virheellisesti pitää tahallisenä. Tieto lapsen vaikeuksien neurologisesta perustasta (esim. Aspergerin oireyhtymä tai muut kehitykselliset häiriöt) oikaisee asenteita ja luo siten pohjaa kuntoutukselle.

Sosiaalisten taitojen harjoittelussa lähdetään liikkeelle käytännön tarpeista eli opetetaan niitä taitoja, joissa lapsella havaitaan arjen tilanteissa puutteita. Näitä voivat olla esim. tervehtiminen, toisten lasten kanssa leikkiminen ja muutostilanteissa toimiminen. Opetettavat toimintatavat perustellaan lapselle loogisesti, korostaen lapsen niistä myös itselleen saamaa hyötyä – näin motivoidaan lasta harjoittelemaan. Lapsen omia mielenkiinnonkohteita hyödynnetään kaikessa opetuksessa. Taitoja harjoitellaan useissa eri tilanteissa, jotta ne yleistyvät ja vakiintuvat.

Erittäin tärkeää on muistaa, ettei pelkkä mahdollisuus ryhmässä olemiseen riitä, vaan lapsi tarvitsee opetusta oppiakseen toimimaan sosiaalisissa tilanteissa.

Vuorovaikutustaitojen opettaminen

Lapset hyötyvät sosiaalisten vuorovaikutustaitojen suorasta opettamisesta. Harjoiteltavia asioita voivat olla esim.

- Sosiaalisissa tilanteissa toimiminen (esim. miten haen toista lasta leikkiin, miten lähellä toista voin olla, mitä sanon ja teen jos joku kiusaa jne.)
- Toisen ihmisen asemaan asettumisen taidot
- Kommunikaatiotaidot (katsekontakti, kuunteleminen, kysymyksiin vastaaminen ja niiden tekeminen, vuorotteleva keskustelu, tervehtiminen, kiittäminen, avun pyytäminen)
- Pari- ja ryhmätyötaidot
- Selvennyksen pyytäminen hämmentävissä tilanteissa: Vitsailletko? Nyt en ihan ymmärtänyt? Mitä tarkoitat? Mitä minun pitäisi tehdä?

Hyväksi koettuja keinoja näiden taitojen opettamisessa ovat mm.

- Sosiaalisten tilanteiden ja niihin liittyvien sääntöjen purkaminen osiin ja yksinkertaisiksi, selkeiksi ohjeiksi, jotka kuitenkin ovat yleistettävissä muihin tilanteisiin
- Sosiaalisten tilanteiden läpikäyminen sarjakuvia tekemällä – samalla harjoitellaan toisen ihmisen asemaan asettumista (puhe- ja ajatuskuplat)
- Kirjoitetut toimintaohjeet ja tarinat, jotka auttavat lasta ennakoimaan uusia tilanteita ja sopeutumaan niiden vaatimuksiin
- Aiempien tapahtumien ja eri ihmisten näkökulmien läpikäyminen sarjakuvien ja tarinoiden avulla – samalla voi miettiä, mitä vastaavassa tilanteessa voisi seuraavalla kerralla tehdä ja sanoa
- Roolileikkiharjoitukset ja mallittaminen

Muistathan

- Opettaa lapselle, miten hänen kannattaa toimia sen sijaan, että sanoisit, miten ei pidä toimia (esim. ”kävele” vs. ”älä juokse”; ”piirrä paperiin” vs. ”älä piirrä pöytään”)
- Antaa lapselle päivittäin moninkertaisesti enemmän myönteistä palautetta kuin moitteita
- Antaa lapselle tarvittaessa myös konkreettista palautetta sopivasta käyttäytymisestä esim. tarrojen tai palautemerkkien muodossa (hymynaamat, +/-)

Osa lapsista ja nuorista kokee itsensä yksinäiseksi ja kaipaa ystäviä, osa taas ei. Olisi erotettava, mikä on lapsen oma tarve ja mikä meidän aikuisten. Joskus tarve ystäviin herää vasta nuoruusiässä. Lapsen sosiaalisia suhteita koululuokassa voi edistää esim. Autismi- ja Aspergerliitosta saatavan Luokkatoveriohjelman avulla.

Lapset, joilla on sosiaalisia vaikeuksia, voivat joutua herkästi kiusatuiksi, eivätkä he yleensä osaa puolustautua ikätyypillisellä tavalla. Jotkut lapset saattavat kokevat tavalliset asiat kiusaamisena, koska heidän on vaikea ymmärtää toisten aikomuksia ja sääntöjen tilannesidonnaisuutta (esim. vaikka tönä ei saa, niin tungoksessa ja pallopeleissä tönimistä saattaa tapahtua). Toiset lapset taas eivät tunnista toisten toimintaa kiusaamiseksi.

Ryhmässä oleminen voi olla lapselle hyvinkin stressaavaa ja väsyttävää taitojen puutteellisuuden vuoksi. Moni lapsi tarvitseekin päivittäisiä rauhoittumishetkiä. Aikuisten tulisi hyväksyä lapsen tarve olla välillä yksin ja mahdollistaa se (esim. lupa viettää osa välitunneista sisällä / osa iltapäiväkerhoajasta kahden kesken aikuisen kanssa / sovittu paikka, johon voi vetäytyä silloin, kun ei kestä olla ryhmässä/ rauhoittuminen omassa huoneessa koulupäivän jälkeen). Rentoutumista on hyvä harjoitella usein ja erilaisissa tilanteissa.

Tunteiden tunnistamisen, ilmaisun ja säätelyn opettaminen

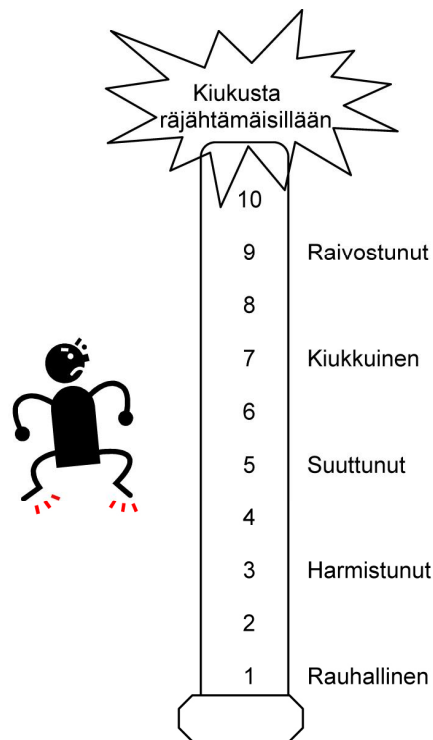
Lapsen voi olla hankala tunnistaa ja nimetä omia tunteitaan ja siten myös toisten ihmisten tunteita ja mielialoja. Käytännössä eniten vaikeuksia aiheuttavat puutteelliset tunteiden säätelytaidot. Lapsen voi olla esim. vaikea hillitä suuttumustaan, lykätä omia tarpeitaan sekä ilmaista omia tunteitaan ja mielipiteitään ikäiselleen sopivilla tavoilla. Tunteet voivat näkyä äkkipikaisina kimpaantumisina tai lukkiutuvana murjottamisena. Lapsen voi olla vaikea asettua toisen ihmisen asemaan, jolloin hän saattaa tulkita ryhmätilanteissa tapahtuneita asioita väärin tai liian voimakkaasti omasta näkökulmastaan käsin. Kyse ei ole pahankurisuudesta tai empatian puutteesta, vaan pikemminkin vaikeudesta soveltaa empatiaa joustavasti ja vaikeudesta nähdä tilanteita toisten näkökulmasta, tulkita toisen ihmisen toimintaa ja hahmottaa syy-seuraussuhteita. Tunne-taitojen puutteellisuudesta aiheutuvat väärinkäsitykset ja toistuvat epäonnistumiset toverisuhteissa saattavat ilmetä eri tavoin: lapsi saattaa esim. lakata puhumasta vieraille tai hän saattaa muuttua alavireiseksi, ahdistusheräksi tai herkästi tulistuvaksi.

Tunnetaitoja voi tukea esim. seuraavin keinoin:

- Laajennetaan lapsen tunnesanavarastoa ja opetetaan häntä nimeämään tunteitaan (aikuinen antaa esimerkkiä nimeämällä omia ja lapsen tunteita)
- Opetetaan lasta tunnistamaan muiden ihmisten tunteita kasvonilmeiden ja tilannetekijöiden perusteella (apuna voi käyttää lehtikuvia, lastenkirjoja tai erityisiä kuntoutusmateriaaleja, joita voi tilata esim. www.tevella.fi)
- Harjoitellaan tunteiden tunnistamista ja ilmaisua peilin avulla
- Opetetaan lapselle, että tunteita on monen asteisia (apuna esim. tunnemittari, ks. kuva)



Erialaisten tunneasteikkojen avulla voi tukea lapsen ja nuoren tunteiden tunnistamistaitoja. Tunnemittarin voi tehdä itse lapsen tarpeisiin sopivaksi; tässä pari esimerkkiä.



- Erityisesti pienempien lasten kohdalla tunneilmaisua kannattaa tukea kuvilla (esim. lapsi valitsee tunnekuvista tilanteeseen sopivan).
- Korostetaan lapselle syy-seuraussuhteita (esim. Sinua suuttuttaa nyt, koska.../ Sait lahjan, ja olet siksi iloinen)
- Ennakoidaan tilanteita, joissa lapsi on aikaisemmin menettänyt malttinsa. Viestitään lapselle, että tunteet sinällään ovat sallittuja, mutta opetetaan hänelle vaihtoehtoisia tapoja niiden ilmaisuun (esim. lapsi heittäytyy lattialle aina kun häntä harmittaa --> opetetaan, mitä muuta voisi tehdä silloin kun harmittaa)
- Käydään läpi sitä, miten muut näkevät lapsen kiukkuamisen, ja millaisia seurauksia hänen omalla toiminnallaan on tilanteeseen (esim. raivarin saaminen voi aiheuttaa sen, että kiusataan lisää)
- Lasta voi opettaa tunnistamaan oman kehon fyysisiä, kiukustumisesta kertovia vihjeitä (pulssi nousee, käden menee nyrkkiin jne.), jotta hän ehtisi pysähtyä miettimään, mitä kannattaisi tehdä ja voisi siten oppia ehkäisemään hermostumisensa
- Kannustetaan lasta ja annetaan hänelle palautetta sopivasta käyttäytymisestä
- Opetetaan lapselle, miten hän voi vaikuttaa omiin tunteisiinsa (esim. mikä saa paremmalle mielelle, kun on surullinen)

Toiminnanohjauksen tukeminen

Lapsella saattaa olla vaikeutta myös oman toimintansa jäsentämisessä ja ohjaamisessa, kuten sopivan toimintatavan valitsemisessa, aloittamisessa, tekemisen jatkamisessa ja loppuunsaattamisessa. Arjessa nämä vaikeudet voivat näkyä esim. siten, että pukeminen ym. päivittäiset toimet tapahtuvat hitaasti ja lapsi tarvitsee niihin tavanomaista enemmän ohjausta. Lapsi voi unohtua herkästi omiin

ajatuksiinsa tai hänen voi olla vaikea löytää itselleen mielekästä tekemistä. Siirtymätilanteet ovat usein vaikeita ja lapsi voi olla omaehtoinen.

Hyvä keino toiminnanohjauksen taitojen kehittämiseen on lapsen ympäristön ja toiminnan jäsentäminen eli strukturointi. Strukturoinnin avulla tilanteista tehdään lapselle ennakoitavampia ja selkeämpiä. Jos ulkoista struktuuria ei ole, lapsi usein yrittää luoda sen itse – tämä näkyy päällepäin omaehtoisuutena. Ennakoitavuuden puuttuminen saattaa myös johtaa lapsen liialliseen vetäytymiseen omien mielenkiinnonkohteiden pariin. Strukturointi, selkeät yhtenäiset säännöt ja tulevien tilanteiden ennakointi vähentävät omaehtoisuutta huomattavasti.

Toimiviksi koettuja keinoja ovat mm.

- Tilanteiden ja tapahtumien ennakoiminen sanoin/kuvin/sarjakuvia piirtämällä
- Ympäristön, tilan ja ajan jäsentäminen havainnollisin keinoin siten, että lapsi saa vastauksen kysymyksiin mitä tapahtuu, missä, milloin, kuinka kauan, ja mitä sitten tapahtuu.
- Päivän jäsentäminen kuvitetun tai kirjoitetun päiväjärjestyksen avulla. Päiväjärjestykseen merkitään näkyviin myös lasta palkitsevat toiminnot, jotta hän motivoituu harjoittelemaan vaikeita asioita. Uusien asioiden kohdalla voi miettiä ”extrapalkkiota” (esim. namu, mieleinen kirja tai tekeminen). Lapsi ottaa päiväjärjestyksen vastaan yleensä positiivisesti, sillä se tuo mukanaan hänen kaipaamansa ennakoitavuutta.
- Tehtävätilanteen strukturointi tehtäväjärjestyksen avulla (esim. kirjat ja kynät esiin, opetustuokio, tehtävä 1, tehtävä 2...jne.), josta lapsi voi rastittaa vaiheet yli sitä mukaa kun etenee. Samalla tavalla voidaan tukea myös läksyjen tekoa.
- Lasta voidaan opettaa hyväksymään epämieluisien asioiden harjoittelua ja tekemistä sopimusten avulla (esim.: ”tehdään 3 kertaa” / ”tehdään siihen asti kunnes kello soi”)
- Vapaa-aikaa voi jäsentää esim. suunnittelemalla välitunti tms. tilanne etukäteen lapsen kanssa
- Kalenteri on hyvä tuki ajan hahmottamiseen kouluikäisillä lapsilla
- Omatoimisuustaitojen opettaminen struktuurin avulla (esim. kirjalliset vaihe vaiheelta etenevät ohjeet omasta hygieniasta huolehtimiseen, itsenäiseen liikkumiseen jne.)

Nämä ohjeet on laadittu HYKS Lasten ja nuorten sairaalan neuropsykologien yhteistyönä neuropsykologi Tuula Kulomäen antaman työnohjauksen pohjalta.

Suosittelavaa kirjallisuutta

Andersson, B. (2006) Sarjakuvitettu keskustelu. Haukarannan koulu.

Aro, T., & Närhi, V. (2002) KUMMI 2. Tarkkaavaisuushäiriöinen lapsi koululuokassa. NMI-instituutti.

Attwood, T. (2006) Aspergerin oireyhtymä. Haukarannan koulu.

Greene, R.W. (2006) Tulistuva lapsi. Finn Lectura.

Heikura-Pulkkinen, U. & Kujanpää, S. (2006) Sosiaaliset kuvatarinat. Haukkarannan koulu.

Kerola, K. (toim.) (2001) Struktuuria opetukseen. PS-kustannus.

Nieminen, S. & Rautakallio, M. (2003) Luokkatoveriohjelma – Asperger-lapsen tukeminen kou-lussa. Autismi- ja Aspergerliitto ry.

Webster-Stratton, C. (2006) Ihmeelliset vuodet – Ongelmanratkaisuopas 2–8-vuotiaiden lasten vanhemmille. Profami.

Em. kirjoja voi tilata kustantajilta osoitteista: www.haukkaranta.fi; www.nmi.fi; www.finnlectura.fi; www.ps-kustannus.fi; www.autismiliitto.fi; www.profami.com