



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Niitty 2

Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta

Nepsy-piirteisen lapsen tukeminen arjessa



Mitä tarkoittaa nepsy?

Nepsy eli neuropsykiatrinen tulee sanoista neuro ja psykiatrinen. Neuro viittaa aivotoiminnan rakenteelliseen tai toiminnalliseen poikkeavuuteen.

Psykiatrinen viittaa siihen, miten aivotoiminnan erilaisuus vaikuttaa mieleen, ajatteluun, tunteisiin ja käyttäytymiseen. Nepsy-oireet voivat olla hyvin monenlaisia esimerkiksi vuorovaikutuksen, tunne-elämän ja käyttäytymisen erityispiirteitä.

2

Nepsy-piirteiselle lapselle on tärkeää, että arjessa on rutiineja ja yksinkertaisia ohjeita.

Ennakoi ja varaa riittävästi aikaa asioiden tekemiseen.

Kehu ja kannusta lasta. Positiivisen toiminnan kautta lapselle ja vanhemmalle jää hyvä mieli.

Hyödynnä kuvakortteja toiminnan ohjauksessa.

Ota lapsi mukaan päivien suunnitteluun ikätaso huomioiden.

Osallista lasta arjen aktiviteetteihin.



Kuva: Vika Glitter / Pixabay

Pukeutuminen

Aseta vaatteet lattialle pukemisjärjestykseen.

Huomioi lapsen toiveet vaatteiden ja materiaalien valinnassa.

Vaatteista voi ottaa pesulaput pois.

Vaatteet voi pukea väärin päin.

Näin ne eivät kutia ja tunnu epämukavalta iholla.



Kuva: jehna / tekoalykuvat / github.com

Peseytyminen

Kannusta lasta omatoimisuuteen. Huomioi ikätaso.

Kerro lapselle, miksi peseytyminen ja puhtaus ovat tärkeitä. Tämä voi auttaa lasta ymmärtämään ja toimimaan.

Pesutilanteista voi tehdä hauskoja. Tutut lelut, musiikki ja mieleinen kylpypyyhe voivat rauhoittaa lasta.



Kuva: Hanna-Mari Kommonen/STAL ry



Kuva: bottomlayercz0/ Pixabay

Leikkiminen

Luo yhdessä lapsen kanssa pelisäännöt.
Huolehdi leikin turvallisuudesta.

Jokainen lapsi pitää erilaisesta
leikkimisestä. Huomioi, mikä sopii juuri
omalle lapsellesi parhaiten.

Liikunta

Näytä omalla aktiivisuudellasi roolia
lapselle.

Tue liikunnan eri muotoja.
Kaikenlainen liikunta ja fyysinen aktiivisuus
on hyväksi lapselle.

Liikunnalla on merkittäviä vaikutuksia
lapsiin, joilla on nepsy-piirteitä.



Kuva: Scottwebb / Pixabay

Nukkuminen ja rauhoittuminen

Luo lapsen kanssa yhdessä iltarutiinit.

Rauhoittuminen tulee aloittaa hyvissä ajoin, tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Ennen nukkumaanmenoa on hyvä välttää ruutuaikaa, liikuntaa jännittäviä kirjoja tai sarjakuvia. Ne voivat lisätä lapsen vireystilaa.

Rauhoittavia aktiviteetteja voivat olla iltasatu, äänikirja tai rauhallinen iltapalohetki.



Kuva: ddimitrova/ Pixabay



Kuva: avitalchn / Pixabay

Ruokailutilanteet

Ruokailu on perheen yhteinen hetki.

Ruokailu lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja on myönteinen kokemus.

Muista säännöllisyys ja ennakointi.

Näytä omalla toiminnallasi lapselle esimerkkiä.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

- Niitty 2 -hanke 2023-2026
- Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta
- Lisätietoa hankkeesta:
<https://projects.tuni.fi/niitty2/>
- Perheinfo-aineistoportaali:
sites.tuni.fi/perheinfo

6

Tämä ohjelehti perustuu Tampereen Ammattikorkeakoulussa tehtyyn opinnäytetyöhön:

Laitinen J & Virolainen J. 2025. Nepsy-piirteisen lapsen tukeminen arjessa - Selkokielineen opas maahanmuuttajataustaisille vanhemmille. Tervevdenhoitajan tutkinto-ohjelma. Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma.

Lisätietoja lapsen nepsy-piirteistä löydät verkosta, esim.

- Mieli ry: Mitä ovat neuropsykiatriset häiriöt?
- Nepsytietoa.fi
- #näenenpsy – naenenpsy.fi

Etusivun kuva: Thippaphone / AdobeStock

