

Nepsy-aiheisia kirjoja lapsille

Tampereen kaupunginkirjasto ja Pirkanmaan hyvinvointialue, Kehitystä tukevat palvelut, nepsy-työ 2024

Tampereen kaupunginkirjasto ja Pirhan Kehitystä tukevien palveluiden nepsy-työ ovat laatineet yhteistyössä listan nepsy-aiheisista kirjoista, joiden avulla voi tutustua aiheeseen ja joista voi saada uusia ajatuksia, näkökulmia, vertaistukea ja lohdutusta.

Mitä on nepsy?

Nepsy eli neuropsykiatrinen tulee sanoista neuro ja psykiatrinen. Neurolla viitataan tässä yhteydessä aivotoiminnan rakenteelliseen tai toiminnalliseen poikkeavuuteen. Psykiatrinen viittaa siihen, miten aivotoiminnan poikkeavuus vaikuttaa mieleen, ajatteluun sekä tunteisiin ja siihen, miten se näkyy käyttäytymisessä.

Haasteita voi olla esimerkiksi keskittymisessä, toiminnanohjauksessa, tunnesäätelyssä, aistisäätelyssä, itsesäätelyssä, ajanhallinnassa tai sosiaalisissa taidoissa. Neuropsykiatrisia häiriöitä ovat ADHD, autismikirjo, kielelliset erityisvaikeudet ja Tourette.



Katso lasten nepsy-kirjalista PIKI-verkkokirjastosta

Kuvakirjoja

Bright, Rachel: Vapaan tyylin Vernerit. 2021

Runokuvakirja omintakeisesta kananpoika Verneristä, jolla on virtaa kuin pienessä kylässä. Muut kanalan asukkaat motkottavat jatkuvasta touhuamisesta ja metelistä.

Hämynen, Annika: Apua, sukissani on lohikäärmeitä! : satuja aistiherkkyyksistä. 2022

Aistiherkän Kaikun tavallista arkea haittaavat vaatteissa pistelevät lohikäärmeet ja ujut porkkanat, jotka eivät uskalla tulla suuhun. Kirjan lopussa on tietopaketti aistitiedon käsittelyn ja säätelyn vaikeuksista.

Knapman, Timothy: Joskus en vain tahdo. 2023

Joskus on helppoa toimia ohjeiden mukaan, mutta aina se ei onnistu. Huonona päivänä jännittää, ei jaksa odottaa omaa vuoroa ja ruoka on pahaa.

Künzler-Behncke, Rosemarie: Vauhdikas Rasmus. 2008

Rasmuksella riittää vauhtia ja leikit menevät helposti turhan rajuiksi. Se harmittaa Rasmusta itseäänkin: ei ole kivaa saada aina vain toruja. Yhdessä vanhempien kanssa voidaan kuitenkin keksiä keinoja saada vauhtia hieman hillityksi.

Lampi, Hanna: Toivon poika. 2019

Toivo-koiran paras ystävä Poika on erityinen, sillä hän näkee ja kokee maailman hieman eri tavalla kuin muut. Kun maailman melske häiritsee, Toivo istuu viereen ja koskettaa Pojan jalkaa kuonollaan. Valokuvakuvitus.

Percival, Tom: Isla saa kavereita. 2021

Islan on vaikea saada kavereita. Hän ei tiedä mitä pitäisi sanoa tai tehdä. Oman erityisen taitonsa avulla hän lopulta kuitenkin onnistuu.

Pigg, Karoliina: Omenaposki ja Nalle Karhunen. 2021

Kahdeksanvuotias Nalle on viisas ja kiltti veli. Joskus Nalle käyttäytyy kuin talviuniltaan herätetty hurja ja äkkipikainen karhu. Kirjassa kuvataan lestadiolaisperheen elämää, johon yhden sisaruksen autismikirjo tuo varjoja, mutta myös valoa ja voimaa.

Piiparinen, Suvi: Ilona ja Mysteeri-Masa. 2022

Uudella naapurin pojalla on autismikirjon häiriö ja hänen touhunsu kummastuttavat Ilonaa. Kun lapset tutustuvat paremmin, Ilona saa Masasta hyvän kaverin. Kirjan lopussa on tietoa autismikirjon häiriöstä.

Pruuki, Heli: Prinsessa ja herne nenässä. 2020

Piipati on vihainen, kun kaikki ei mene niin kuin Piipati tahtoo. Keskusteleminen, syli, halaus ja anteeksipyytäminen auttavat pientä lohikäärmettä rauhoittumaan.

Rahikka, Kerttu: Vaapero ja Taapero pukevat. 2023

Vaapero ja Taapero yrittävät pukea itse, mutta tarvitsevat vielä aikuisen apua. Iloinen tarina ohjaa ja motivoi lasta harjoittelemaan arjen tärkeää taitoa. Tieto-osuudessa tarjotaan käytännön vinkkejä pukemishetkiin sekä aistisäätelyn pulmiin pukemisessa.

Ranta, Kati: Prinsessa Ruuti. 2021

Prinsessa Ruuti suuttuu helposti, kun hänen pitäisi esimerkiksi kammata hiuksensa. Myös äiti suuttuu helposti. Pikkuveli on erityisprinssi Kauno.

Robbins, Rose: Minä ja minun siskoni. 2019 / Puhuminen ei ole minun juttuni! 2020

Elämä autistisen pikkusiskon kanssa voi joskus olla mutkikasta, eikä tämän käytöstä ole aina helppoa ymmärtää. Sisko on silti todella rakas, ja mukavaa yhteistä puuhaa keksitään vaikka millä mitalla!

Sarvanne, Mia: Saana ja jumittuvan äänen salaisuus. 2021

Ekaluokkalaisella Saanalla on tilannekohtaista puhumisen vaikeutta eli valikoiva puhumattomuus. Tarina auttaa lasta huomaamaan, että on muitakin, jotka eivät pysty kaikissa tilanteissa puhumaan, ja että puhuminen voi jonakin hetkenä onnistua.

Talvitie, Eveliina: Ai niin, minä olen muuten Lee. 2023

Lee asuu isänsä kanssa, mutta joskus hän vielä ponkaisee keinusta jättihypyillä äidin luo Intiaan. Lee osaa erityisvoimien ansiosta olla samaan aikaan unessa ja hereillä eli Uneillassa. Hänen tuntosarvenherkät korvansa kuulevat kaiken. Lee puhuu kivien ja voikukkien kieltä, mutta ihmisten kanssa hänellä on hieman hankalaa. Toisinaan hän jää leikeistä ulkopuoliseksi eikä se ole yhtään kivaa. Yhtenä päivänä Lee kohtaa kiinnostavan vesilätäkköhyppijän, ja kaikki muuttuu.

Tamminen, Petri: Kun kohtaat avaruusolennon. 2019

Joskus uuden ihmisen tapaaminen voi tuntua siltä kuin kohtaisi avaruusolennon. Onneksi molempiin kiperiin tilanteisiin tepsivät hyvin samanlaiset konstit.

Vilja, Maria: Näkymätön reppu. 2022 / Villikissareppu. 2023

Erityisherkan Rosalin näkymättömän repun sisällä on kaikki se, mitä Rosali näkee, tekee, kuulee ja kokee. Joskus reppu tulee liian täyteen. Miten sitä silloin voi keventää?

Yliherva, Anneli: Tetti ja kaverit. 2022

Tetillä on autismikirjon häiriö. Päiväkodin kova meteli ja hajut tuntuvat Tetin mielestä kamalilta, mutta leikkiminen ja tavaroiden järjestely riviin on hauskaa. Hän tykkää myös tehdä asioita monta kertaa, vaikka laskea liukumäestä sata kertaa. Kirjan lopussa on tietoa autismikirjon häiriöstä.

Lue myös nämä tunnetaitokirjat:

Aittokoski, Metsämarja: Pieni lintu, suuret tunteet – Pikkulin tunnetaito-opas. 2023 (14.16)

Pikkuli-kuvakirjasarjaan (14 osaa) liittyvä tietokirja tukee aikuista lasten tunnetaitojen kasvattajana.

Brooks, Felicity: Monen sortin tunteet. 2020 (14.16)

Kirjassa opetellaan tunnetaitoja: tunnistamaan ja nimeämään, ilmaisemaan ja säätelemään tunteita ja eläytymään toisten tunteisiin.

Bryan, Lara: Kysy ja kurkista! : tunteet. Tammi 2022 (14.16)

Värikkään tietokirjan luokkujen alle kurkistamalla löytyy vastauksia tunteita käsitteleviin kysymyksiin.

Georgiou, Melissa: Lari-sarja. 2017 (14.16) (2 osaa)

Georgiou, Melissa: Metsäjengi-sarja. 2018 (3 osaa)

Lapset ja aikuiset oppivat Metsäjengin seurassa miten erilaisia tunteita voi oppia hallitsemaan.

Kallio, Maaret: Murkens-sarja. 2022- (4 osaa)

Metsän eläimistä kertova vauhdikas kirjasarja käsittelee erilaisia tunteita pelosta iloon ja kiukusta innostukseen sekä opettaa lapselle taitoja toimia yhdessä muiden kanssa.

Karabatzia, Villie: Ensimmäinen tunnekirjani. 2022

Paksulehtinen kirja sopii etenkin pienille lapsille. Selkeiden kuvien avulla oppii tunnistamaan, nimeämään ja ymmärtämään erilaisia tunnetiloja.

Karjalainen, Valma: Opin taitoja : selkokieliä harjoituksia kouluun ja arkeen. 2022 (38.5507 selkokirja)

Harjoituksia alakouluikäisille oppijoille opiskelutaitojen, ajattelun taitojen ja sosiaalisten taitojen harjoittelun tueksi.

Kirkkopelto, Katri: Molli-sarja. 2013- (11 osaa) myös tietokirjoja ja tunnetaitokortit

Molli-hahmo on lapsen kasvun kaveri ja moninaisten tunteiden hellyttävä tulkitsija.

Kuusela, Anne-Maria: Ympyräiset-sarja. 2017–2021 (10 osaa)

Ympyräiset ovat sympaattisia eläinhahmoja, jotka ovat kaikki luonteeltaan erilaisia. Kirjasarja auttaa lasta tunnistamaan omia vahvuuksiaan, selviämään kiukun tunteista ja toipumaan pettymyksistä sekä kannustaa yrittämään uudelleen. Tarinan rinnalla on sen teemoihin liittyviä kysymyksiä, joiden avulla voi pohtia esiin nousseita tunteita.

myös:

Sajama, Sinikka: Suuri kirja vahvuuksista. 2020 (85.12)

Ympyräisten satumaailmaan sijoittuvissa tarinoissa seikkaillaan ja tutustutaan luontevahvuuksiin.

Pöyhönen, Julia: Tunnetaitojen käsikirja: askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. 2020 (14.12)

Ympyräiset-sarjaan kuuluva tunnekasvatusopas. Tietoa tunteista ja tunnetaitotehtäviä 3-8-vuotiaille.

Teittinen, Matias: Minä olen Pomppu Bansku ja innostun helposti! 2022 / Minä olen Pelokas Pingviini ja huolestun helposti. / Minä olen Sisu Kettu ja jaksan yrittää! 2023 (84.2 H)

Helppolukuisia kirjoja, joissa Ympyräiset-sarjan hahmot kertovat itsestään.

McDonald, Avril: Jukka Hukka -sarja. 2018–19 (6 osaa) myös tunnetaitokortit

Lorumuotoiset sadut auttavat käsittelemään haastavia tunteita lasten kanssa. Saduissa käsitellään muun muassa rauhoittumista, itsetuntoa, ystäväystymistä, ahdistusta, pelkoa ja menetystä. Kuhunkin kirjaan on koottu ideoita ja tehtäviä satuun liittyvien tunnetaitojen harjoitteluksi lasten kanssa.

Pöyhönen, Julia: Fanni-sarja. 2019– (12 osaa) myös tunnetaitokortit

Fanni-sarjan kirjat tutustuttavat lapset tunnetaitoihin ja käytännön tunnesäätelykeinoihin. Kirjoissa on Fanni-norsusta kertova tarina ja harjoituksia lapsille sekä tunnetaidoista kertova osuus kasvattajalle.

Riihonen, Riikka: Aada ja kiukkuleijona. 2020

Äiti tutustuttaa Aadan kiukkuleijonaan ja erilaisiin keinoihin, joiden avulla kiukkua saa kesytetyksi. Tarinan lisäksi kirjassa on tehtäviä ja tietoa lapsen tunnesäätelytaitojen edistämisestä.

Sainio, Taina: Nestori Neuronin ja hämmästyttävät aivot. 2023 (59.55)

Kun Sohvin pitäisi lähteä aamulla uuteen päiväkotiryhmään, hänen sydämensä hakkaa ja vatsa on täynnä perhosia. Mitä hänelle oikein tapahtuu? Voisiko aivoilla olla jotain tekemistä asian kanssa? Sohvi pääsee Nestori Neuronin kanssa matkalle katsomaan, miten aivot toimivat.

Kirja auttaa lasta ja aikuista ymmärtämään lapsen yllättäviä ja hankalia reaktioita arjen eri tilanteisiin sekä kokeilemaan tunteiden säätelyä vaikeiden olojen voittamiseksi.

Suikkanen, Hanna: Piilovoimia : adhd-opas lapsille. PS-kustannus 2022 (59.55)

Opas auttaa adhd-diagnoosin saaneita lapsia ymmärtämään mistä on kysymys. Kirjan tehtävät ja tietoisuuskortit antavat vinkkejä ja ideoita sekä kotiin, kouluun että vapaa-ajalle.

Lastenromaaneja, elämäkertoja ja tietokirjoja**Camerini, Valentina: Gretan tarina : et ole koskaan liian pieni tekemään suuria asioita. 2019 (99.1)**

Greta Thunberg on teini-ikäinen ilmastoaktivisti, joka aloitti maailmanlaajuisen koululakon Fridays For Future. Saavuttamansa kuuluisuuden ansiosta Greta tekee tunnetuksi myös Aspergerin oireyhtymää.

Haig, Matt: Totuuskeiju. 2019

Totuuskeijun on aina puhuttava totta ja muut loukkaantuvat sen suorapuheisuudesta.

Heinonen, Henna Helmi: Tuplapulma, Maria! 2018

Marian luistelupari Vili on vauhdikas ja levoton, mutta kuitenkin kiva kaveri. Noin kymmenvuotiaista luistelijoista kertovat sarja.

Hewitt, Salla: Kaarle Karhun kirja. 2021 (59.55)

Kaarle on autismikirjon karhu ja hänen pikkuveljensä Viljami on aivan erityisen touhukas. tarinat lasten elämän arkisista tilanteista auttavat ymmärtämään miksi heidän käyttäytymisensä vaikuttaa joskus kummalliselta.

Kulmala, Marianne: Saku - spesiaali lapsi (selkokirja). 2014 (59.55)

9-vuotiaalla Sakulla on Aspergerin oireyhtymä. Hän suuttuu helposti ja tekee asioita, joista seuraa hankaluuksia. Kirjan lopussa Sakun äiti kertoo arjesta spesiaalisen lapsen kanssa.

Kulmala, Marianne: Rufus - spesiaali lapsi (selkokirja). 2016 (59.55)

9-vuotiaalla Rufuksella on Touretten oireyhtymä. Hän voi päästää suustaan kummallisia ääniä ja tehdä erilaisia liikkeitä, eikä hän voi niille mitään. Kirjan lopussa Rufuksen äiti kertoo arjesta spesiaalisen lapsen kanssa.

Laijärvi, Marika: Pietari, Nella ja kulmakunnan kauhu. 2006

Kulmakunnan kauhuna pidetty kiusaaja on usein yksinäinen. Leevillä on ADHD, minkä takia hän usein käyttäytyy arvaamattomasti. Leevistä voi silti saada hyvän kaverin.

Larchez, Michèle: Ystäväni Aapo, jolla on autismi. 2002 (59.55)

9-vuotias Aapo käyttäytyy eri tavalla kuin muut lapset. Hieman jo vanhentunut kirja, jonka aihe on silti edelleen ajankohtainen.

Lindgren, Astrid: Vaahteramäen Eemeli -kirjat.

Eemeli on älykäs ja hyväsydäminen poika, jolle sattuu yhtä ja toista yllättävää. Aikuiset eivät aina ymmärrä hänen kekseliäisyyttään, vaan pitävät sitä kurittomuutena ja metkuiluna.

Mäkinen, Leena: Mitäs nyt, Eetu ja litu? : keksitään yhdessä ratkaisuja : lapsen kerrontataitoja kehittävä satukirja. 2020 (86)

Eetu ja litu joutuvat tämän tästä kiperiin tilanteisiin.

Pennypacker, Sara: Klementiina-sarja 2014-2015

Mitä ikinä Klementiina tekeekään koulussa, vastassa on harmia - siltä Klementiinasta ainakin tuntuu. Terävien asioiden lisäksi Klementiinaa huolestuttaa ajatus siitä, että hän on perheen vaikea lapsi, josta vanhemmat haluavat eroon. Sarjassa on seitsemän osaa.

Rendic, Pia: Poika joka ei osannut puhua. 2023 (59.55)

likka jätetään päiväkodissa leikkien ulkopuolelle, koska hän ei osaa puhua kuten muut lapset. Mummin avustuksella likka oppii tunnistamaan vahvuuksiaan ja sen myötä rohkaistuu auttamaan myös ryhmäläisiään ymmärtämään erilaisuutta. Kehityksellisestä kielihäiriöstä kertova kirja antaa tietoa siitä miltä tuntuu, kun ei osaa ilmaista itseään sanallisesti ja mistä puhumattomuus tai epäselvä puhe johtuvat.

Sandelin, Annika: Yokon yökirja -sarja: Yönmustaa ja ihanaa. 2019

Yoko kirjoittaa yökirjaansa kaikesta siitä hauskasta ja kamalasta mitä kotona ja koulussa tapahtuu. Äiti ja pikkusisko Frida raivostuvat helposti. Onneksi kaikenlaisiin ongelmiin voi löytää apua perheneuvolasta. Sarjassa kolme osaa.

Sarvanne, Mia: Minka ja Mykkä-Mörkö päiväkodissa : tarina ja tietoa tilannekohtaisesta puhumisen vaikeudesta eli valikoivasta puhumattomuudesta. 2020 (59.56)

Minka juttelee kotona, mutta päiväkodissa Mykkä-Mörkö kasvaa suureksi ja estää Minkaa puhumasta. Onneksi Mykkä-Mörkö saa apua ja rohkaistuu puhumaan.

Tanttu, Ville: Tiikerisydän : pelon sisällä asuu rohkeus. 2012

Äärettömyys, mustat aukot ja avaruus kiehtovat yhdeksänvuotiasta Amosta. Hän tykkää ajatella, ja etenkin piirtää asioita, joita ei oikein voi käsittää. Lukeminen on Amokselle kuitenkin kauhea asia - niin kammottava, että hän jättää omin luvun koulunkäynnin kesken.

Kysy kirjastosta nepsy-aiheisia kirjoja myös muilla kielillä.

Esimerkiksi englannin kielellä:

Fitzgerald, Laura Marx: Wild for Winnie. 2022 (85.25)

Brukner, Lauren: The mindful magician and the trip to Feelings Town : tips and tricks to help the youngest readers regulate their emotions and senses. 2023 (14.16)

Esimerkiksi ruotsin kielellä:

Roca Ahlgren, Malin: Mollys tunga ryggsäck. 2021 (84.31)

Hammargren, Pia: Titta och Lär: Autism och ADHD. 2023 (85.231)

Katselukirjassa esitellään autismiin ja ADHD:hen liittyviä apuvälineitä ja niiden käyttöä.

Nepsy-aiheisia kirjoja on saatavana myös e-kirjoina ja e-äänikirjoina ekirjasto.kirjastot.fi.

Muista myös saavutettavuuskirjasto Celia, www.celia.fi. Celian kirjoja voivat käyttää kaikki, joille tavallisen kirjan lukeminen on lukivaikeuden, sairauden, vamman tai vastaavan syyn vuoksi vaikeaa. Celian maksuttoman äänikirjapalvelun käyttäjäksi voi liittyä kirjastossa tai koulussa.

www.tampere.fi/kirjastot

www.pirha.fi/nepsy