

Sisällys

LUKIJALLE.....	9
1 JOHDANTO.....	11
KESKEISET KÄSITTEET	11
NEUROKIRJO	12
ADHD	16
AUTISMIKIRJO	19
TIC-OIREET, NYKIMISHÄIRIÖ JA TOURETTEN OIREYHTYMÄ	22
ADT	25
NEUROKIRJO, MONIKULTTUURISUUS JA TRAUMAT	26
NEPSY-MENETELMIEN PERUSTA	27
2 POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA JA VAHVUUSLÄHTÖISET TYÖKALUT	33
ARJEN POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA.....	33
TYYPILLISIÄ VAHVUUKSIA NEUROKIRJOLLA.....	36
VAHVUUKSIEN AVULLA MYÖNTEISEN HUOMION KEHÄLLE.....	39
POSITIIVISEN PEDAGOGIIKAN JA VAHVUUKSIEN HARJOITUKSET.....	41
VAHVUUKSIA TUNNISTAMASSA	42
LUONTEENVAHVUUDET	43
OMAN NIMEN OMINAISUUDET	44
MINÄ AAKKOSIN	45
TOISTEN NIMEÄMÄT VAHVUUDET	46
VAHVUUKSIEN TÄHTI	47
ARVOT JA MERKITYKSELLISET ASIAT	48
MYÖNTEISTÄMINEN	49
OSAAMISENI	50
OPPIMISEN JANA.....	51
OMISTA TAIDOISTA KERTOMINEN.....	52
OMIEN TAITOJEN VAHVISTAMINEN.....	53
MUISTELLAAN HYVÄÄ	54
SUHTEET ITSEENI JA TOISIIN	55
VERKOSTO TUKENANI	56
MUKAVAT ASIAT	57
ERITYISET KIINNOSTUKSEN KOHTEENI	58
ONNISTUMISTARINA	59
PUHELIMENI GALLERIA	60
VOIMAVARAPUU.....	61

3 RATKAISUKESKEINEN TAVOITE JA MOTIVAATIO	63
RATKAISUKESKEINEN DIALOGI	63
HAASTEESTA TAVOITTEEKSI	66
TAVOITTEEN RATKAISUKESKEINEN MUOTOILU	67
MOTIVAATION TUKEMINEN	70
TAVOITTEEN ASETTELUUN JA MOTIVAATION TUKEMISEEN LIITTYVÄT HARJOITUKSET	73
LAUSEEN JATKAMINEN	74
TAVOITETTA KARTOITTAVAT AVOIMET KYSYMYKSET	75
ASTEIKKOKYSYMYKSET	76
IHMEKYSYMYKSET	78
TULEVAISUUDEN KÄDET	79
VAIKUTTAMISEN YMPYRÄT	80
TAVOITTEEN ASETTELUN AVUKSI: OMA NÄKÖKULMA	81
TAVOITTEEN ASETTELUN AVUKSI: LÄHEISTEN NÄKÖKULMA	82
TAVOITTEEN ASETTELUN AVUKSI: AMMATILAISEN NÄKÖKULMA	83
KATSAHDUS HYVÄSTÄ TULEVAISUUDESTA	84
HYÖDYN POHDISKELU	85
MOTIVAATIOVAAKA	86
MINUA MOTIVOIVAT ASIAT	87
PILKOTTU TAVOITE	88
PALA KAKKUA	89
ITSEARVIOINTIA	90
TOIMINNAN JA TUEN TARPEEN TAULUKKO	92
MISSÄ KOHTAA OLEN NYT?	93
MITÄ TARVITSEN PÄÄSTÄKSENI KOHTI TAVOITETTA?	94
YLLÄTYSTAVOITE	95
 4 TARKKAAVAISUUDEN JA TOIMINNANOHJAUksen TUKI	 97
SELKEYS JA POSITIIVINEN VAHVISTAMINEN	99
YMPÄRISTÖN MUOKKAAMINEN JA STRUKTUROINTI	101
AISTIESTEETTÖMYYS	105
NEUROKIRJO, DIGIPELAAMINEN JA SOSIAALINEN MEDIA	111
TARKKAAVAISUUDEN JA TOIMINNANOHJAUksen TUKEMISEEN LIITTYVÄT HARJOITUKSET	115
TÄRKEÄT RUTIINIT	116
VIREYSTILAA TUNNISTAMASSA	117
MATALA VIREYSTILA	118
KORKEA VIREYSTILA	119
TARKKAAVAISUUDEN TUTKIMINEN	120
AISTIKARTOITUS	121
OPPIMISTANI EDISTÄÄ	122
KESKITTYMISTÄ TUKEVA YMPÄRISTÖ	123

ARJEN AJANKÄYTTÖ	124
RUUDUTON HAASTE	127
SUJUVA LÄHTÖ	128
TÄMÄN PÄIVÄN TEHTÄVÄNI	129
TOIMINNANOHJAUKSEN TUEKSI	130
ENSIN TYÖ – SITTEEN PALKINTO	131
PRIORISOINTI	132
POMODORO-TEKNIikka	133
APUVÄLINEITÄ ARKEEN	134
DIGITAALISIA SOVELLUKSIA	135
KANNUSTAN ITSEÄNI	136

5 TUNNETAITOJEN JA SOSIAALISTEN TAITOJEN TUKI137

TARPEIDEN TUNNISTAMINEN JA MENTALISAATIO	137
NEUROKIRJON PIIRTEET JA TUNNESÄÄTELYN VAIKEUDET	140
TUNNETAITOTYÖSKENTELY	143
AHDISTUS JA ALTISTAMINEN	147
SOSIAALISTEN TAITOJEN HARJOITTELU	149
KAVERITAITOJEN JA RYHMÄÄN KUULUMISEN TUKEMINEN	152
TUNNETAITOJEN JA SOSIAALISTEN TAITOJEN HARJOITUKSET	155
TÄMÄN HETKEN TUNNETILANI	156
TUNTEET KEHOSSA: MISSÄ TUNTUVAT ILO, SURU JA MUUT TUNTEET?	157
TUNNETILANI VOIMAKKUUS	158
TUNTEIDEN JA TARPEIDEN YHTEYS	159
TARPEET TUNTEIDEN TAKANA: MITÄ TARVITSEN NYT?	160
TARPEET TUNTEIDEN TAKANA: MITÄ TARVITSIN, ETTÄ OLIN TYYTYVÄINEN?	161
OMAA OLOON VAIKUTTAMINEN	162
TUNNEMITTARINI	163
SOSIAALINEN TILANNE 1	164
SOSIAALINEN TILANNE 2	165
KÄYTTÄYTYMISEN HAVAINNOINTI	166
HYVIEN TEKOJEN HAASTE	167
TAITO TOIMIA TOISIN	168
SOSIAALISTEN TAITOJEN AAKKOSET	169
HYVÄ OLLA RYHMÄSSÄ	171
MUIDEN SEURASSA	172
KESKUSTELUHETKI	173
AJATUKSET ITSESTÄNI	174
OMIEN USKOMUSTEN HAASTAMINEN JA VAHVISTAMINEN	175

6 RESILIENSSIN JA PALAUTUMISEN VAHVISTAMINEN	177
KOKEMUS OMASTA AINUTLAATUISUUDESTA	179
ARJEN TOIMIVAT RUTIINIT	180
ITSEMYÖTÄTUNTO JA TIETOINEN LÄSNÄOLO	182
MERKITYKSELLISYYS JA YHTEISÖLLISYYS	185
KASVUN AJATTELU	186
RESILIENSSIÄ JA PALAUTUMISTA VAHVISTAVAT HARJOITUKSET	191
JAKSAMISJANA	192
OMAT PALAUTUMISEN TAPANI	193
PALAUTUMISENPIIRAKKA	194
UNI JA LEPO	195
RAVINTO JA RUOKAILU	196
LIKKUMINEN JA OMAN KEHON KUUNTELU	197
IHMISSUHTEET	198
MEDIAN KÄYTTÖ	199
VAPAA-AJAN VIETTO	200
MIELENKIINNON KOHTEENI	201
MIELEN PIKAHUOLTAMO	205
HUOLIIYMPYRÄ	206
HENGITYSHARJOITUKSIA	207
STRESSIMITTARI	208
STRESSIN HALLINNAN AVUKSI	209
VIKKO KIITOLLISUUTTA	210
HENGÄHDYS TURVAPAIKASSA	211
SELVIITYMISTARINA	212
SELVIITYMISTARINAJANA	213
SYVÄ KIITOS ITSELLE	214
KASVUN AJATTELUA	215
YSTÄVÄ ITSELLE	216
KOLME TÄHTÄÄ – NÄMÄ OTAN MUKAANI	217
7 LOPUKSI	219
LÄHTEET	221

Lukijalle

Nepsy-materiaalipakki ammattilaiselle auttaa opettajia, ohjaajia, valmentajia, kasvattajia ja terapeutteja tukemaan henkilöitä, joilla on neuropsykiatrisia erityispiirteitä. Materiaali so-
pii erinomaisesti myös neuropsykiatrisen valmennuksen tueksi tai aikuisasiakkaan omaan
käyttöön. Kirjan tehtävien avulla ohjattava kasvattaa resilienssiään, tekee oivalluksia omis-
ta vahvuuksistaan ja tuen tarpeistaan sekä suuntaa kohti tavoitteitaan. Materiaali toimii
keskustelujen tukena ja tarjoaa sen käyttäjille ratkaisukeskeisiä ja vahvuuslähtöisiä mene-
telmiä tavoitteen asetteluun, tavoitteen suunnassa etenemiseen sekä tärkeään psykoedu-
kaatioon.

Neuropsykiatriset erityispiirteet vaikuttavat muun muassa toiminnanohjaukseen, tark-
kaavuuteen, tunnetaitoihin, sosiaalisiin taitoihin ja hyvinvointiin. Kirjassa annamme konk-
reettisia välineitä kuormittavien tilanteiden tunnistamiseen, ennakointiin, taitojen kehit-
tämiseen ja sujuvaan arkeen. Tehtävissä olemme halunneet korostaa ratkaisukeskeistä ja
käyttäytymisterapeuttista viitekehystä. Kirjan läpileikkaavina teemoina toimivat positiivi-
nen psykologia, itsemystätuntonen asenne ja toivoa luova työtapo.

Menetelmät toimivat eri-ikäisten kanssa sekä yksilöohjauksessa että ryhmien kanssa
toimittaessa. Osa tehtävistä on muotoiltu enemmän lapsen näkökulmasta, osa nuoren ja
aikuisasiakkaan. Annamme vinkkejä myös eri tilanteisiin ja eri ikäryhmille soveltamiseen.

Kirja on ensisijaisesti menetelmäkirja arjen oivaltamisen ja oppimisen tueksi. Johdat-
telemme aiheeseen kertomalla neurokirjon monimuotoisuudesta sekä menetelmien lähtö-
kohdista ja periaatteista. Kirjan rakenne myötäilee ohjausprosessia alkaen tutustumisesta,
vahvuuksien ja tavoitteiden kartoittamisesta ja päättyen arviointiin siitä, mitä matkan ai-
kana opittiin ja oivallettiin. Kukaan tehtävä toimii myös yksittäisenä menetelmänä, jota am-
mattilainen voi hyödyntää ohjausprosessin eri kohdissa.

Haluamme sydämestämme kiittää kaikkia niitä tahoja, jotka ovat mahdollistaneet tä-
män kirjan syntymisen. Erityisesti kiitämme upeaa Spesia Asiantuntijapalveluiden tii-
miä yhteistyöstä ja arvokkaista kommentteista. Lisäksi lämpimästi kiitämme Tarja Vainiota
Neuropsykiatriset valmentajat ry:stä asiantuntemuksen jakamisesta ja osuvista kommen-
teista. Kiitämme myös teitä satoja ammattilaisia, jotka olette osallistuneet nepsy-valmen-
tajakoulutuksiimme, lyhyempiin nepsy-osaamisen koulutuksiimme ja työnohjauksiimme.

Yhteisissä kohtaamisissa olette jakaneet tärkeitä kokemuksianne, ammatillista osaamistanne ja monipuolisia esimerkkejanne arjesta. Niiden ansiosta ymmärryksemme ja näkökulmamme on laajentunut ja syventynyt. Suurin kiitos kuuluu kaikille eri-ikäisille neurokirjon asiakkaille ja oppijoille, joiden kanssa olemme vuosien varrella saaneet tehdä työtä, oppia ja kasvaa. Kiitos ❤️

Toivotamme kirjan äärellä positiivisia kohtaamisia, vahvistavaa vuorovaikutusta ja antoisaa uusien taitojen harjoittelua!

Tuula Niskanen

KM, EO, LTO, neuropsykiatrinen valmentaja, työnohjaaja
erityisen tuen asiantuntija, nepsy-kouluttaja, Ammattiopisto Spesia

Virpi Jussila

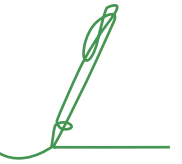
psykiatrinen sairaanhoitaja YAMK, neuropsykiatrinen valmentaja
erityisen tuen asiantuntija, nepsy-kouluttaja, Ammattiopisto Spesia



Kuva: Jarno Virtanen

Ammattiopisto Spesia on ammatillinen erityisoppilaitos, jossa opiskelee noin 1 400 vaativaa erityistä tukea tarvitsevaa opiskelijaa. Spesia Asiantuntijapalvelut on oppilaitoksen yhteydessä toimiva erityisopetuksen ja erityisen tuen kehittämis- ja palvelukeskus. Toteutamme täydennyskoulutuksia, konsultaatiota ja työnohjausta opetus-, sosiaali- ja terveysalan toimijoille ympäri Suomen.

VAHVUUKSIA TUNNISTAMASSA



Jokaisella ihmisellä on paljon erilaisia vahvuuksia. Niiden tunnistaminen ja käyttäminen auttaa meitä onnistumaan ja oppimaan. Vahvuuksien avulla vaikeatkin asiat sujuvat helpommin, joten vahvuuksien käyttämistä kannattaa harjoitella.

Mistä asioista sinua kiitetään ja kehutaan?



Minkälaisissa tilanteissa tunnet onnistuvasi?



Mitä asioita teet mielelläsi?



Missä tilanteissa olet parhaimmillasi?



Mitä vahvuuksia tunnistat jo itsessäsi?



MINÄ AAKKOSIN

Kerro omista vahvuuksistasi, onnistumisistasi ja elämäsi tärkeistä asioista aakkosten avulla. Käytä vapaasti luovuuttasi varsinkin vierasperäisten ja harvinaisten kirjaimien kohdalla. Valitse viisi asiaa, joista haluat kertoa ohjaajalle, ryhmälle tai läheisellesi.



- A _____
- B _____
- C _____
- D _____
- E _____
- F _____
- G _____
- H _____
- I _____
- J _____
- K _____
- L _____
- M _____
- N _____
- O _____
- P _____
- Q _____
- R _____
- S _____
- T _____
- U _____
- V _____
- W _____
- X _____
- Y _____
- Z _____
- Å _____
- Ä _____
- Ö _____



Sovella harjoitusta

Tee sama harjoitus miettimällä kaverisi myönteisiä puolia ja vahvuuksia.