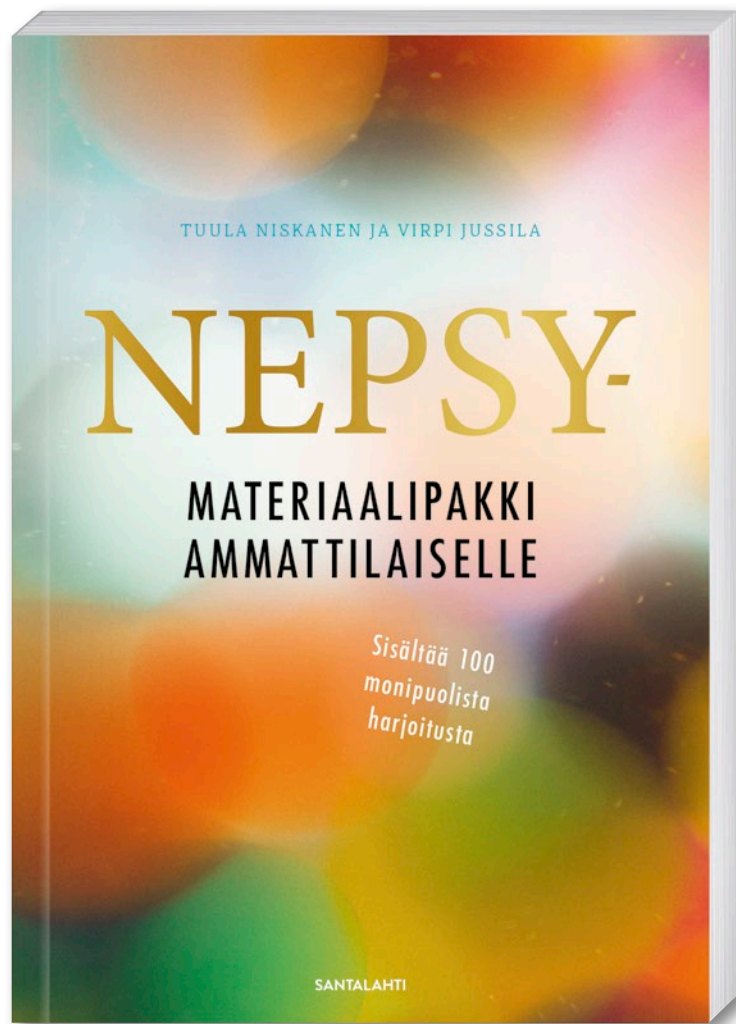




NÄYTESIVUT



Tuula Niskanen – Virpi Jussila

## Nepsy-materiaalipakki ammattilaiselle

Tässä pdf-tiedostossa on mukana kirjasta seuraavat näytteet:

- Sisällys
- Esipuhe
- Näytesivut

Tutustu kirjaan  
verkkokaupassamme



SANTALAHTI

# Sisällys

LUKIJALLE.....	9
<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>11</b>
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
<b>2 POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA JA VAHVUUSLÄHTÖISET TYÖKALUT.....</b>	<b>33</b>
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
VOIMAVARAPUJ.....	61

<b>3 RATKAISUKESKEINEN TAVOITE JA MOTIVAATIO</b> .....	<b>63</b>
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
IHMEKYSYMYYS .....	78
TULEVAISUUDEN KÄDET .....	79
VAIKUTTAMISEN YMPYRÄT .....	80
TAVOITTEEN ASETTELUN AVUKSI: OMA NÄKÖKULMA .....	81
TAVOITTEEN ASETTELUN AVUKSI: LÄHEISTEN NÄKÖKULMA .....	82
TAVOITTEEN ASETTELUN AVUKSI: AMMATTILAISEN 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
<b>4 TARKKAAVAISUUDEN JA TOIMINNANOHJAUksen TUKI</b> .....	<b>97</b>
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
<b>5 TUNNETAITOJEN JA SOSIAALISTEN TAITOJEN TUKI .....</b>	<b>137</b>
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
LIIKKUMINEN 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
VIIKKO KIITOLLISUUTTA .....	210
HENGÄHDYS TURVAPAIKASSA .....	211
SELVIITYMISTARINA .....	212
SELVIITYMISTARINAJANA .....	213
SYVÄ KIITOS ITSELLE .....	214
KASVUN AJATTELUA .....	215
YSTÄVÄ ITSELLE .....	216
KOLME TÄHTEÄ – 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 sopii erinomaisesti myös neuropsykiatrisen valmennuksen tueksi tai aikuisasiakkaan omaan käyttöön. Kirjan tehtävien avulla ohjattava kasvattaa resilienssiään, tekee oivalluksia omista vahvuuksistaan ja tuen tarpeistaan sekä suuntaa kohti tavoitteitaan. Materiaali toimii keskustelujen tukena ja tarjoaa sen käyttäjille ratkaisukeskeisiä ja vahvuuslähtöisiä menetelmiä tavoitteen asetteluun, tavoitteen suunnassa etenemiseen sekä tärkeään psykoedukaatioon.

Neuropsykiatriset erityispiirteet vaikuttavat muun muassa toiminnanohjaukseen, tarkkaavuuteen, tunnetaitoihin, sosiaalisiin taitoihin ja hyvinvointiin. Kirjassa annamme konkreettisia välineitä kuormittavien tilanteiden tunnistamiseen, ennakointiin, taitojen kehittämiseen ja sujuvaan arkeen. Tehtävissä olemme halunneet korostaa ratkaisukeskeistä ja käyttäytymisterapeuttista viitekehystä. Kirjan läpileikkaavina teemoina toimivat positiivinen psykologia, itsemyötätuntoinen 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. Johdattelemme aiheeseen kertomalla neurokirjon monimuotoisuudesta sekä menetelmien lähtökohdista ja periaatteista. Kirjan rakenne myötäilee ohjausprosessia alkaen tutustumisesta, vahvuuksien ja tavoitteiden kartoittamisesta ja päättyen arviointiin siitä, mitä matkan aikana opittiin ja oivallettiin. Kukin tehtävä toimii myös yksittäisenä menetelmänä, jota ammattilainen voi hyödyntää ohjausprosessin eri kohdissa.

Haluamme sydämestämme kiittää kaikkia niitä tahoja, jotka ovat mahdollistaneet tämän kirjan syntymisen. Erityisesti kiitämme upeaa Spesia Asiantuntijapalveluiden tiimiä yhteistyöstä ja arvokkaista kommentteista. Lisäksi lämpimästi kiitämme Tarja Vainiota Neuropsykiatriset valmentajat ry:stä asiantuntemuksen jakamisesta ja osuvista kommentteista. Kiitämme myös teitä satoja ammattilaisia, jotka olette osallistuneet nepsy-valmentajakoulutuksiimme, 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 kehuaan?**



**Minkälaisissa tilanteissa tunnet onnistuvasi?**



**Mitä asioita teet mielelläsi?**



**Missä tilanteissa olet parhaimmillasi?**



**Mitä vahvuuksia tunnistat jo itsessäsi?**





# MINÄ AAKKOSIN



Kerro omista vahvuksistasi, 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.