

Nepsy-valmennuksen keinoja erityisopetuksessa

Kokkola, 17.3.2018

Päivi Ahopelto, erityisluokanopettaja, Nepsy-valmentaja

Erityisopettajalla pitäisi olla...

- ❖ Kirkas äly / Tiedot
- ❖ Kultaiset kädet / Taidot
- ❖ Kuuma sydän / Asenteet

Mitä tukea oppilas pystyy ottamaan vastaan, mistä hyötyy eniten?

Usein paras tuki löytyy kokeilemalla, se on harvoin se ensimmäinen malli...

Kun tukimuodot menettävät tehoaan, niitä on vaihdettava.

Nepsy

- ❖ Nepsy on arjen- ja elämänhallintaa, toiminnanohjauksen taitoja, ihmissuhdetaitoja ja itsetuntoa tukevaa ja kehittävää toimintaa
- ❖ Nepsyn avulla opetellaan ja omaksutaan uusia toimintamalleja ja taitoja
- ❖ Nepsy ei ole terapiaa, tukihenkilö- tai avustajatoimintaa
- ❖ Nepsyssä painotetaan ratkaisu- ja voimavarakeskeistä lähestymistapaa
- ❖ Nepsyssä tuetaan omia voimavaroja ja lisätään positiivisia tunnekokemuksia, rauhoittumista, stressinhallintaa, iloa, mielenrauhaa ja onnellisuutta

Lähde: Sannis shining

Menetelmiä Neopsyssä

- ❖ Haastattelut ja kysymykset
- ❖ Toiminnalliset menetelmät
- ❖ ”Kuvantaminen”
- ❖ Narratiivisuus
- ❖ Mielikuvaharjoitteet
- ❖ Rentoutumis- ja läsnäoloharjoitukset
- ❖ Arjen apuvälineet: kalenterit, muistutukset, hälytykset, ...
- ❖ Tavoitteelliset harjoitustehtävät



Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja

Leena Mannström-Mäkelä, Kirsi Saukkola

NIDOTTU, suomi, 2013

19,60 €

 LISÄÄ OSTOSKORIIN

 LISÄÄ TOIVELISTALLE

Ilmainen kuljetus yksityishenkilöille!

Lähetetään 1-4 arkipäivässä.

AIKUISEN ADHD JA AIVOJEN ARVOITUS

Kirjailija: Lehtokoski Anne

Kustantaja: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Kieli: **Ruotsi**

Sivumäärä: 118

Asu: **Määrittelemätön**

Painos: 1. p.

Julkaisuvuosi: 2004, 14.01.2004 (lisätietoa)

Tämän tuotteen osoite - tulosta

EUR

37,30



Suurena viemällä hiiri kuvan
päälle

Toimintamalli pähkinänkuoressa

- Oppilastuntemus, kontakti oppilaaseen
- Sanoitetaan ongelmasta tavoite.
- Ongelman tai ongelmien mitoittaminen
- Kuinka tavoitteeseen päästään?
 - Tarvitaan ohjausta, sanoittamista, mallitusta, harjoituksia, ...
 - POSITIIVISTA PALAUTETTA

Ratkaisukeskeisiä kysymysmalleja

- ❖ **Avoimet kysymykset:** Mitä, milloin, mikä, miten, kuka
- ❖ **Tarkentavat kysymykset:** Mitä vielä? Mitä täsmälleen tarkoittit? Voitko vielä tarkentaa? Olenko oikeassa, jos tiivistän asiasi näin...?

Mikä tyypillinen kysymyssana puuttuu?

- ❖ **Toivetilaa ja tavoitetta kartoittavat kysymykset:** Millaiseksi toivot tilanteen muuttuvan? Mitä itse voisit tehdä, jotta asiat olisi paremmin? Mikä olisi ensimmäinen asia, joka sinun pitäisi tehdä asian eteen?

- ❖ **Asteikkokysymykset:** Asteikolla 1-10, missä olet? Mikä sai sinut antamaan tuon numeron? Mikä olisi sinulle hyvä taso? Mitkä asiat toimivat silloin? Mistä näet, että olet siirtynyt yhden pykälän eteenpäin? Mikä on ensimmäinen askel, jotta pääset alkuun?
- ❖ **Myönteiset poikkeukset:** Milloin ongelmaa ei ole ollut? Miten sait sen aikaan? Mikä auttoi sinua silloin?
- ❖ **IHME-kysymys:** Jos yön aikana tapahtuisi ihme, miten kaikki olisi huomenna, mitkä olisivat muuttuneet?
- ❖ **Toivetilaa määrittelevät kysymykset:** Kuvitellaan, että tapaamme ...vuoden kuluttua ja kerrot asioiden olevan hyvin. Mitä silloin kerrot elämästäsi? Kirjoita kirje tulevaisuudesta.

Kysymyksillä on merkitystä

Saippuapala

- ❖ Ei näe omaa ongelmaa, ei ole tavoitteita
- ❖ Tyytymätön, mutta ei odota muutoksia, ei ole kiinnostunut ratkaisuksista
- Anna tunnustusta hyvin sujuvista asioista, kuuntele arvostavasti
- Kysy, kuinka voit olla avuksi, tai olisiko joku muu, joka voisi auttaa
- Joskus on hyväksyttävä, että jotkut eivät pääse helpolla tästä eteenpäin

Valittaja

- ❖ Kertoo laajasti, kuvailevasti ja yksityiskohtaisesti vaikeuksistaan
 - ❖ Uskoo ongelmien johtuvan jostakusta muusta
 - ❖ Toivoo muutosta siten, että joku toinen muuttuisi
 - ❖ Toivoo pelkän keskustelun auttavan, ei ole valmis satsaamaan muutokseen
- Kysy selventäviä kysymyksiä, miten on selvinnyt hankalista tilanteista
 - Kysy, miten voisit auttaa
 - Anna tunnustusta ja myönteistä palautetta
 - Anna tarkkailutehtäviä
 - Kysymyksiä, kun jonkun toisen pitäisi muuttua: Kenen pitäisi muuttua, jotta tilanne paranisi? Kenellä on eniten kykyä muuttua? Mitä asioita voisit hyväksyä sellaisenaan? Millainen olisi hyvä tilanne? Miten silloin toimisit? Oletetaan, että muut eivät muutu, miten jatkossa toimisit?

”Voi, kun näitä olisi enemmän –tapaus”

- ❖ Haluaa muutosta ja valmis tekemään töitä sen eteen
- ❖ Etsii tavoitteita ja työskentelee tavoitteen mukaisesti
- Anna kannustavaa palautetta
- Tarkenna tavoitteiden konkreettisuutta
- Tarkenna välitavoitteita
- Kerro seuraavasta tavoitetasosta ja kuvaile, mitä hyötyä se toisi tullessaan

Näistä on hyvä aloittaa

❖ Hyvät pilvet ja mustat pilvet

- Sanoitetaan hyviä ja huonoja asioita
- Sanoitetaan muutoksia

❖ Oma kuva, millaisena näet ja koet itsesi

- Netistä kuva, leikataan lehdestä, piirros
- Voidaan tehdä koko luokalle, seurataan ohjattavan toimintaa

❖ Ratkaisukeskeinen haastattelu –lomake

❖ Päiväohjelma

❖ Jatka lausetta...

❖ Elämänpyörä

❖ Selviytymisreppu

Näistä on hyvä jatkaa

- ❖ Tienhaara
- ❖ Tavoiterappukset
- ❖ Liikennevalot
- ❖ Liikennevalot ja voimakuva
- ❖ Värien käyttö tunnemittarina
- ❖ Tavoitejana
- ❖ Kuvallinen oppimissuunnitelma/ Hojks
- ❖ Mitä olisi pitänyt tehdä –kuvat (Lions Quest)
- ❖ Tunnekortit

Harjoitus: Positiivisen psykologian harjoitus

- ❖ Mieti yksi asia, joka on hyvää tässä päivässä
- ❖ ...hyvää itsessäsi
- ❖ ...hyvää vierustoverissasi

- ❖ Mieti itsellesi vaikeasta asiasta kolme hyvää asiaa päivittäin.
- ❖ Hyvien tekojen tekeminen viikoittain

Rutiineja tarvitaan työn suorittamiseen, kyynisyys vie työstä ilon.

Nepsyä käytännössä: Arjen apuvälineet

Kalenterin käyttö

- ❖ Toiminnan seuranta
- ❖ Kokeet, tapahtumat, ym.
- ❖ Ennakoiminen
- ❖ Stressin hallinta
- ❖ 5 post it –lappua –menetelmä

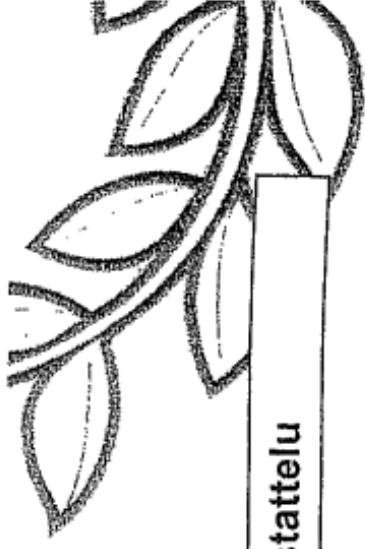
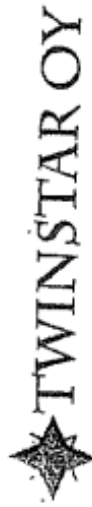
Tarralaput läksymerkinnässä

5 K:n periaate

- ❖ Kunnioitus
- ❖ Kuuntelu
- ❖ Keskittyminen
- ❖ Keveys
- ❖ Kärsivällisyys

Vaikean asian ulkoistaminen saattaa auttaa

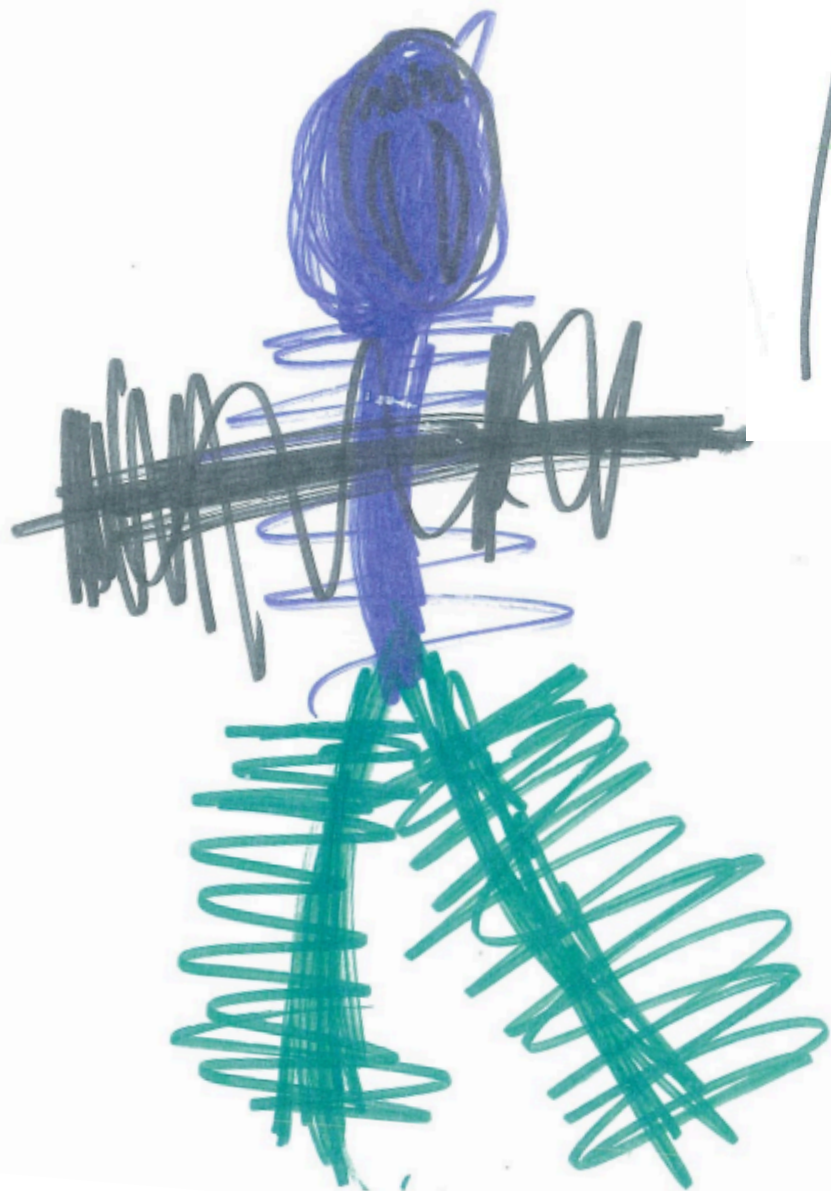
- ❖ Mitä ADHD merkitsee sinulle? Tiedätkö, mitä ADHD on? Tiedätkö, miksi saat lääkettä? Onko siitä ollut apua? Millainen olet, kun ADHD ei vaikuta elämässäsi?
- ❖ Ulkoistavassa keskustelussa ongelma on "se". Ajatellaan ongelmaa ihmisestä irrallisena. Miten "se" vaikuttaa koulussa ja kotona? Millainen olet, kun "se" ei vaikuta elämässäsi? Voiko "se" olla ystävä vai vihollinen?



Ratkaisukeskeinen haastattelu

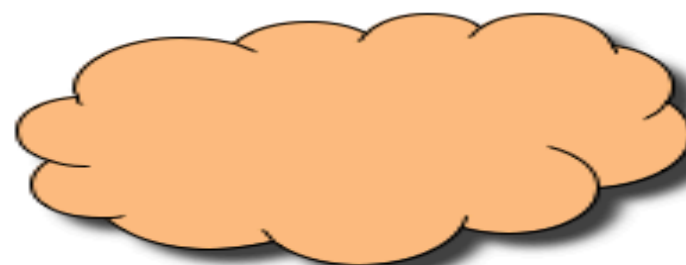
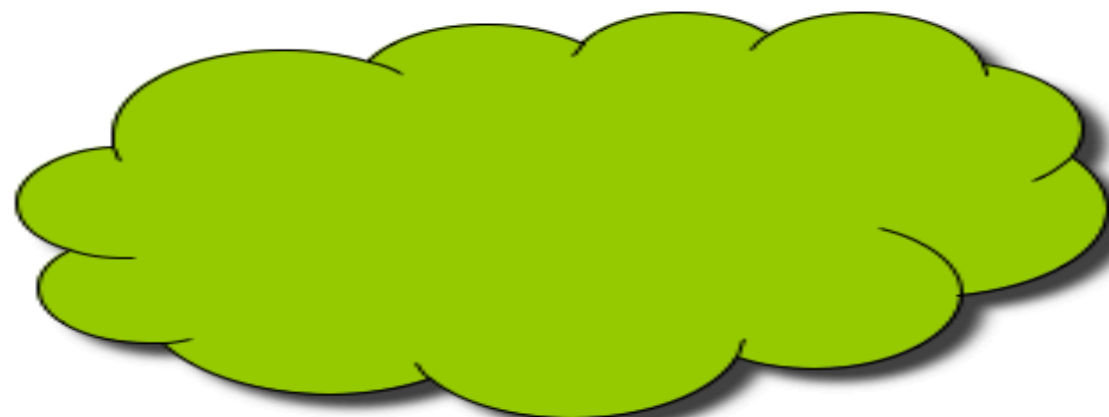
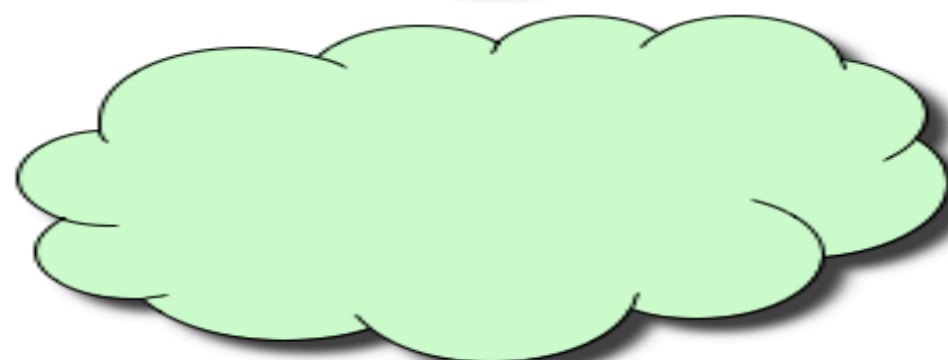
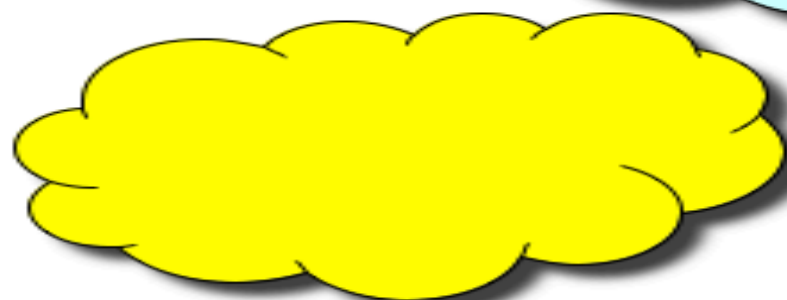
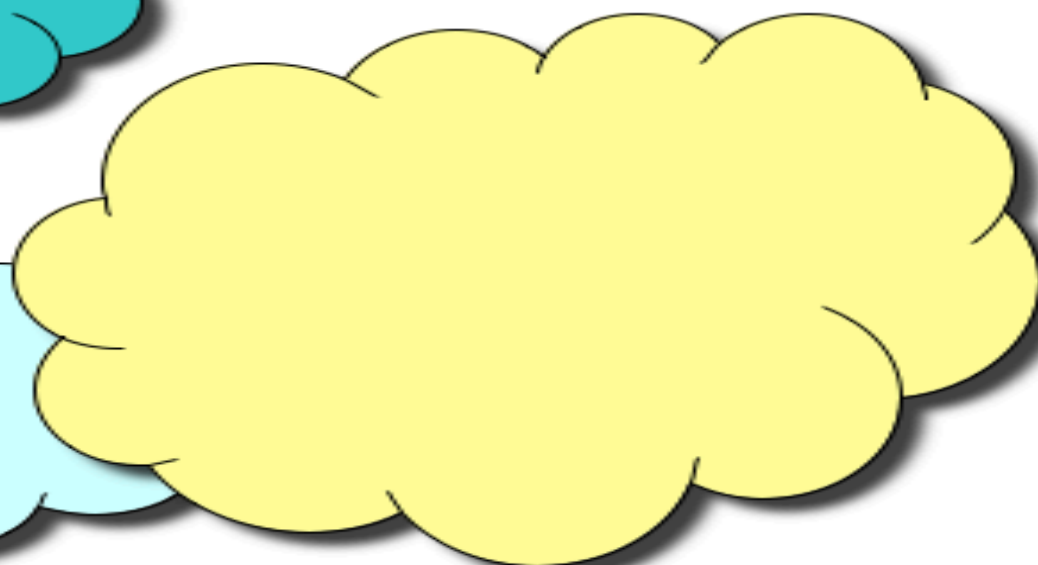
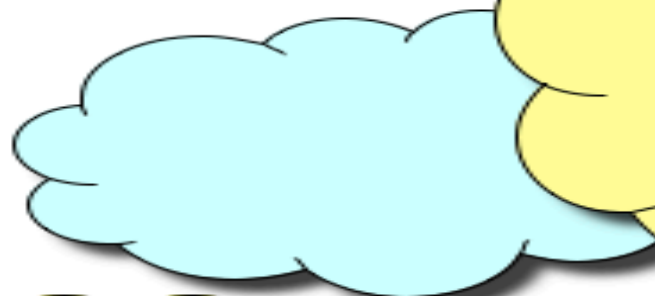
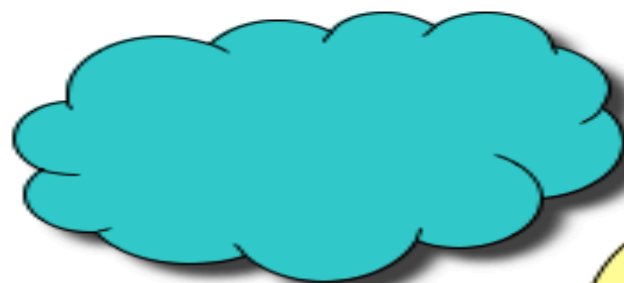
Tavoitteeni on :

Mitä myönteisiä vaikutuksia tavoitteella on itsellesi? entä muuta?	
Mitä myönteisiä vaikutuksia tavoitteella on muille? Entä muuta?	
Missä kohtaa sanoisit olevasi tällä hetkellä matkallasi kohti tavoitettasi?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Mitä olet jo tehnyt päästäksesi tähän asti? Entä muuta?	
Kuka on tukenut sinua? Millä tavoin? Kuka muu?	
Mistä tiedät, että olet edennyt yhden pykälän eteenpäin?	
Miten pitkälle haluaisit edetä? Mikä kertoisi sinulle, että olet saavuttanut tavoitteesi?	
Miksi uskot, että saavutat tavoitteesi? Ketkä muut uskovat sinuun? Miksi?	
Miten pidät kirjaa edistymisestääsi? Kenelle kerrot edistysaskelstasi?	
Ketä kiität kun saavutat tavoitteesi ja mistä? Ketä muuta?	



A D H D

HYVÄT ASIAT:



41k syksy
(oppilas)

HYVÄT ASIAT:

mitä hyviä
muutoksia olet
huomannut
itsessäsi?

En tappele
veljen
kanssa

leikkii veljen
kanssa

COIV PALJON
OMASSA
LUOKASSA

pelaa
sopivasti

LÄKSYT
Läksyt sulaa

HYVÄT ASIAT:

Äiti

lopettaa hel-
pommin pelaami-
sen kun
käsketään

Läksyjen tero
helpottunut

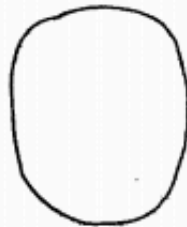
herää
aamulla
helposti

tui takki
päässä kotiin
14.10 ☺

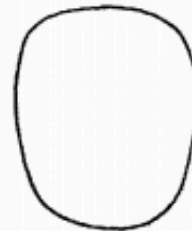
nauraa

ILMEET KERTOYAT

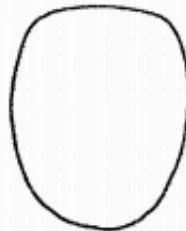
Piirrä alla oleviin kasvoihin miltä tuntuu, kun...



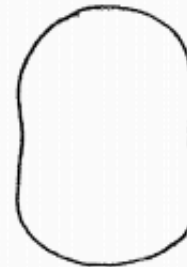
Kaverini pyytää minua
leikkimään tai pelamaan



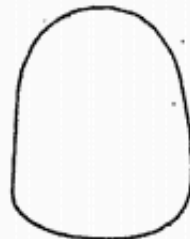
Syntymäpäiväni



Alkuset riitelevät



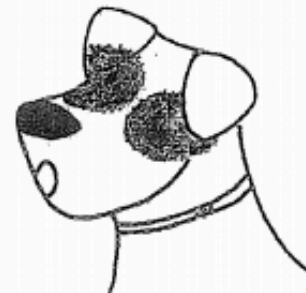
Kaverini muuttaa pois



Juuri nyt minusta
tuntuu tällaiselta



Lempitavarani
menee rikki



Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	SÄESTYS	PP	IP		LÄKSTUKI
2	AI ^P	TS	YM	UE	EN
3	AI	TS	MA	AI	MA
4	YM	AI ^{PP}	LI	MA ^P	AI
5	LI	YM	LI	YM	KU
6	EN ^a	EN ^b	LÄKSTUKI	KU	LÄKSTUKI
7	MA ^a	MA ^b		KU	
8		IS JUMPPA			
9					

Lukujärjestykseen merkittiin tunnit, joilla ei ollut ohjaajaa mukana (punainen). Osalla tunneista ohjaajaa ei voitu laittaa pois (keltainen). Vähitellen ohjaaja siirtyi enemmän tukemaan koko luokkaa (punainen + keltainen), mutta tarvittaessa oli valmius oppilaan henkilökohtaisempaan tukeen.

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9					
9-10	LI	AI	LI	AI	AI
10-11	AI	MA	AI	MA	MA
11-12	UE	AI	YLLI	KS	YLLI
12-13	AI	MO	EN	KS	KU
13-14					
14-15					

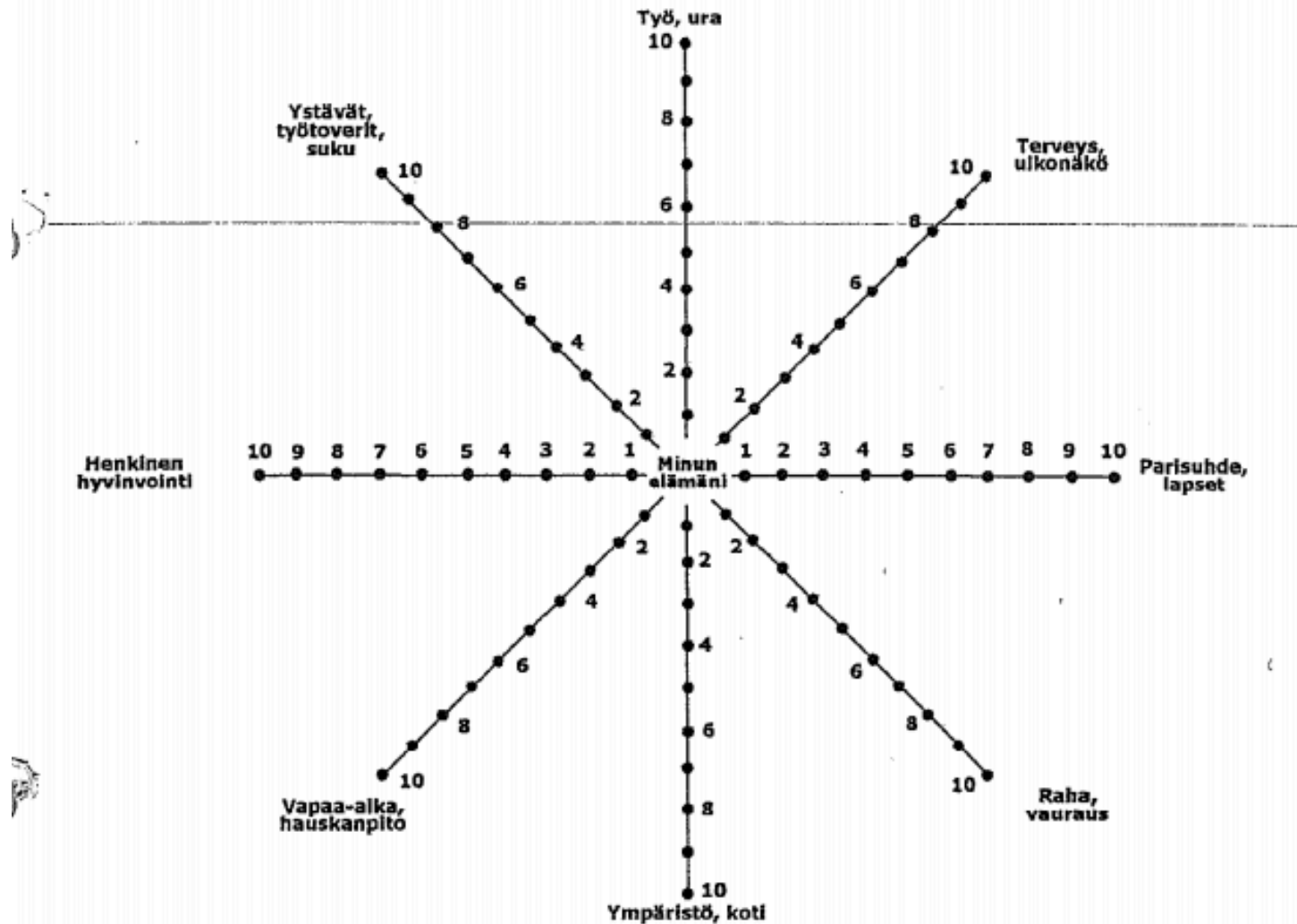
A	B	C	D	E	F	G	H
	OMAN AJANKÄYTÖN SUUNNITTELU						
	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Heräsin klo							
Nukkumaan klo							
Yöunen määrä h							
		RUOKAILUA, AAMU- JA ILTATOIMET, SAUNA, JNE.				noin 1 tunti	
		KOULUSSA					
		VAPAATA LIIKKUMISTA (koulumatkat, ulkona kavereiden kanssa, ...)					
		HARRASTUS (säily, ...)					
		TV:n, VIDEOIDEN KATSELUA					
		AIKAA TIETOKONEELLA, PLEIKKARILLA, XBOXILLA,...					
		KOTITOITA					
		LÄKSYT, KOKEISIIN VALMISTAUTUMISTA, JNE.					
		NUKKUMISTA					
		LÖHÖILYÄ, EI MITÄÄN TEKEMISTÄ					
		LEIkkIMISTÄ SISARTEN KANSsa					

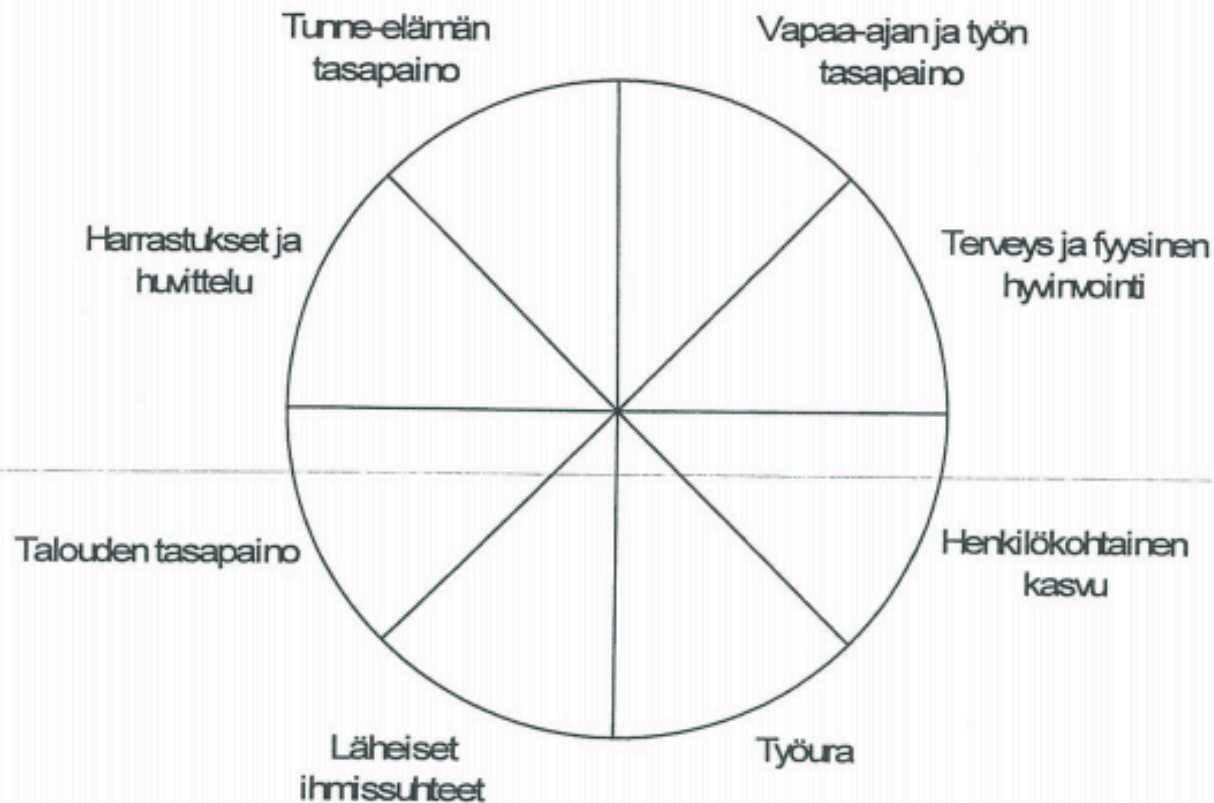
Taulukkoon voidaan merkitt valmiiksi aika, jolloin syödään, tehdään läksyjä tai on oltava nukkumassa. Voidaan myös merkittä selkeästi rajattu aika, jonka saa olla pelaamassa.

ELÄMÄNPYÖRÄ

(Palauta täytettynä valmentajallesi, kiitos!)

Arvioi tyytyväisyytesi eri elämäalueisiin viimeksi kuluneen vuoden aikana:
1 = huono, 5 = siedettävä, 10 = loistava





Elämänpyörä

Väritä kunkin elämän osa-alueen kohdalta kuinka tyytyväinen olet osa-alueen toteutumiseen tällä hetkellä elämässäsi. Ympyrän keskusta on, ettet ole lainkaan tyytyväinen ja ulkokehä on, että olet täysin tyytyväinen.

_____n tavoitteet ajalle _____



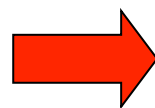
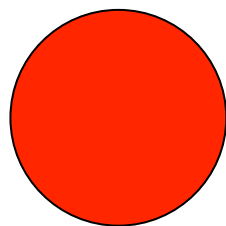
Missä kohtaa olet tavoitteessasi tällä hetkellä? O
Mikä on tavoitteesi? O

esim.

Tulen ajoissa
tunnille.

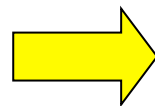
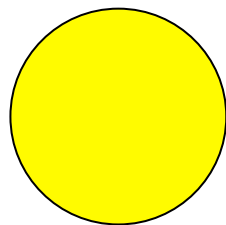


esim.
Puhun omia juttuja
vähemmän tunnin
aikana.



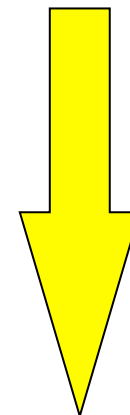
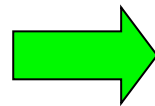
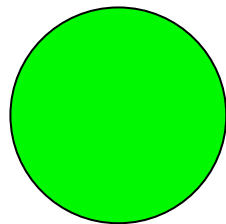
Jäähy

kiukuttaa



hermostuttaa

suututtaa



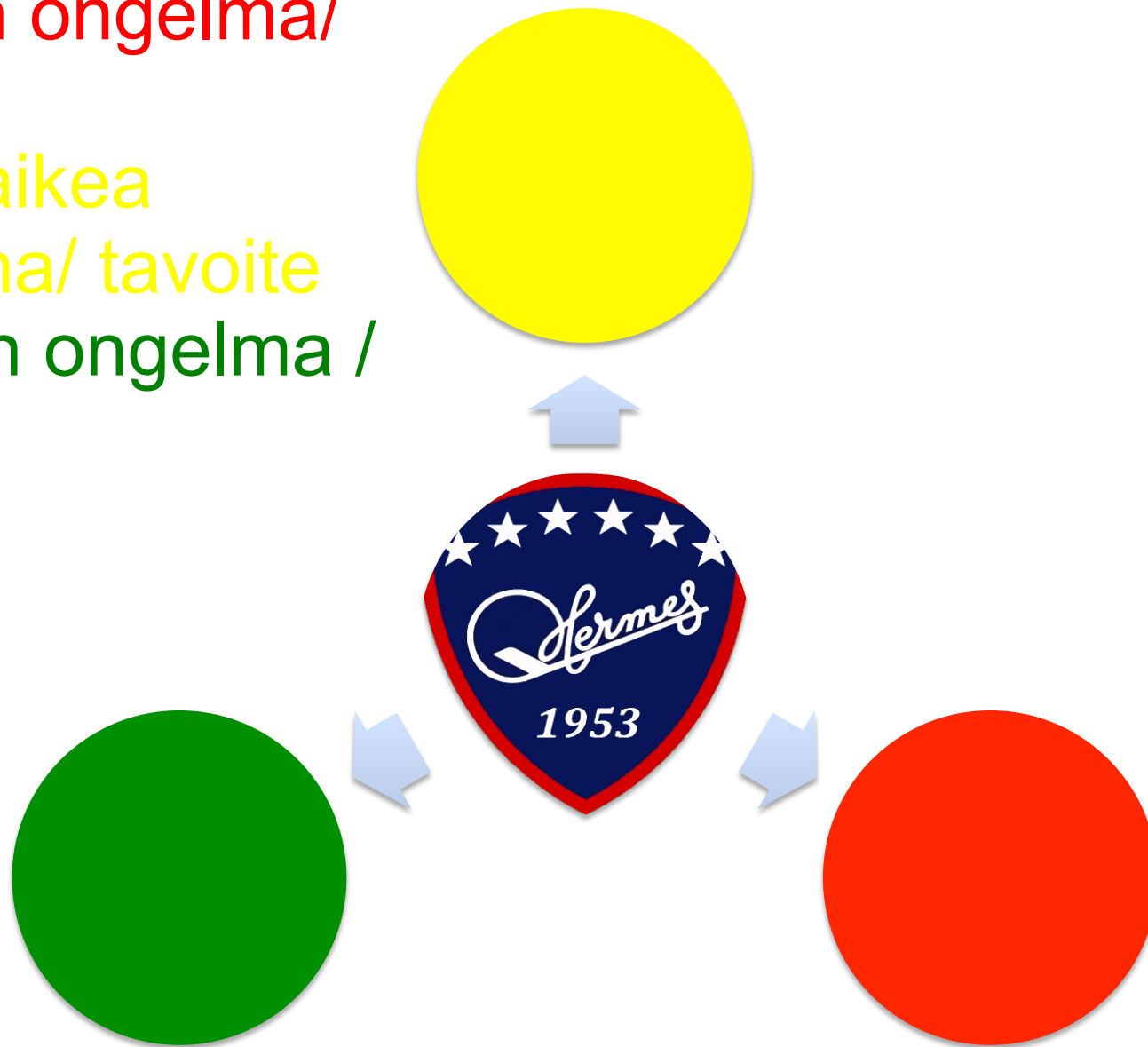
Mikä auttaa?

Vaikein ongelma/
tavoite

Aika vaikea

ongelma/ tavoite

Helpoin ongelma /
tavoite

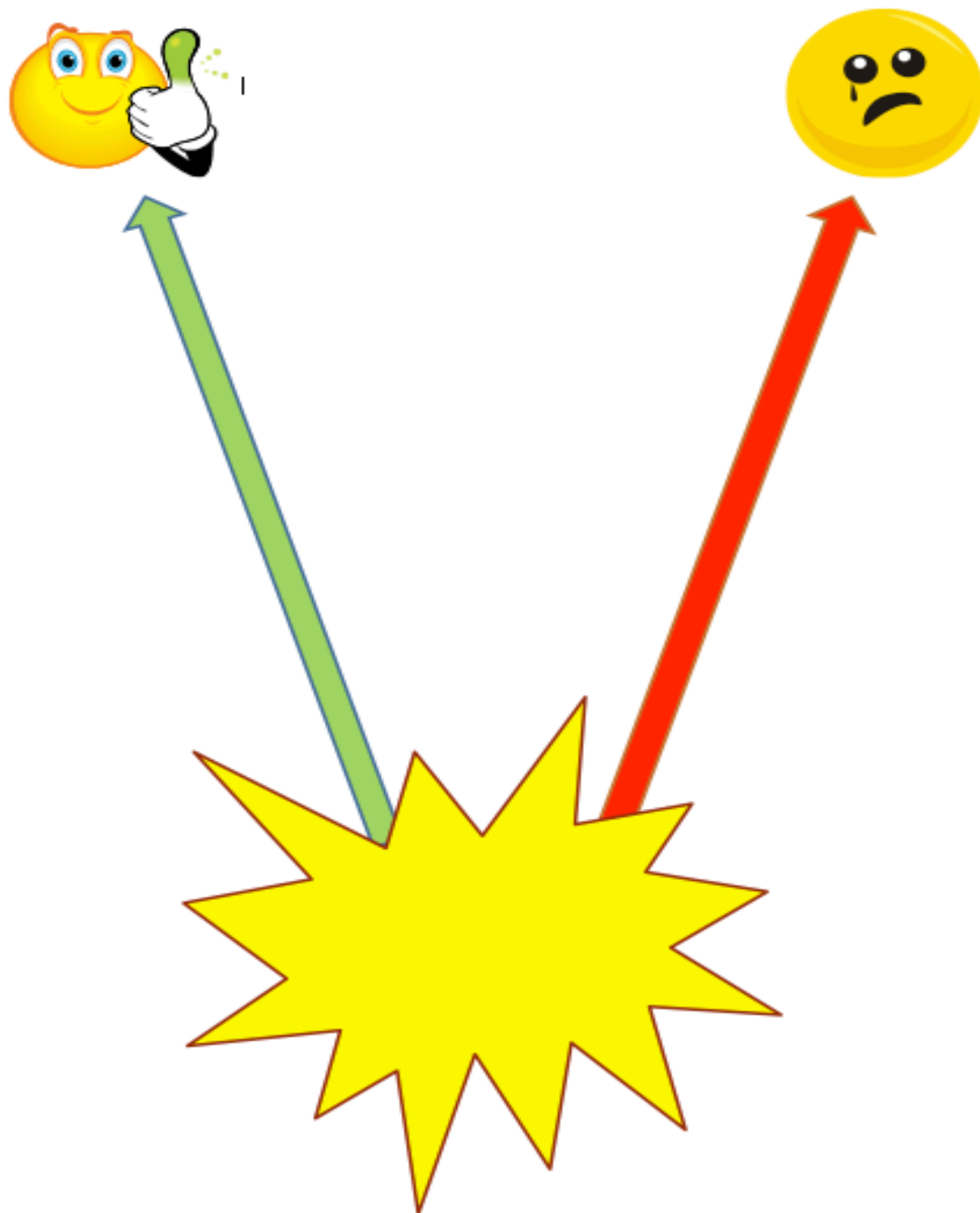


Miltä tällainen tuntuu?



Ongelmat muutettu tavoitteiksi





Kerro, miltä
sinusta tuntuu.
Puhu
Käy rauhoittumaan

Hyvä olo!



Ope neuroo, miten jatkan
(hilvin paikalle)
OK

Men en rauhoittumaan

Kerron, miltä tuntuu

Puhun opelle
tilanteesta



Pinna
Palaa

Sossun tätti
Äiti suuttuu
Joudun taas
psykologille



Potkimista
Paha olla

Voi jäädä
yksin. Onneksi
on Pinja ja Hilma.

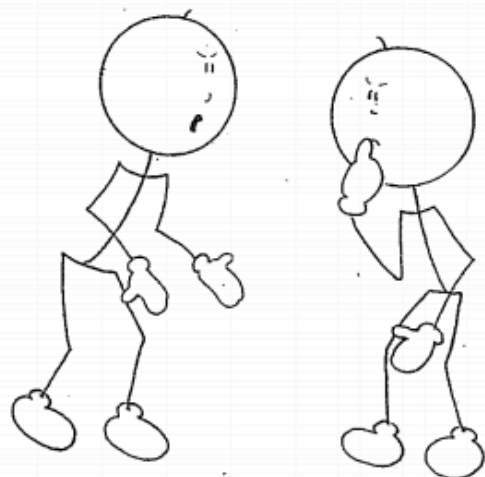
Aika moni
Pelkää mua

Viela pahempi olo.
- ei ymmärretä
- ymmärretään väärin

On vaikea puhua
erityisesti opelle



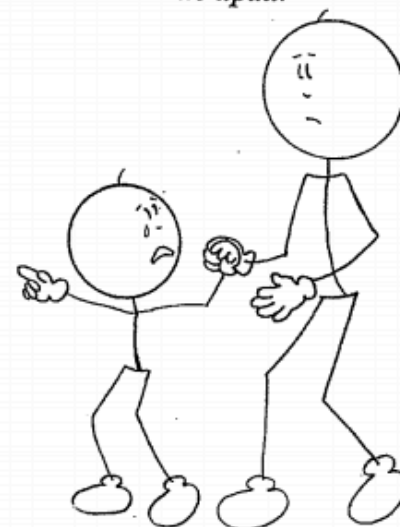
Kerro, miltä sinusta tuntuu.



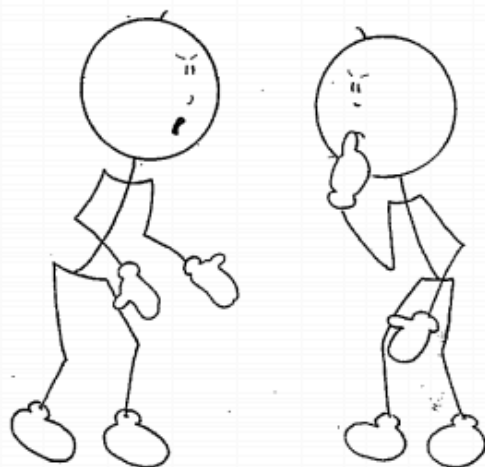
Anna itsellesi aikaa rauhoittua



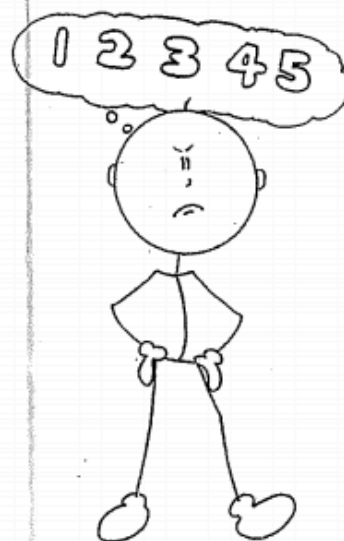
Hae apua!



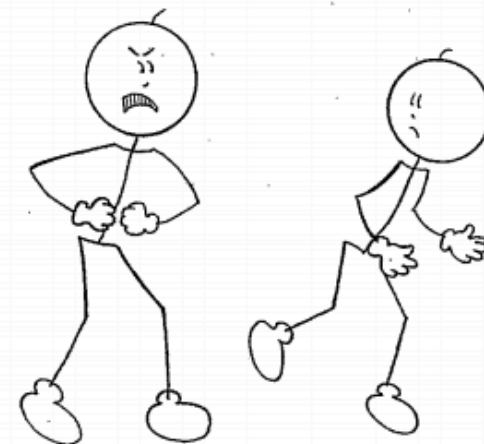
Kuuntele ja puhu

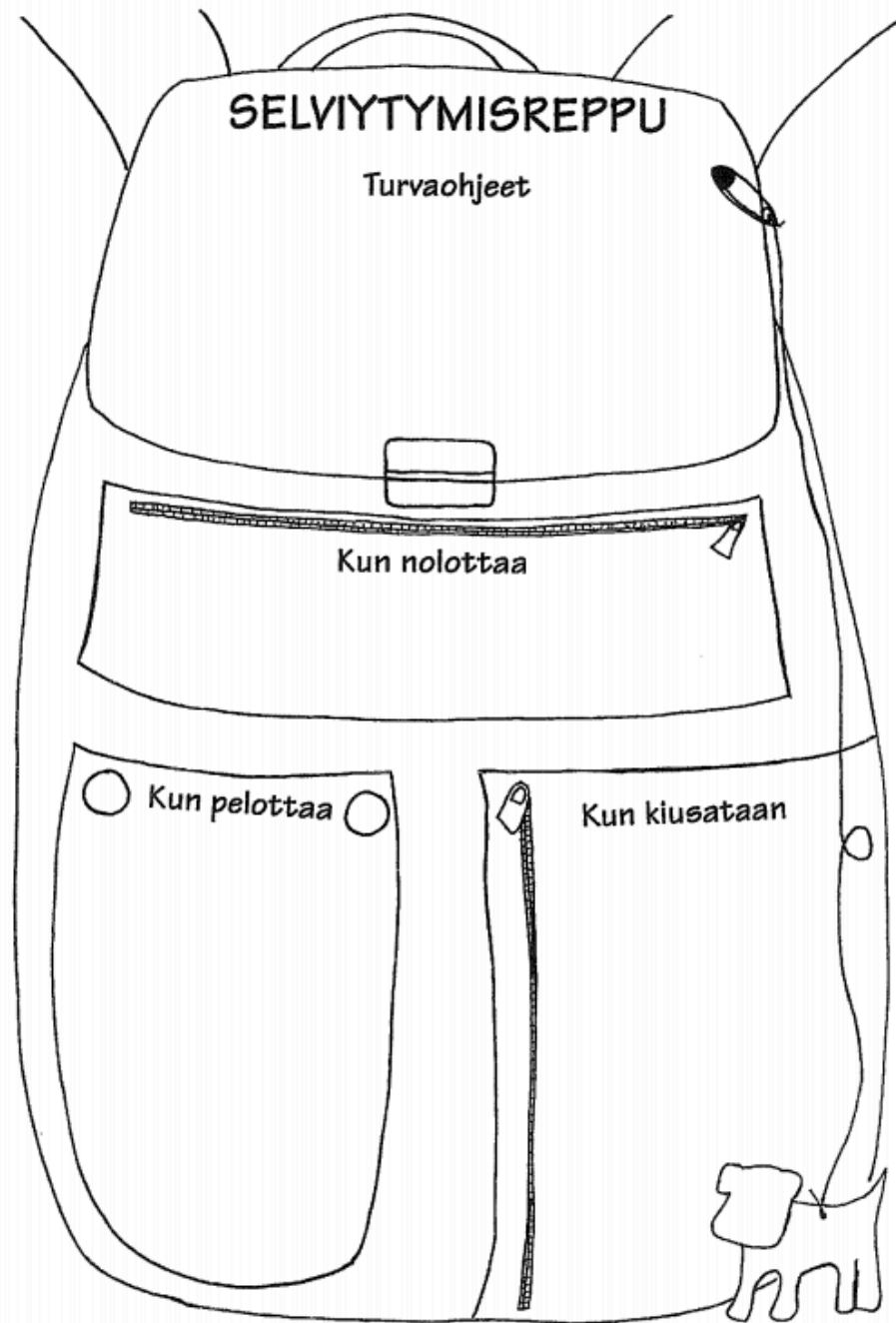


1 2 3 4 5



Pysyttele syrjässä





Läksyjen teon tunnekalenteri



viikko: _____

	Juuso	äiti / isä	Juuso	äiti / isä	Juuso	äiti / isä	Kommentteja
maanantai							
tiistai							
keskiviikko							
torstai							
perjantai							
lauantai							
sunnuntai							

- Läksyt pitää olla tehtynä klo 19.30 mennessä. Sen jälkeen niitä ei enää saa tehdä → Merkitään kommenttien kohtaan, jos näin käy.
- Lukuläksyn lukemista ääneen äidille. → Juuso kertoo ääneen kappaleen tärkeimmät asiat. Äiti voi vielä lopuksi kuulustella kappaleen.
- Juuso ja äiti merkitsevät joka päivä sen naaman kohdalle rastin, kuinka läksyjen tekeminen onnistui omasta mielestään. Kumpikin merkitsee rastin omalle sarakkeelleen.
- Mikäli läksyjen teko ei suju omatoimisesti, ne voidaan tehdä kokonaan jonkin aikaa koulussa ennen / jälkeen kouluajan.
- Opettaja seuraa taulukon käyttöä hiihtolomaan saakka.



Päivi: Kerää
mahdollisimman monta
hymynaamaa 😊 joka
päivä!

	Otan kirjat esille samaan aikaan kuin muut ja aloitan työt.	Pyydän apua, kun en osaa.	Teen tunnilla tehtävät, jotka opettaja käskää.	Teen kotona läksyt omatoimisesti sovittuna aikana.
MAANANTAI				
TIISTAI				
KESKIVIIKKO				
TORSTAI				
PERJANTAI				
LAUANTAI				
SUNNUNTAI				

Toimintojen sanoittaminen

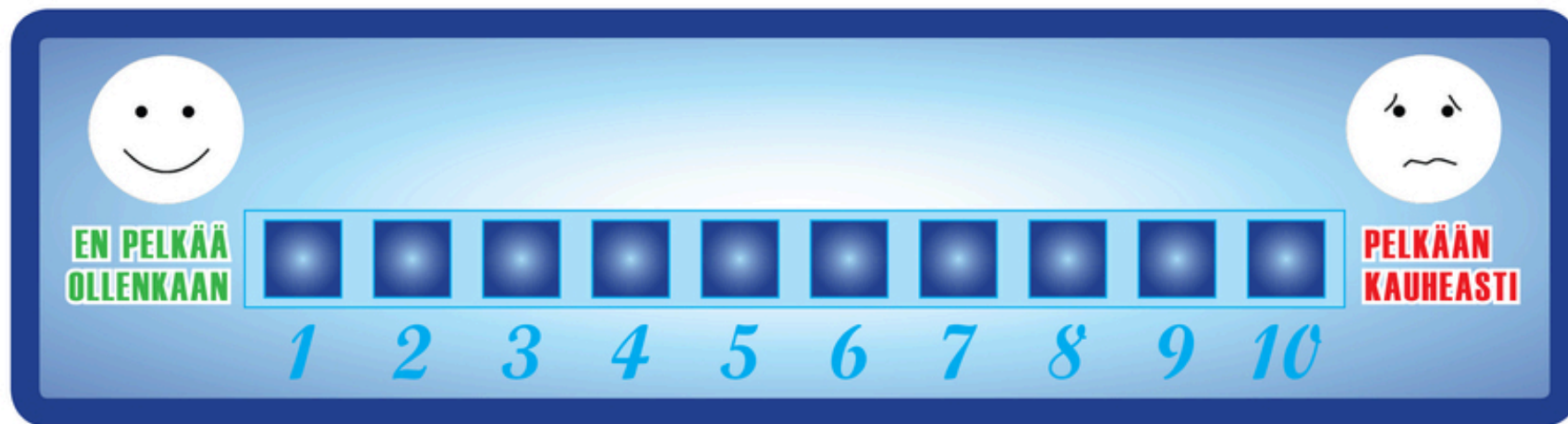
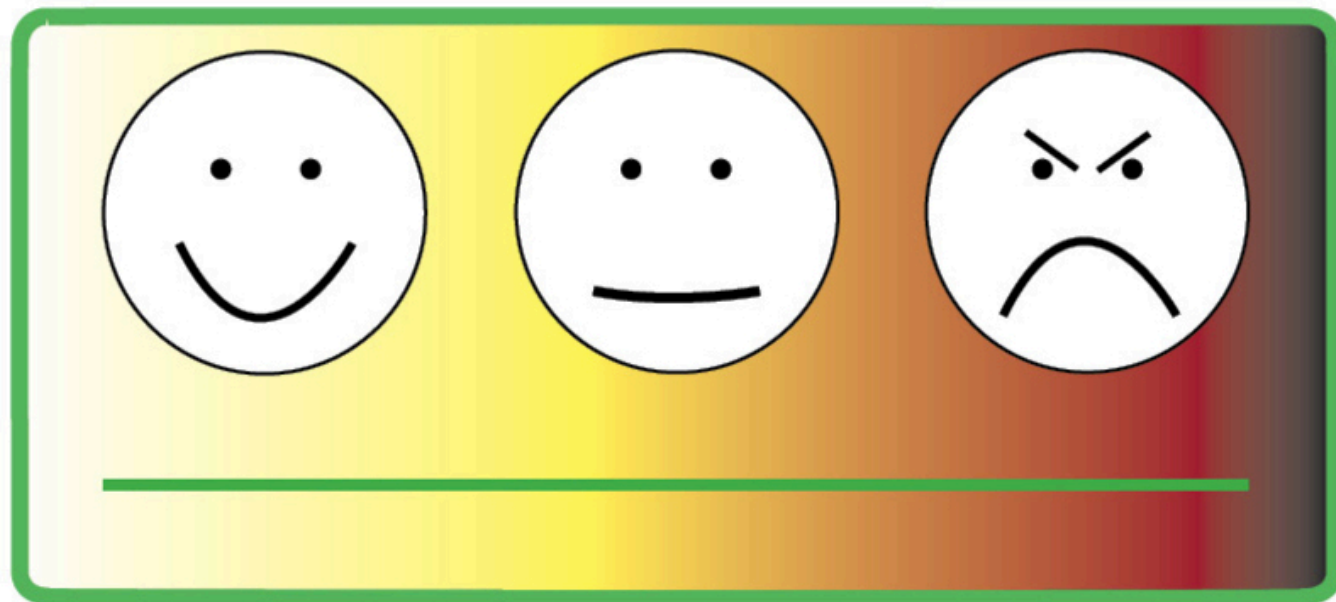
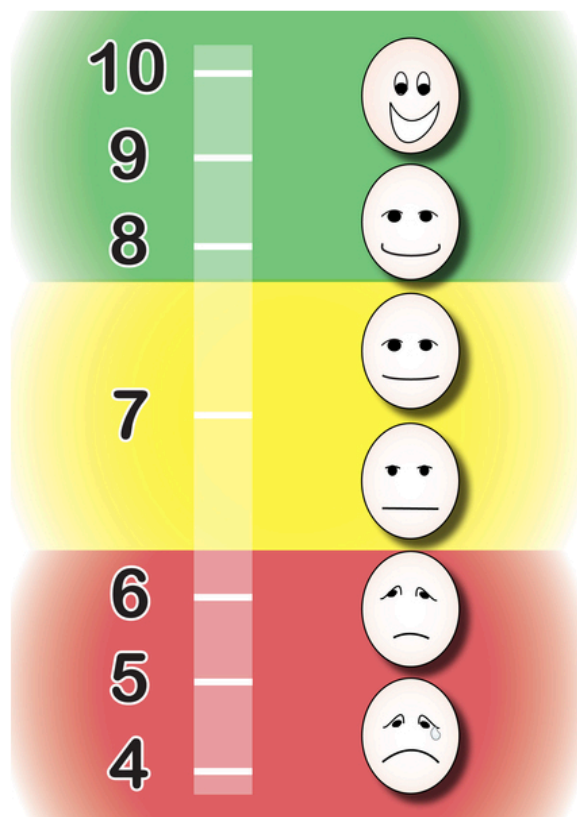
Laaja tehtävä	Pienemmät tehtävät
Läksyt	Kirjoita saamasi läksyt muistilapulle.
	Laita tarvittavat kirjat koululaukkuun.
	Ota koululaukku mukaan kotiin.
	Mieti kuinka kauan läksyjen tekeminen kestää ja koska aiot tehdä ne.
	Tee läksyt.
	Laita kirjat takaisin koululaukkuun.
	Ota koululaukku aamulla mukaan kouluun.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI

<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/lasten-terapiapalvelut/neptunus/oppaat-ja-kuvat.html>

(googleta Tampere nepsy)

Tunteiden hahmotus



AJAN STRUKTUROINTI



TAITOPORTAAT



7 pvä

6 pvä

4 pvä



2 pvä

1 pvä

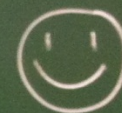
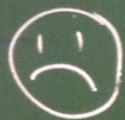


OPETELTAVA TAITO:

Anu Kippola, 2007

TOIVOTUN KÄYTTÄYTYMISEN STRUKTUROINTI





ÄLYTÖ-
MÄN
VAIKEAA

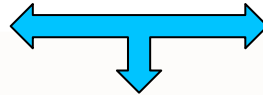


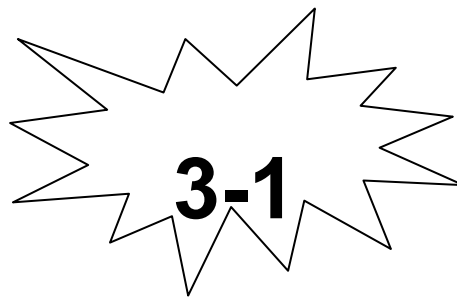
TOSI
HELPPOA

Välitunnin aikana

Koulunkäynninohjaajan tehtävät _____luokassa

Oppitunnin aikana





Kukoistaaksemme tarvitsemme 3 onnellisuuden aihetta/syytä noustaksemme ylöspäin, mutta vain yhden asian mennäksemme alaspäin.

Negatiivisuutta ei voi estää, eikä se ole tarpeenkaan. Tärkeämpi muistaa 3-1 :n sääntö.

Lähtökohta kuitenkin; oppimista ei tapahdu negatiivisessa ympäristössä!

Mitkä kolme asiaa saavat sinut/ ohjattavasi juuri nyt onnelliseksi? Mikä yksi asia saa sinut onnettomaksi?



Muista huolehtia omasta jaksamisestasi!