



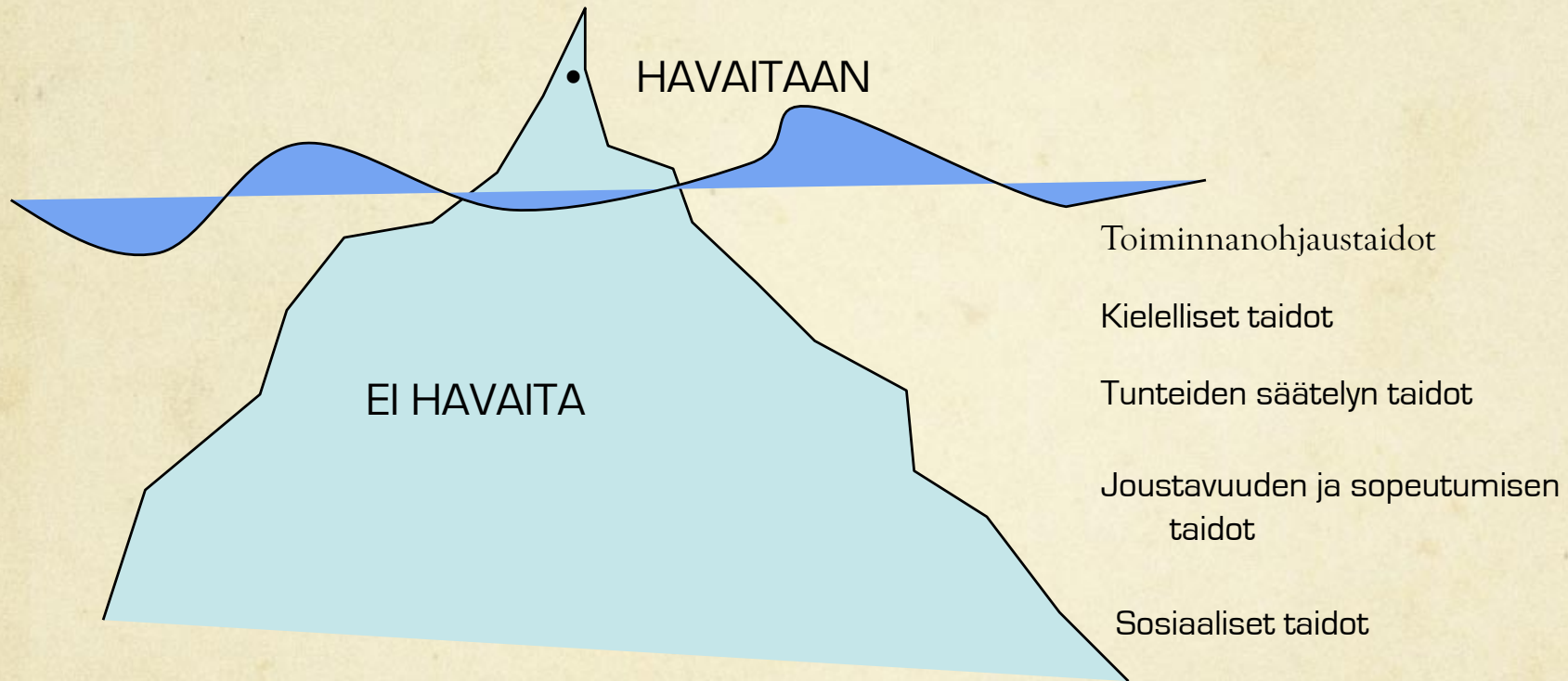
Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmennus

Leena Mannström-Mäkelä

Valmennusprosessin huomion kohteet

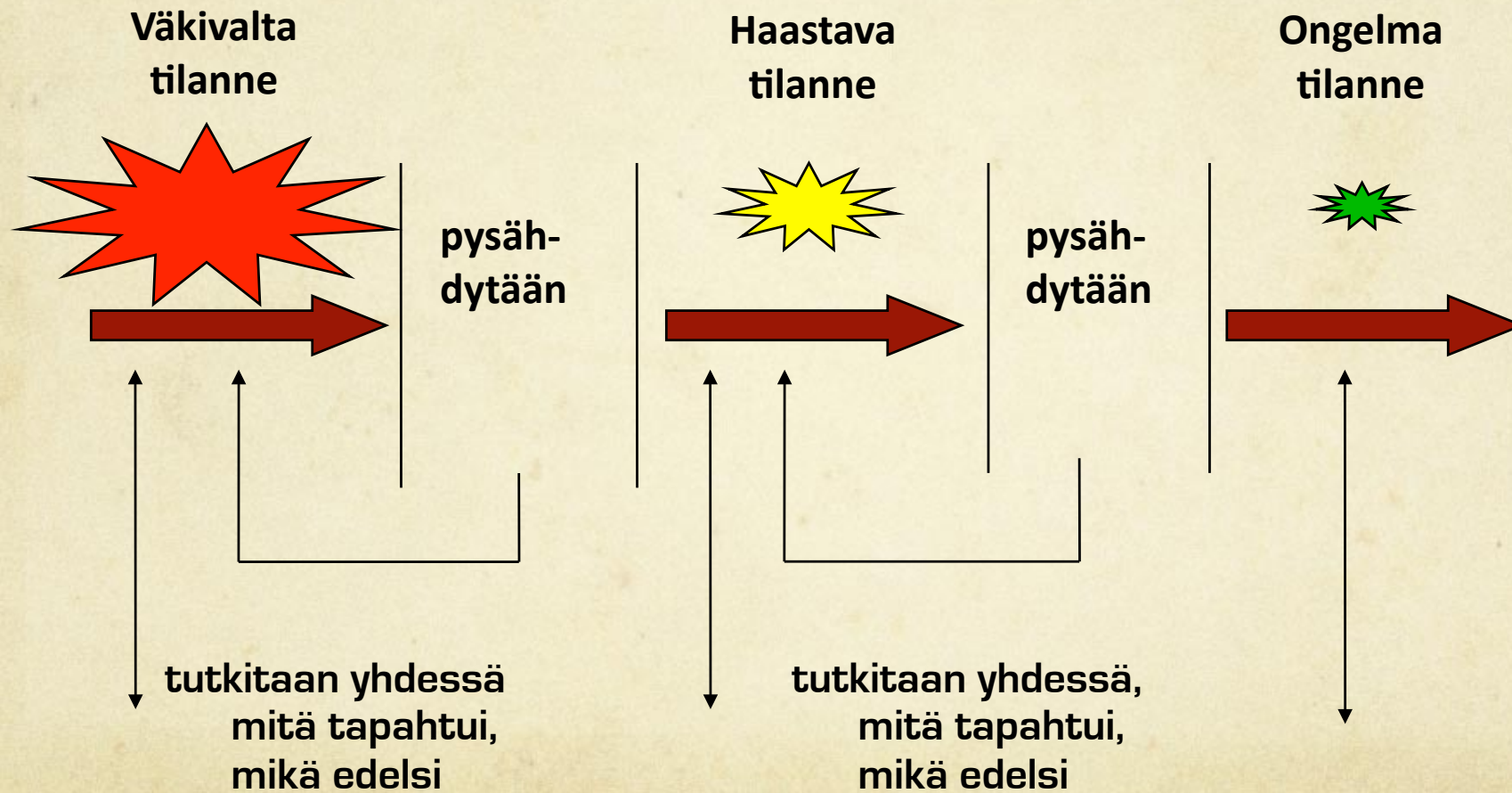
- Hyvän ja luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen luominen
- Prosessin aloittaminen: sopimus (kenelle tietoja, keneltä lisätietoja / vaihtoehtoinen tarina, salassapito, perumiskäytännöt), maksaja, ketkä mukana prosessissa ja / tai lähviverkostossa. Keneen yhteys, jos prosessissa ”epäselvyyksiä” valmennettava ei vastaa yhteydenottoihin
- Alkukartoitus; mitä on jo tehty, mikä on toimivaa, mitä ei kannata tehdä lisää, valmentajalle jonkin asteinen kokonaiskuva tilanteesta
- Miten käytännössä toimitaan: missä tavataan, kuinka usein? Muistutukset, yhteydenpito tapaamisten välillä

JÄÄVUORI - ARVIO



ELÄMÄLLÄ OPPIMISEN - MALLI

(mukaillen K.Murto)



Valmennusprosessi

TILANNEANALYYSI

➤Laukaiseva tekijä

- ulkoinen ärsyke; ympärillä tapahtuvat asiat
- sisäinen ärsyke; esim. omat tulkinnat tilanteen uhkaavuudesta

➤Tunteukset

- mistä tunnistit, että olet vihainen ?
- Kehonreaktiot

➤Rauhoittuminen

- hengitä syvään, aikalisän ottaminen, laske taaksepäin kymmenestä yhteen

Tilanneanalyysi

- Muistutukset
 - ei kannata, en anna tämän pilata päivääni, ota rennosti
- Seuraamukset
 - lyhyt- ja pitkävaikutteiset seuraamukset
- Oma vastuu
 - mitä minä sanoin / tein ?
- Sosiaalinen taito
 - mitä voin tehdä sen sijaan ?
- Itsearviointi

Tavoitteen määrittely

- Pää tavoite = unelma, antaa voimaa ja energiaa
- Tärkeää yhdessä miettiä konkreettiset, realistiset välitavoitteet; babystepit
- Miten tavoitteen seuraamista havainnoidaan => myönteinen energia
- Motivaatio = tavoitteen kiinnostavuus x onnistumisen todennäköisyys
- Mitkä kaikki asiat voidaan pilkkoa / jäsentää pienempiin osiin?
- Syy-seuraus -suhde



Verkoston ja yhteistyön rakentaminen

- Rakenna verkostoa asiakkaan kanssa koko prosessin ajan
- Kuka / ketkä voisivat olla mukana?
- Mistä saa tukea? Vertaistuki?
- Mihin / keneen voi ottaa yhteyttä tarvittaessa
- Ympäristöllä / verkostolla yhteiset tavoitteet; miten tähän päästään



UUDELLEENMÄÄRITTELY

Määrittele alla olevat sanat uudesta näkökulmasta. Mieti, mitä positiivisia piirteitä sisältyy jokaiseen negatiiviseen ilmaukseen? Miten määrittelet kielteisen ilmauksen uudelleen myönteisesti?

Negatiivinen ilmaus	Myönteinen ilmaus
1. aggressiivinen	1. energinen, tunteita ilmaiseva
2. laiska	2. rauhallinen
3. huolimaton	3.
4. jankuttava	4.
5. aikaansaamaton	5.
6. sählä	6.
7. Ilkeä	7.
8. tyhmä	8.
9. tuhma	9.
10. suupaltti	10.
11. häirikkö	11.
12. kiusaaja	12.
13. levoton	13.

Takapakkeihin varautuminen

- Mitä tehdään, jos ei päästä eteenpäin?
- Rakenna B-suunnitelmaa
- Jos yhteistyö ei lähde toimimaan olisiko joku toinen joka voisi auttaa?



Konkreetitset menetelmät



Jaetaan

- Arvioiviin (erilaiset lomakkeet, haastattelut...)
- Strukturoiviin (pilkkominen, ajanhallinta...)
- Ohjaaviin (yhdessä tekeminen, mallintaminen...)
- Visualisoiviin (toiminnan, asian, tapahtuman visualisointi...)
- Reflektoiviin. (itsearviointiin, oiretietoisuuden ja minäkuvan kehittymiseen...)

Prosessin onnistuminen

- Tutkimusten mukaan noin 15% vaikuttaa käytetty menetelmä ja 85 % vuorovaikutussuhteen laatu sekä valmentajan kyky luoda toivonnäköaloja
- Jos jokin toimii tee sitä lisää; jos se ei toimi, tee jotain erilaista
- Jokainen asiakassuhde on ainutkertainen ja yksilöllinen
- Kunnioitus, yhteiset tavoitteet
- Babystepit ja edistymisten huomiointi ; myönteinen palaute
- Tilanteet ongelman suhteen vaihtelee
- Isot ongelmat eivät aina vaadi isoja ratkaisuja

Konkreetitiset menetelmät

- Arvioiviin (erilaiset lomakkeet, haastattelut...)
- (-> tehokasta antaa ympäristölle tehtäväksi havainnoida myönteisiä asioita)
- Strukturoiviin (pilkkomin, ajanhallinta...)
- Ohjaaviin (yhdessä tekeminen, mallintaminen...)
- Visualisoiviin (toiminnan, asian, tapahtuman visualisointi...)
- Reflektiiviin. (itsearviointin, oiretietoisuuden ja minäkuvan kehittymiseen...)

Konkreettiset menetelmät lasten ja nuorten kanssa

- Tarinat
- Rakenna tarina lapsen kanssa: esim. tarina jossa päähenkilö on pulassa ja lapsi miettii ratkaisun / vaihtoehdon tilanteeseen...tai vuorotellen rakennetaan tarinaa
- Roolileikit (käsinuket)
- Kuvakirjat: mm Elina kesyttää tiikerin; Veikka teki väärin, Ollin painajainen
- Piirtäminen: Ratkaisukeskeisiä kysymyksiä/teemoja lapsen piirtämiseen:
- Mitä teet mielelläsi?

...jatkuu

- Missä paikassa olet mielessäsi? Minkälaista siellä on?
- Minkälaisista elämistä pidät?
- Millainen on hyvä ystäväsi?
- Mikä ystävällesi on tärkeää?
- Mikä perheellesi on tärkeää?
- Minkälaista sinulla on kun kotona / päiväkodissa / koulussa on mukavaa?
- Ihmekysymys: keiju on heilauttanut taikasauvaa ja ongelma josta olemme puhuneet on poissa; piirrä kuva siitä minkälaista silloin on
- Mitkä asiat ovat sujuneet paremmin viime tapaamisen jälkeen..

Sarjakuvat

- Voidaan piirtää selkeyttämään tilanteita tai etsimään myönteisiä poikkeuksia ongelman suhteen tai tavoitetta
- 1.ruutu esittää olemassa olevaa ongelmaa
- 2.ruutu lapsen ehdottamia mahdollisia ratkaisuvaihtoehtoja ongelmaan
- 3.ruutu Piirretään yhdessä mahdollisia poikkeamia ongelman suhteen...istuu paikallaan jälkiruuan ajan, kuuntelee ohjeita aamupiirissä
- 4. ruutu mikä on erilailla silloin kun ”poikkeus ongelman suhteen toteutuu
- 5. ruutu poikkeuksesta tulee suurempi osa elämää

Vahvuuskädet ja onnistumispilvet

- Piirretään lapsen käsi paperille ja annetaan lapsen valita mistä aloitetaan...Missä sinun peukalosi on hyvä?.. jalkapallossa, tanssissa...annetaan lapsen valita väri ja värittää peukalo ja jatketaan eteenpäin muiden sormien kanssa
- Piirretään erikokoisia pilviä paperille ja lapsi / vanhemmat piirtää tai kirjoittaa pilvien sisään vahvuuksia ja onnistumisia

Onnistumisten torni

- Mikä tai mitkä asiat ovat sujuneet hyvin viime tapaamisen jälkeen?
- Laita torniin yksi palikka, jokaisesta asiasta jotka ovat sujuneet hyvin viime tapaamisen jälkeen
- Kysy myös vanhemmilta, jos ovat paikalla
- Sano vielä ääneen palikka kerrallaan onnistumiset sekä valmistuneesta tornista voidaan ottaa myös valokuva muistoksi

...jatkuu

- Ilmapallo: visualisoimaan edistystä
- Asteikko-kysymys ”naru lattialla tai numeroidut paperiarkit lattialla ja lapsi hyppää yhdellä jalalla siihen kohtaan missä arvelee olevansa tällä hetkellä