

NEPSY-TYÖPAJA 2

Jumitilanteet

Jumitilanteet- millaisia tilanteita ne on ja miten niitä ratkoa
Tunnetaidot – miten ne kulkevat tilanteissa mukana





Työpajan sisältö

- Esittely, osallistujalista ja odotukset
- Mieti omasta arjesta tilanteita, jossa olet törmännyt jumitilanteeseen.
- Työpajan vetäjät käyvät läpi toimivia käytänteitä jumitilanteisiin
- Ryhmätyöskentely omien tilanteiden äärellä
- Koko ryhmän työskentely ja loppukoonti



Millaisissa tilanteissa useimmiten syntyy jumittamista?

- Siirtymätilanteet
- Äkilliset muutokset,
- Muutokset rutiineissa tai niiden sisällä
- Pettymykset
- Erilaiset ristiriidat, sosiaaliset tilanteet
- Kun taidot ei riitä
- Mitä muita...



Jumitilanne voi näkyä...

- passiivisena toimintana
- kieltäytymisenä
- haastavana käyttäytymisenä
- välttelynä
- ainaisena neuvotteluna

➔ Jumitilanteessa toimintamalli toistuu useamman kerran. Siihen sisältyy erilaisia tunnereaktioita.



Miten ennaltaehkäistä jumeja?

- Hankalaa tai uutta asiaa käsitellään ennakolta, kerrotaan mitä tulee tapahtumaan
- Ennakoinnin apuna kuvat, esineet, sarjakuvat, piirrokset
- Ennakoi erityisesti jo ennalta tiedossa olevat ongelmakohdat, kiinnitä huomio tulevaan mukavaan
- Strukturointi (viikko ja päivä järjestys, yhteinen sopimus toiminnasta)
- Rutiinit tuovat turvaa ja säännöllisyyttä, mutta luovat myös ristiriitatilanteita (kuka päättää)
- Haastavassa käyttäytymisessä jätetään systemaattisesti huomiotta tiettyyn rajaan saakka (turvallisuus!)
- Osittaminen (lapsen sisäinen omaa toimintaa ohjaava puhe kehittyy)



Miten ennaltaehkäistä jumeja?

...jatkuu

- Sosiaaliset tarinat
- Harjoitella lapsen kanssa taitoja, miten toimia muutoksessa
- Pitää mielessä että minulla aikuisena on enemmän keinoja ja tietoa muuttaa vuorovaikutusta tilanteissa
- Kekseliäisyys ja tunnista lapsen mielenkiinnonkohteet ja vahvuudet
- Lapsen osallistaminen ratkaisumallin luomiseen, kuullaan lasta
- Jos sinulla on toimivia käytänteitä tilanteeseen, jaa ne muiden lapsen/nuoren kanssa toimivan kanssa ➔ lapselle suuri hyöty, onnistumisen kokemuksia



Mitä sitten tehdä kun tilanne jumittaa?

- Huomion kiinnittäminen muualle eli suunnataan huomio joko tulevaan tai toiseen asiaan (lapsen tai nuoren mielenkiinnonkohteet valttikortteja)
- Tilanteessa tärkeää oma tunnetila, rauhallinen lasta kannatteleva suhtautuminen
- Sanoita tilannetta selkeästi ja lyhytsanaisesti, anna lapselle aikaa toimia ohjeen mukaan ennen kuin toistat ohjeen
- Tehdään jotain hassua, ei tilanteeseen sopivaa.
- Älä provosoidu tilanteessa (nauraminen, pilkkaaminen) ➔ lapsella pitää olla mahdollisuus päästä eteenpäin "kasvojaan menettämättä"
- Jos on mahdollista, niin toisen aikuisen tuleminen tilanteeseen paikallesi voi viedä tilannetta eteenpäin.
- Kuvat voivat auttaa pitämään mielessä, mitä tulossa tai mitä tehdä



Mitä sitten tehdä kun tilanne jumittaa? ...jatkuu

- Aikalisä
- Isossa tunteessa, haastavassa käyttäytymisessä ➔ estä lasta vahingoittamasta itseään ja toista fyysisesti ja ole rauhassa hiljaa. Liikat ohjeet ja puhe provosoivat tilannetta
- Kiihtyneen lapsen toruminen on turhaa, askel taaksepäin
- Tunteet tarttuu ja siksi tulee olla tarkkana omasta tunnetilasta (miten säilyttää rentous)
- Vaihtoehdot: aloitatko villasukista vai kaulurista, missä asioissa lapsi/nuori voi päättää

Mitä tehdä sitten kun tilanne on ohi?

- Kun tilanteesta ja tunteista on selvitty, voidaan luoda suunnitelmaa, mitä tehdään, jos tilanne tulee uudelleen. ➔ luodaan toimintasuunnitelma
- Lapsen osallistaminen ratkaisuun ja toimintasuunnitelmaan
- Pura tilannetta, mitkä asiat lähtöisin sinusta, mitkä lapsesta, mitkä tilanteesta ➔ mitä muuttaa
- Muista että toistoja tarvitaan ja 2-3 viikkoa tulee kokeilla toimintaa ennen kuin näkee miten se oikeasti toimii. Pidä huolta omasta asenteesta.
- Kannustajat lapselle ja tuki aikuiselle

e on ohi?

a suunnitelmaa, mitä
nintasuunnitelma
maan
sesta, mitkä

ella toimintaa ennen
ta asenteesta.



Tunnetaidot mukana arjessa

- Tunnesäätely → kyky vaikuttaa siihen, kuinka voimakkaasti ja pitkään tunnemme jotakin tunnetta.
- Myönteinen ulkoinen "ajattelu" → myönteinen sisäinen ajattelu
- Itsehillintä, tunteiden säätely → kyse on taidosta, ei halusta, tarvitsee opettaa → jos lapsi kokee voimakasta turhautumista ongelmatilanteessa ja toimii impulsiivisesti, voi häneltä puuttua taito jäsentää omia ajatuksiaan ja ennakoida toimimensa seuraukset.
- Tunteiden tiedostaminen (aikuinen itse, lapsi), tulla tietoiseksi mitä minussa tapahtuu, tunteiden peilaaminen/tarttuminen, mitä minussa aikuisena herää tilanteessa
- Tunteiden sanoittaminen, omat ja toisen, kaikki tunteet on sallittuja ja oikeutettuja
- liikennevalomalli, tunnemittarit, tunnekortit,
- Kaikilla tunteilla on oma elinkaarensa, eikä voimakkainkaan tunne kestä ikuisesti

Näin tuet lasta ja nuorta tunnereaktiossa

- PYSÄHDY OTTAMAAN TUNNE VASTAAN –keskeytä se mitä olet tekemässä ja tule fyysisesti lähelle ➔ Unohda miten vastaavat tilanteet ovat "aina menneet" "tämäkin vielä". Aina ei tarvitse ymmärtää mistä on kyse, pelkkä läsnä oleminen ja hyväksyminen riittävät. Varmista, ettei lapsi satuta itseään ja muita.
- VÄLITÄ TURVAN MERKKEJÄ – anna tilaa ja tule pois kiireestä ja pakottamisesta. Anna hyväksymisen tuntua. Keskity hengittämään rauhallisesti (se rauhoittaa sinuakin) Kosketa lasta myönteisesti, jos hän sallii
- OSOITA ETTÄ KUUNTELET – älä puolustele, syyttele tai kysele liikaa. Käänny lapseen päin ja laskeudu samalle tasolle.
- ANNA EMPATIAA sanattomasti (katseella, olemuksella, nyökkäyksellä, rauhallisella hengityksellä) ole toisen kokemuksessa ja tarinassa kyädissä, sanallisesti: Sanoita aistimasi tunteet kysyvinä toteamuksina takaisin: Oletko..., Taidat olla...
-



Ryhmätyöskentely

- Kolmen hengen ryhmissä työstä eteenpäin omaa tilannettasi. Millaisia ratkaisuja, ideoita, etenemissuuntia löydätte yhdessä? Kirjaa ylös itsellesi erilaisia vaihtoehtoja ja omia oivalluksia.
- Käykää läpi jokaisen omat tilanteet ja ideoikaa yhdessä mitä tämän iltapäivän asioista voitte käyttää ratkaisuin.



Lopuksi



- Älä jää yksin asioiden kanssa, toisten tuki auttaa hankalissakin tilanteissa. Jokainen tarvitsee kannustajaa arkeen.
- Huomaa pienikin edistys, se mihin kiinnität huomiota lisääntyy.
- Sinnikkyys palkitaan, vaikka alkuun voi tuntua toivottomalta, niin yllättäviä edistymisiä tulee.
- Arkeen kuuluu mutkat, mutta kunhan niihin ei jäädä kiinni ➔riittävän hyvä arki, virheiden/erehdysten salliminen



Lähteet

- <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/nepsy/selviytymiskeinot.html>
- <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/nepsy/selviytymiskeinot/kuvat.html>
- <https://fi.pinterest.com/pin/348677196136550031/?lp=true>
- <https://kasvatusneuvoja.wordpress.com/tag/jumiutuminen/>
- Lundán, Arja. 2012. Konstit vähissä? -Ratkaisuja haastaviin kasvatustilanteisiin. Juva: PS-kustannus.
- Schopp, Leena. 2008. Haastava lapsi kotona ja koulussa.
- Bo Hjelskov Elvén: Kenen on ongelma?
- Varhis
- Anne-Mari Jääskeläinen, Sanna Pelliccioni: Mitä sä rageet
- Hyvää mieltä yhdessä: Suomen mielenterveysseura