

# Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmennus/

Ryhmävalmennus

Materiaalipaketti valmentajille

## RYHMÄVALMENNUSPAKETIT

Lempäälän neuropsykiatriset valmentajat ovat koonneet työvälineekseen seuraavat valmennuspaketit. Pakettien tavoitteena on helpottaa ryhmävalmennusten suunnittelua ja yhtenäistää kunnassa toteuttavia valmennuksia. Paketit ovat suuntaa-antavia koosteita valmennusten sisällöistä ja kertojen mahdollisista rakenteista sekä mahdollista materiaaleista ja työtavoista. Jokainen valmentaja soveltaa ja yhdistelee sisältöjä ja työtapoja valmennettaviensa tarpeiden mukaisesti. Kuvaukset voivat myös auttaa valmennuksen aloittamisesta ja ryhmien kokoamisesta päättävää tahoa hahmottamaan valmennusten sisältöjä sekä arvioimaan valmennuksen sopivuutta kyseiselle asiakkaalle.

Paketeissa ryhmävalmennusten sisällöt on luokiteltu seuraavasti:

1. Sosiaaliset taidot
2. Toiminnanohjaus, elämänhallinta ja koulunkäynti
3. Tarkkaavuus, vireystila ja rentoutuminen
4. Käyttäytyminen (impulssikontrolli ja aggressionhallinta)
5. Itsetunto, tunnetaidot, mieliala

Ajatus, on että ryhmävalmennusta suunniteltaessa ja ryhmää koottaessa valitaan jokin näistä teemoista painopisteeksi. Ryhmän tavoitteet ja sisällöt määräytyvät ryhmän tarpeiden mukaan, mutta lähettävän tahon on mietittävä keskeiset tavoitteet etukäteen (Mihin toivotaan muutosta?)

### Neuropsykiatrisen ryhmävalmennuksen rakenne:

- Ryhmässä 3-5 lasta
- Tapaamisia 10 kertaa ryhmää lasten kanssa
- Vanhempien tapaamisia kolme (aloitus, keskivaiheilla ja arviointipalaveri)
- Ryhmää vetää kaksi neuropsykiatrista valmentajaa
- Ryhmään ohjautuminen ??? päätöksellä
- Esitiedot lapsesta lähettävältä taholta ja huoltajilta (lomake)
- Huoltajien sitoutuminen edellytyksenä osallistumiselle ja omavastuuosuus
- Ryhmän tavoitteet ja sisällöt määräytyvät ryhmän tarpeiden mukaan, mutta lähettävän tahon on mietittävä keskeiset tavoitteet etukäteen (Mihin toivotaan muutosta?)
- Ryhmävalmennus on kestoaltaan lyhyt, joten tavoitteiden on oltava rajatut ja selkeät
- Lapsille ja kodeille tehtäviä sekä edistymisen seuranta
- Valmennuksen päättyessä valmentaja on yhteydessä lähettävään tahoon palautteen ja yhteenvedon osalta

### **Ryhmävalmennuskertojen runko:**

1. Rentoutus, mielikuvaharjoittelu
2. Kuulumiset (kuunteleminen, keskusteleminen, yksilöllinen huomioiminen)
3. Edellisen kerran asian kertaus + annetun läksyn tarkistus
4. Uusi asia: taito + harjoittelu + läksy
5. Vihkoon muistiinpanot ja läksyn merkitseminen
6. Palaute ja itsearviointi
7. Mehu, palkkio

### **Vanhempien ryhmä:**

- Vanhempien ryhmän tapaamiset kolme kertaa
- Aluksi ennakkotehtävä vanhemmille, esitiedot lapsesta ja perheestä, kodin toiveet
- Keskivaiheilla kuulumiset ja ohjaaminen, välitehtävä
- Vertaistuen mahdollisuus
- Lopuksi arviointi, jatkosuunnitelmat ja palaute
- Lopuksi yhteys lähettävään tahoon, palaute

# 1. SOSIAALISET TAIDOT

## TAVOITTEET

Ryhmälaisten omien tavoitteiden asettaminen sosiaalisten taitojen osalta (Mitä taitoja tarvitset? Mitä haluaisit oppia?). Tavoitteena sosiaalisten taitojen vahvistuminen ja sosiaalisissa tilanteissa selviäminen. Toimintatapojen oppiminen haastaviin tilanteisiin liittyen. Itseluottamuksen vahvistuminen.

## SISÄLTÖJÄ

Keskeiset sosiaaliset taidot kuten kuunteleminen, keskusteleminen, vuoron odottaminen, toisen huomioiminen, neuvotteleminen, mukaan meneminen ja ristiriitatilanteissa toimiminen. Tunnetaitojen harjoittelu. Itsetunnon vahvistaminen.

## MENETELMIÄ

Sosiaalisten taitojen vaiheittainen opetteleminen ja harjoittelu vuorovaikutustilanteissa ryhmässä.

Sosiaaliset kuvatarinat

Positiivisuus-päiväkirjan täyttäminen (koti osallistuu myös)

Itsetunnon vahvistaminen omien vahvuuksien tunnistamisen kautta ja positiivinen palaute harjoitteluun liittyen

## LÄKSYT

Taidon opetteleminen arjessa. Koti ja koulu/päiväkoti vahvistaa onnistumisia (tieto harjoiteltavasta taidosta viikottain). Tilanteiden kirjaaminen omaan vihkoon. Palaute- ja palkkiojärjestelmä.

## VÄLINEITÄ JA MATERIAALEJA

Askeleittain-materiaali

ART-materiaali (Aggression replacement training): sosiaaliset taidot vaiheittain pilkottuna

Sosiaaliset kuvatarinat

Nalle-kortit (tunnetilojen tunnistaminen, sosiaaliset tarinat)

Vahvuus-kortit (itsetuntemus, omien vahvuuksien löytäminen)

## ESIMERKKI KERTOJEN RAKENTEESTA:

### 1. Tutustuminen ja tavoitteiden asettaminen

- Mitä ryhmävalmennus on?
- Ryhmän pelisäännöt
- Mitä ryhmässä harjoitellaan? Henkilökohtaiset tavoitteet?
- Ryhmäytyminen (tutustuminen, leikki, tutustumisharjoitus)
- Voimavarojen tunnistaminen (esim. positiivisuus-päiväkirjan aloittaminen, Vahvuus-kortit)

### 2. Tunteiden tunnistaminen itsessä ja muissa

- Esim. Nalle-kortit tms. tunnemateriaalin avulla
- Ilmeiden ja eleiden tunnistaminen itsellä ja muilla (peili, ilmekortit tmv. materiaali)

### 3. Sosiaalinen taito: keskusteleminen

- Mihin tarvitsen taitoa?
- Mistä vaiheista taito koostuu?
- Harjoittelua (esim. keskusteluharjoituksia ryhmäläisiä kiinnostavista aiheista)
- Läksy: keskustelutilanteiden harjoittelua arjessa (kirjaa vihkoon esimerkki jostakin keskustelusta)

### 4. Sosiaalinen taito: kuunteleminen

- Mihin tarvitsen taitoa?
- Mistä vaiheista taito koostuu?
- Harjoittelua (esim. pareittain kuuntelun ja impulssikontrollin harjoittelu)
- Läksy: kuuntelemisen harjoittelua erilaisissa tilanteissa (esimerkki vihkoon)

### 5. Sosiaalinen taito: vuoron odottaminen, toisten huomioiminen

- Mihin tarvitsen taitoa?
- Mistä vaiheista taito koostuu?
- Harjoittelua: aikuiset mallintavat esimerkin avulla, ryhmäläiset harjoittelevat erilaisia tilanteita
- Läksy: vuoron odottamisen harjoittelua arjen tilanteissa (esimerkki vihkoon)

### 6. Sosiaalinen taito: neuvotteleminen

- Mihin tarvitsen taitoa?
- Mistä vaiheista taito koostuu?
- Harjoittelua: aikuiset mallintavat ja ryhmäläiset harjoittelevat
- Läksy: neuvottelemisen harjoittelua arjessa (esimerkki vihkoon)

### 7. Sosiaalinen taito: mukaan meneminen

- Mihin tarvitsen taitoa?
- Mistä vaiheista taito koostuu?
- Harjoittelua: aikuiset mallintavat, ryhmäläiset harjoittelevat (esim. leikkiin mukaan meneminen)
- Läksy: mukaan menemisen harjoittelua arjessa (esimerkki vihkoon)

### 8. Sosiaalinen taito: ristiriitatilanteen selviytyminen

- Mihin tarvitsen taitoa?
- Mistä vaiheista taito koostuu?
- Harjoittelua: aikuiset mallintavat, harjoittelua esimerkkien avulla
- Läksy: ristiriitatilanteista selviytymisen harjoittelua (esimerkki vihkoon)

### 9. Taitojen kertausta

- Kerrataan opittuja taitoja
- Oman osaamisen ja onnistumisten arviointia

### 10. Taitojen kertausta ja syventämistä + kerhojuhla + todistukset

- Osaamisen arviointia: Mitä opin? Mitä vielä tarvitsee harjoitella?
- Kerholaisten palaute ohjaajille
- Kerhojuhla: juhlistetaan yhdessä sovitulla tavalla opittuja taitoja + todistukset

- joka kerran rakenne sama: kuulumiset, edellisen taidon kertaus, läksyn onnistuminen, uuden taidon opettelu ja harjoittelu, läksyn antaminen, mehuhetki palkkioksi
- tärkeää joka kerralla runsas positiivinen palaute ja itsetunnon vahvistaminen

- lisäksi: kolme vanhempainryhmää, joissa käsitellään sosiaalisten taitojen opettamista, lapsen käyttäytymisen ohjaamista ja itsetunnon tukemista
- 3h suunnittelu- ja valmistelutyötä työparille

# 2. TOIMINNANOHJAUS JA ELÄMÄNHALLINTA SEKÄ KOULUNKÄYNTI

## TAVOITTEET

Tavoitteena ryhmäläisten toiminnanohjauksen kehittyminen. Elämänhallintataitojen kehittyminen. Koulunkäyntiin liittyvien toiminnanohjauksen taitojen kehittyminen (esim. läksyistä huolehtiminen, omatoimisuus, koulumotivaatio).

## SISÄLTÖJÄ

Toiminnanohjaus: toiminnan aloittaminen, impulssikontrolli, joustavuus (juuttumisen yhteydessä), tunteiden säätely, tehtävien jäsentäminen

Elämänhallinta: päivärytmi, arjen jäsentäminen (uni, lepo, koulunkäynti, harrastukset, ravinto)

Koulunkäynti: läksyjen merkitseminen, omatoimisuus, lukujärjestykset, kalenterit

## MENETELMIÄ

Positiivisuus-päiväkirja

Elämän hyvät asiat ja huolet (kuvan piirtäminen)

Itsetunnon vahvistaminen omien vahvuuksien tunnistamisen kautta, positiivinen palaute harjoitteluun liittyen

Asteikot (arvioinnin ja edistymisen apuvälineinä)

Arjen jäsentämisen apuna kalenterin käytön opetteleminen

Kuvallinen tuki (esim. päiväohjelma, toimintaohjeet, työskentelyohjeet)

## LÄKSYT

Positiivisuus-päiväkirja

Tehtävät liittyen arjen jäsentämiseen (esim. kalenterin käyttöönotto)

## VÄLINEITÄ JA MATERIAALEJA

Kalenterit, päiväohjelmat

Puhelimen hyödyntäminen (esim. muistutukset, sovellukset, kalenteritoiminto)

Toiminnanohjauskuvat

Time timer- kello/sovellus puhelimeen



## ESIMERKKI KERTOJEN RAKENTEESTA:

1. Tutustuminen ja tavoitteiden kertaaminen
    - Mitä ryhmävalmennus on? Ryhmän pelisäännöt
    - Henkilökohtaiset tavoitteet
    - Voimavarojen tunnistaminen (esim. positiivisuus-päiväkirjan aloittaminen, vahvuus-kortit)
    - Läksy: positiivisuus-päiväkirjan täyttäminen (koko prosessin ajan)
  2. Toiminnanohjaus ja elämänhallinta
    - Kalenteri, päivärytmin hahmottaminen
    - Suunnitellaan sopivaa päivärytmiä, kuvallinen tuki
    - Läksy: päivärytmin seuraaminen ja kirjaaminen
  3. Toiminnanohjaus ja elämänhallinta
    - Miten päivärytmi sujuu? Kirjausten tarkastelua ja arviointia
    - Uni, lepo, harrastukset, pelaaminen, ruoka, vireystilaan vaikuttavia asioita
    - Läksy: vireystilan havainnointia (kirjataan vihkoon tai annettuun pohjaan)
  4. Toiminnanohjaus ja koulunkäynti
    - Mitkä asiat vaikuttivat vireystilaasi? Arviointia
    - Koulun liittyvät asiat: esim. läksyjen merkitseminen, myöhästelyt, kotitehtävät, osallistuminen
    - Kalenterinkäytön harjoittelua, läksyn merkitsemistavat, puhelimen hyödyntäminen (sovellukset, kalenteri, muistutukset)
    - Läksy: kalenterin käyttöönotto
  5. Toiminnanohjaus ja koulunkäynti
    - Miten päivärytmi sujuu? Miten kalenteri on toiminut?
    - Koulun sujuminen, toimintatapojen sopiminen
    - Läksy: sovittujen tapojen soveltaminen (esim. läksyjen merkitseminen)
  6. Toiminnanohjaus ja koulunkäynti
    - Miten koulussa sujunut?
    - Toimintatapojen harjoittelu ja sopiminen
    - Läksy: sovittujen tapojen soveltaminen
  7. Toiminnanohjaus ja koulunkäynti
    - Koulun sujuminen? Käytäntöjen arviointia ja muuttamista tarvittaessa
    - Taitojen syventämistä
    - Läksy: sovittujen tapojen soveltamista
  8. Toiminnanohjaus ja elämänhallinta
    - Päivärytmin sujuminen? Koulun sujuminen?
    - Ajankäytön arviointia nykyisessä tilanteessa
    - Läksy: sovittujen asioiden tarkastelua, kirjaaminen
  9. Toiminnanohjaus ja elämänhallinta
    - Taitojen kertausta ja syventämistä
    - Läksy: sovittujen asioiden tarkastelua, kirjaaminen
  10. Taitojen kertausta ja syventämistä + kerhojuhla + todistukset
    - Tilanteen arviointia. Mitä olen oppinut? Mitä vielä tarvitsee harjoitella?
    - Positiivisuus-päiväkirjan läpikäymistä
    - Kerhojuhla: opitun juhlistamista yhdessä sovitulla tavalla + todistukset
- joka kerralla: kuulumiset, edellisen taidon kertaus, läksyn onnistuminen, uuden taidon opetteleminen ja harjoittelu, läksyn antaminen, mehu palkkioksi
  - tärkeää joka kerralla runsas positiivinen palaute ja itsetunnon vahvistaminen, tarvittaessa palautejärjestelmä
  - lisäksi: kolme vanhempainryhmän tapaamista
  - 3h suunnittelu- ja valmistelutyötä työparille

# 3. TARKKAAVUUS, VIREYSTILA JA RENTOUTUMINEN

## TAVOITTEET

Tarkkaavuuden taitojen kehittyminen. Vireystilaan vaikuttavien asioiden tunnistaminen ja oman vireystilan säätelemisen taitojen kehittyminen. Rentoutumisen taitojen oppiminen.

## SISÄLTÖJÄ

Vireystilaan vaikuttavat asiat (lepo, uni, ravinto, liikunta, päivärytmi, rentoutuminen, pelaaminen, tv)

Etsitään lapselle/nuorelle sopivia tapoja säädellä vireystilaansa (esim. apuvälineet ja toimintatavat)

Tarkkaavuutta tukevien keinojen tunnistaminen ja käyttöön ottaminen (esim. päiväohjelma, kuvat, apuvälineet)

Rentoutusharjoituksia, keskittymisharjoituksia

## MENETELMIÄ

Positiivisuus-päiväkirja

Elämän hyvät asiat ja huolet (kuvan piirtäminen)

Itsetunnon vahvistaminen omien vahvuuksien tunnistamisen kautta, positiivinen palaute harjoitteluun liittyen

Kuvallinen tuki (esim. päiväohjelma, toimintaohjeet, työskentelyohjeet)

Erilaiset mittarit (esim. vireystilan arvioimiseen)

Rentoutusharjoitukset, mindfulness-harjoitukset

## LÄKSYT

Rentoutusharjoitukset

Vireystilan seuraaminen (esim. asteikon tai päiväkirjan avulla)

Tarkkaavuutta tukevien keinojen kokeileminen (esim. erilaiset apuvälineet)

## VÄLINEET JA MATERIAALIT

Toiminnanohjauskuvat

Time timer- kello/sovellus puhelimeen

Apuvälineet: kuulokkeet, sermit, sensomotoriset välineet, istuintyyny, painokoirat ja -käärmeet jne.

Lohikäärmeen kesytys-materiaali ym. rentoutusmateriaalit

Mindfulness luokkahuoneessa - kirja

## ESIMERKKI KERTOJEN RAKENTEESTA:

1. Tutustuminen, tavoitteiden asettaminen
    - Mitä ryhmävalmennus on? Ryhmän säännöt
    - Tutustuminen, ryhmäytyminen
    - Vahvuuksien tunnistaminen (esim. Vahvuus-kortit)
    - Läksy: Positiivisuus päiväkirjan aloittaminen
  2. Vireystilan tunnistaminen ja siihen vaikuttaminen
    - Mikä vaikuttaa vireystilaani? Miten voin vaikuttaa siihen?
    - Rentoutumisharjoittelua
    - Läksy: Vireystilan tarkkailua (havaintojen kirjaaminen)
  3. Vireystilaan vaikuttaminen
    - Havaintojen tarkastelua. Miten vireystilani vaihteli viikon aikana?
    - Mietitään keinoja ylläpitää sopivaa vireystilaa eri tilanteissa
    - Läksy: Vireystilan ylläpitäminen sovituin keinoin (havaintojen kirjaaminen)
  4. Tarkkaavuus
    - Vireystilaan liittyvät havainnot. Miten keinot toimivat?
    - Mikä vaikuttaa tarkkaavuuteeni?
    - Mietitään keinoja tarkkaavuuden tukemiseksi.
    - Läksy: Otetaan käyttöön jotain tarkkaavuutta tukevia keinoja (esim. apuvälineitä)
  5. Tarkkaavuus
    - Miten tarkkaavuutta tukevat keinot toimivat? Havainnot viikon varrelta.
    - Tarkkaavuusharjoittelu (kokeillaan tarkkaavuutta tukevia keinoja)
    - Läksy: Tarkkaavuutta tukevien keinojen kokeileminen
  6. Rentoutuminen
    - Tarkkaavuutta tukevien keinojen arviointia
    - Havainnot liittyen vireystilaan
    - Rentoutumisen harjoittelua (rentoutusharjoitukset, hengitysharjoitukset)
    - Rentoutumistaitojen vaikutus vireystilaan ja tarkkaavuuteen
    - Läksy: rentoutusharjoituksia kotiin
  7. Rentoutuminen
    - Rentoutumisharjoitusten onnistumisen arviointia
    - Erilaisten rentoutumistapojen kokeilemistä
    - Läksy: rentoutumisharjoituksia kotiin (oman keinon löytäminen)
  8. Opittujen taitojen arviointia ja kertaamista
    - Vireystilaa tukevat keinoni
    - Tarkkaavuutta tukevat keinoni
    - Rentoutumiskeinoni
    - Läksy: opitun soveltamista arkeen
  9. Taitojen syventämistä
    - Mitä olen oppinut? Mitä vielä tarvitsee harjoitella?
    - Omien hyväksi havaittujen keinojen kirjaaminen
    - Läksy: oman edistymisen arviointi
  10. Taitojen kertausta ja syventämistä + kerhojuhla + todistukset
    - Opitun kertaus. Miten tavoitteet toteutuneet?
    - Kerhojuhla: juhlistetaan opittuja taitoja yhdessä sovitulla tavalla + todistukset
- joka kerralla: kuulumiset, edellisen taidon kertaus, läksyn onnistuminen, uuden taidon opetteleminen ja harjoitteleminen, läksyn antaminen ja mehu palkkioksi
  - tärkeää joka kerralla runsas positiivinen palaute ja itsetunnon vahvistaminen, tarvittaessa palautejärjestelmä
  - lisäksi: kolme vanhempainryhmää
  - 3h suunnittelu- ja valmistelutyötä työparille

# 4. Käyttäytyminen (impulssikontrolli ja aggressionhallinta)

## TAVOITTEET

Tunteiden tunnistaminen (itsessä ja muissa). Oman käyttäytymisen arviointi. Vihanhallintaketjun ymmärtäminen (mikä ulkoinen tai sisäinen asia laukaisee ärsyyntymisen, sisäinen tulkinta tilanteesta, suuttumuksen tunnistamisen omassa kehossa, rauhoittumiskeinot). Impulssikontrollin ja rauhoittumiskeinojen harjoittelu. Sosiaalisten taitojen oppiminen (aggression tilalle ja tilanteissa selviämiseksi)

## SISÄLTÖJÄ

Tunteiden tunnistaminen

Oman toiminnan arviointi

Impulssikontrolli

Vihanhallintaketju

Sosiaaliset taidot

Rauhoittumiskeinot

## MENETELMIÄ

Positiivisuus-päiväkirja

Asteikot (esim. tunnemittarit)

ART-menetelmä (Aggression replacement training)

Sosiaaliset kuvatarinat

Draaman menetelmät

## LÄKSYT

Rauhoittumiskeinojen harjoittelu

Sosiaalisten taitojen harjoittelu

Tunne-mittarit

Konfliktitilanteiden kirjaaminen (arviointi, miten selvisin tilanteesta?)

## VÄLINEITÄ JA MATERIAALEJA

ART-opas

Tunne ja ilme-kortit

Vahvuus-kortit

Sosiaaliset kuvatarinat

Mielenterveysseuran tunne- ja kaveritaitokortit:

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunne-ja-kaveritaitokortit>

Mielenterveysseuran Tunteiden tuulimyly:

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/tunteiden-tuulimyly>

## ESIMERKKI KERTOJEN RAKENTEESTA:

1. Tutustuminen, tavoitteiden asettaminen
    - Mitä ryhmävalmennus on? Ryhmän säännöt
    - Tutustuminen, ryhmäytyminen
    - Tavoitteiden asettaminen (Mitä haluat oppia?)
    - Vahvuuksien tunnistaminen (esim. Vahvuus-kortit)
    - Läksy: Positiivisuus päiväkirjan aloittaminen
  2. Tunteiden tunnistaminen
    - Omien ja toisten tunteiden tunnistaminen (ilmeet ja eleet, äänensävyt)
    - Aikuiset mallintavat, harjoituksia pareittain
    - Tunne-kortit tms. materiaali apuna
    - Läksy: Tunnemittari (omien tunteiden ja niiden vaihtelun tarkastelua)
  3. Vihanhallinta
    - Tunnemittareiden tarkastelua
    - Vihanhallinta: ulkoiset ja sisäiset ärsykkeet
    - Opetellaan tunnistamaan itseä hermostuttavat asiat
    - Läksy: Tunnemittari
  4. Vihanhallinta
    - Tunnemittareiden tarkastelua (esim. Mikä aiheutti suuttumusta? Miten toimit?)
    - Vihanhallinta: opetellaan tunnistamaan omia reagoititapoja (Mistä huomaan suuttumukseni heräävän? Miten yleensä reagoin?)
    - Läksy: Tunnemittari
  5. Vihanhallinta
    - Tunnemittarien ja oman toiminnan tarkastelua (esim. Miten reagoin suuttumukseen?)
    - Vihanhallinta: Rauhoittumiskeinojen harjoittelua (esim. laskeminen, hengittäminen, itseä rauhoittavat lauseet, mukavan asian ajatteleminen, rauhoittumispaikka, poistuminen, rauhallinen puhe)
    - Läksy: Rauhoittumiskeinojen harjoittelua (itselle sopivien tapojen löytäminen)
  6. Vihanhallinta
    - Rauhoittumiskeinojen harjoittelua
    - Rentoutusmisharjoittelua
    - Läksy: rentoutusharjoituksia kotiin
  7. Sosiaaliset taidot
    - Mitä sosiaalisia taitoja tarvitsen?
    - Keinoja selviytyä konfliktitilanteissa
    - Neuvottelemisen, kompromissin tekemisen ja joustamisen harjoittelua
    - Aikuiset mallintavat, ryhmäläiset harjoittelevat
    - Läksy: Sosiaalisten taitojen harjoittelu (esim. kompromissi)
  8. Sosiaaliset taidot
    - Neuvottelemisen, kompromissin tekemisen ja joustamisen harjoittelua
    - Läksy: opitun soveltamista arkeen
  9. Taitojen kertaaminen
    - Mitä olen oppinut? Mitä vielä tarvitsee harjoitella?
    - Omien hyväksi havaittujen keinojen kirjaaminen
    - Läksy: oman edistymisen arviointi
  10. Taitojen kertausta ja syventämistä + kerhojuhla + todistukset
    - Opitun kertaus. Miten tavoitteet toteutuneet?
    - Kerhojuhla: juhlistetaan opittuja taitoja yhdessä sovitulla tavalla + todistukset
- joka kerralla: kuulumiset, edellisen taidon kertaus, läksyn onnistuminen, uuden taidon opetteleminen ja harjoittelu, läksyn antaminen ja mehu palkkioksi

- tärkeää joka kerralla runsas positiivinen palaute ja itsetunnon vahvistaminen, tarvittaessa palautejärjestelmä
- lisäksi: kolme vanhempainryhmää
- 3h suunnittelu- ja valmistelutyötä työparille



# 5. Itsetunto, tunnetaidot, mieliala

## TAVOITTEET

Tavoitteena itsetunnon kehittyminen. Positiivisempi minäkuva. Tunnetaitojen kehittyminen. Mielialan kehittyminen positiivisempaan suuntaan. Omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen.

## SISÄLTÖJÄ

Vahvuuksien tunnistaminen

Tunteiden tunnistaminen ja niihin vaikuttaminen

Tunteiden ilmaiseminen

Mielialaan vaikuttavat asiat

## MENETELMIÄ

Asteikot (esim. mielialan arviointi, tavoitteiden asettaminen, edistymisen seuranta)

Draama

Kuvataiteen menetelmät (esim. tunneilmaisu, minäkuva)

## LÄKSYT

Tunnemittarit

Positiivisuus-päiväkirja

## TYÖVÄLINEITÄ JA MATERIAALEJA

Tunne-kortit (esim. Nalle-kortit tai Mikaelin koulun tunne-kortit)

Vahvuus-kortit (Pesäpuu ry)

Mielenterveysseuran vahvuuskortit ja niihin liittyvät ohjeet:

(<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/vahvuuskortit>)

Mielenterveysseuran Mielialapäiväkirja

([http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/mielialapaivakirja.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/mielialapaivakirja.pdf))

Mielenterveysseuran Voimavarojentalo:

(<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/voimavarojen-talo>)

## ESIMERKKI KERTOJEN RAKENTEESTA:

1. Tutustuminen, tavoitteiden asettaminen
    - Mitä ryhmävalmennus on? Ryhmän säännöt
    - Tutustuminen, ryhmäytyminen
    - Tavoitteiden asettaminen (Mitä muutosta toivoisit?)
    - Vahvuuksien tunnistaminen (esim. Vahvuus-kortit)
    - Läksy: Positiivisuus päiväkirjan aloittaminen
  2. Tunteiden tunnistaminen
    - Omien ja toisten tunteiden tunnistaminen (ilmeet ja eleet, äänensävyt)
    - Aikuiset mallintavat, harjoituksia pareittain
    - Tunne-kortit tms. materiaali apuna
    - Läksy: Tunnemittari (omien tunteiden ja niiden vaihtelun tarkastelua)
  3. Tunteet ja mieliala
    - Tunnemittareiden tarkastelua
    - Mitkä asiat vaikuttavat mielialaani?
    - Harjoitellaan keinoja parantaa omaa mielialaa (Mikä tuottaa iloa? Ajatuksen muuttaminen, Positiivisen ajattelun opetteleminen)
    - Läksy: Tunnemittari
  4. Tunteet ja mieliala
    - Tunnemittareiden tarkastelua
    - Mielialaan vaikuttaminen ja positiivinen ajattelu
    - Läksy: Tunnemittari
  5. Minäkuva ja vahvuudet
    - Tunnemittarien ja oman toiminnan tarkastelua
    - Minäkuva: oman kuvan piirtäminen (esim. omat ääriviivat), omien ominaisuuksien tunnistamista ja kuvaamista (esim. Missä olen hyvä?)
    - Läksy: Minäkuvan täydentäminen (perhe osallistuu)
  6. Minäkuva ja vahvuudet
    - Minäkuvien tarkastelua
    - Positiivisen ajattelun harjoittelua (esim. Elämän iloiset asiat)
    - Läksy: Positiivisuus-päiväkirja (täytetään koko prosessin ajan)
  7. Positiivinen tulevaisuus
    - Positiivisuus päiväkirjojen tarkastelua
    - Tulevaisuuden haaveet (Mitä toivoisit elämäsi?)
    - Tulevaisuus-haastattelu pareittain (Tapaamme esim. kahden vuoden päästä. Mitä sinulle kuuluu silloin?)
    - Läksy: Positiivisuus-päiväkirja
  8. Positiivinen tulevaisuus
    - Tulevaisuus haastattelun käsitteleminen
    - Oman suunnitelman laatiminen (Mitä asioita olet valmis muuttamaan?)
    - Läksy: oman suunnitelman täydentäminen
  9. Taitojen kertaaminen
    - Mitä olen oppinut? Mitä vielä tarvitsee harjoitella?
    - Omien hyväksi havaittujen keinojen kirjaaminen
    - Läksy: oman edistymisen arviointi
  10. Taitojen kertausta ja syventämistä + kerhojuhla + todistukset
    - Opitun kertaus. Miten tavoitteet toteutuneet?
    - Kerhojuhla: juhlistetaan opittuja taitoja yhdessä sovitulla tavalla + todistukset
- joka kerralla: kuulumiset, edellisen taidon kertaus, läksyn onnistuminen, uuden taidon opetteleminen ja harjoittelu, läksyn antaminen ja mehu palkkioksi

- tärkeää joka kerralla runsas positiivinen palaute ja itsetunnon vahvistaminen, tarvittaessa palautejärjestelmä
- lisäksi: kolme vanhempainryhmää
- 3h suunnittelu- ja valmistelutyötä työparille

# Materiaaleja:

Autismi/asperger oireyhtymä - Mitä se merkitsee minulle? (Catherine Faherty)

Kummi materiaalit: Kummi 2 (Tarkkaavuushäiriöinen oppilas koululuokassa), Kummi 8 (Malti)

Viivi-materiaali arvioinnin välineenä (testistö, tarvitsee koulutuksen)

ART- opas (Aggression replacement training)

Lohikäärmeen kesytys-materiaali rentoutumiseen

Mindfulness luokahuoneeseen (Peter Fowelin)

Ryhmä liikkeelle, Itsetunto, Hyveet - materiaalit

Tukikeskustelun käsikirja

Sosiaaliset kuvatarinat

Mikael-koulun tunnekortit ym. tunnekortit

Tunteesta tunteeseen materiaali (OPH)

Tunnemittareita (esim. Nepsy-sivustolta)

Vanhemmuuskortit (Terapianetti)

Kissa-kortit (Pesäpuu)

Valovoima-peli (Pesäpuu)

Muksu-velho Bam (Furman) - tietokonepeli

Muksuoppi (Furman)

Elina kesyttää tiikerin (Furman), Ollin painajainen (Furman)

Arvostus (Saukkola)

Voimaannuttavan ohjaamisen kirja (Saukkola)

Askeleittain-materiaalit sosiaalisten taitojen opettamiseen

Mielenterveysseuran sivuilla kattavasti materiaalia (pelejä, pohjia, kortteja, verkkopelejä jne.) tunteiden käsittelyyn ja mielialaan sekä sosiaalisiin taitoihin: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/materiaalit>

## **Valmentajien peruspaketti:**

- Nalle-kortit (tunnetaidot), Pesäpuu, 50e
- Vahvuus-kortit (vahvuudet, itsetunto, minäkuva), Pesäpuu, 50e
- Mikaelin koulun tunnekuvat ja -pelikortit (tunteiden tunnistaminen), 50e
- Tuliko tunne? – materiaali, Mikaelin koulu, 42e
- Valovoima-peli (tutustumis-, tunne- ja voimavarapeli), Pesäpuu, 65e
- ART-opas (Aggression replacement tarining), Suomen Art-yhdistys, 43e

**YHT. 300 e/paketti**