

Laura Kanerva

Lapuan kaupungin nepsy -valmentajien materiaalipankki

Tarve ja taustat

Työpaikkani Lapuan kaupunki koulutti viime vuonna opettajista noin 20 uutta nepsyvalmentajaa. Aiemmin tai itse kouluttautuneita oli muutamia. Tänä lukuvuonna -21-22 on aloitettu kouluissa nepsy valmentaminen, joka saa jatkoa myös tulevana lukuvuonna. Olemme pitäneet vertaispalavereita n.2-3 kk välein toiminnan muotoutuessa ja sille kokemuksen karttuessa raameja luoden.

Tapaamisissamme on alkuun puhuttu paljon materiaalista. Ostetaanko, etsiikö jokainen itse ilmaista, onko hyviä nettisivuja, mikä olisi hyvää kirjallisuutta? Aloimme koota yhteistä Drive-materiaalipankkia, mutta sinne tuli tosi vähän materiaalia. Kenelläkään ei ole ylimääräistä aikaa. Tämän opintoprojektin myötä tarjouduin kehittämään tuota materiaalipankkiamme ja etsimään sinne soveltuvaa materiaalia kaikkien käyttöön. Halusin myös tehdä työpaikalleni Liuhтарin koululle oman esimerkkikansion kortteineen ja peleineen, joita voisi myös luokanopettajat soveltavasti ottaa käyttöön. Tarkoitus oli tulla samalla myös itse tutuksi näiden materiaalien kanssa ja kokeilla joitain niitä omassa työssä.

Kehittämistyöstä nousseet havainnot ja ideat.

Esitellessäni projektiani kurssillemme webinaarissa, sain paljon hyviä näkemyksiä ja myös konkreettisia materiaalivinkkejä. Yksi asia oli, että en keräisi niitä Powerpoint muotoon, joka jäisi jonnekin tikulle, vaan jakaisin sen esimerkiksi Instagramiin helpommin lähetettävään ja kuvalliseen muotoon. Tärkeimmäksi asiaksi työn muotoutumiseen huomasin sen rajaamisen. Mistä tietää mitä ottaa mukaan, mitä jättää pois? Tämä oli koko materiaalin etsinnän kannalta jatkuvasti haastavinta. Materiaalia, varsinkin mielenkiintoista kirjallisuutta on paljon, ja niitä hairahduin yksi jos toinenkin kerta tutkimaan aina vain enemmän ja enemmän. Itselläni oli kuitenkin käsitys, että valmentajien toiveena olisi nimenomaan tulostettava materiaali, tehtäväpohjat, kortit ja kirjat.

Keräsin yhteiseen drive -kasnioomme lopulta listat kirjoista, nettisivuista, korteista, lastenkirjoista, työkirjoista ja peleistä (liitteet). Kirjalistaan lisäsin oheen hieman kuvailuja,

joiden avulla teemasta kiinnostuneet voisivat helposti löytää sopivaa luettavaa. Kirjat jaoin vielä kolmeen eri osaan:

- nepsytieta
- valmennuksen järjestämiseen ja vaiheisiin liittyvää taustakirjallisuutta
- hyvinvointitaitojen harjoittelua

Jako on hieman keinotekoinen, koska moni kirja sopisi useampaan kategoriaan, mutta tämä helpotti omaa ajatteluani ja uusien kirjojen lisäystä listaan. Mielestäni se selkeyttää myös listaa tutkivalle hieman aiheita, eikä lista ole vain pitkä pötkö. Tähän liittyen tulin myös siihen tulokseen, että esimerkiksi ADHDsta on tosi paljon kirjoja, enkä halunnut niitä kaikkia, samasta asiasta lähes samoja asioita kertovia kirjoja, ottaa mukaan vain määrän vuoksi. Uskon, että jokainen osaa niitä itse etsiä lisää, jos on tarve. Halusin, että listalla olisi paljon, mutta kuitenkin vähän, erilaisia kirjoja.

Nettisivuja en ainakaan vielä jaotellut samaan tapaan, mutta kirjoitin niistäkin osaan kuvauksia mitä sieltä voi esimerkiksi löytää. Nettisivujen määrään olin pettynyt, niitä löytyi aika vähän. Muutama oli tosi hyvä, joten ehkä laatu korvaa määrän. Näistä nettisivuista latsin kansioon "tulostettavaa materiaalia" mielestäni käyttökelpoisimpia esimerkkejä. Näitä latauksia jaoin vielä käytettävyyden parantamiseksi teeman mukaan seuraavasti:

- tunnekortteja
- tunne- ja vireysmittareita
- toiminnanohjaus
- päiväkirjat ja vahvuudet
- pelejä

Tämän lopullisen jaon aikaan saamiseksi meni jonkin aikaa, mutta siitä oli se hyöty, että myös omassa päässäni alkoi selkiytymään myös tarkemmin mikä on mitäkin, mitä on jo paljon tai tarpeeksi. ja mitä sisältöä vielä voisi tähän etsiä lisää.

Omia kokemuksia materiaalista

Kirjallisuudesta löysin paljon helmiä, joita ostin itselleni luvattoman paljon. Mainittakoon ainakin Kukoistava kasvatus ja Esteille hyvästit! sekä Vaikeudesta voimaksi, jotka on mielestäni tosi hyvin kirjoitettuja ja kokonaisuudessaan kattavia, inspiroivia kirjoja. Lisäksi koin mielenkiintoisena kirjojen verkkokauppasurffailun ja kirjaston aineistojen selailun. Luulen, että moneen kirjaan tutustumalla on tullut jonkinlaista kriittisyyttä, että osaan jo tunnistaa mikä kirja on hyvä tai sisältää itselle uutta tietoa.

Nettisivujen määrään olin pettynyt, mutta löysin hyviä materiaaleja mm. mieli.fi, viitottu rakkaus.fi ja ellipsi.me -sivuilta. Mieli Ryn sivuilla oli erittäin hyvin valmennuksen pohjaksi/työkirjaksi soveltuva ja ladattavissa oleva Hyvän mielen treenivihko. Ellipsi -sivulta löytyi mm. keinokorttipakka, jonka otin käyttöön valmennettavani kanssa niin, että hän sai itse valita ensin hänelle sopivia keinoja, ja tein hänelle ihan oman pakan vain niistä.



Viitottu rakkaus -sivustolta otin myös paljon materiaalia, mutta esimerkiksi Empatian supersankarinharjuksia -materiaalista otin käyttöön opehuoneen seinälle Hyvän mielen kortit, josta voi kirjoitella terveisen oppilaalle tai työkaverille. Tästä en ole vielä saanut keneltäkään palautetta, mutta se on niin tuore, että vielä nähtäväksi jää miten sille lämmitetään.

Oli monia muitakin ihan itselleni uusia, kuten honkalapi.fi, josta tulostin omaan käyttöön monia materiaaleja esimerkiksi vireystilasta ja ryhmän toiminnan järjestämisen ohjeita, jotka voisi tulostaa isoksi huoneentauluksi opehuoneeseen.

Mietin myös erilaisia kortteja etsiessäni, että kuinka monet, esimerkiksi tunnekortit, on tarpeen. Eikö yksillä tai kaksilla jo pärjää? Käytin Mahti -tunnekortteja omassa työssäni yhden viikon aikana kolmen eri luokan ja yhden valmennettavan kanssa. Osa oppilaista osaa luontevasti toimia annetun ohjeen mukaisesti. Osa miettii tarkkaan tunnettaan ja

vertailee susikorttien pieniä eroavaisuuksia mieltien mikä nyt olisi juuri se oikea. Sitten, joka luokassa on se 1-3 oppilasta, jotka ovat tavallisesti näitä "äänekkäitä" "häirikköjä", jotka eivät tähän tehtävään pystyneet. He menivät ensin täysin "lukkoon" ja sitten joko a) heittivät pelleilyksi tai b) kieltäytyivät tehtävästä eli kortin ottamisesta. Mielestäni tämä oli mielenkiintoinen havainto joka luokassa.

Lastenkirjat oli asia, joista itselläni ei ollut juurikaan mitään kokemusta. Fanni -sarja oli nimenä tuttu, mutta muuten niiden osalta oli kuin hyppy tuntemattomaan. Aika paljon niitäkin

kuitenkin löytyi ja myös ihan omaksi asti ostin muutamia. Esimerkiksi oma 2,5-vuotiaani tykästyi uhmaiässään jo Aada ja kiukkuleijona -kirjaan, joka on hieman isommille tarkoitettu, mutta puhutteli jo niinkin pientä. Samoin Molli Hyvällä mielellä vai pahalla päällä on ollut tunnekorttien osalta meillä monena kertana tutkinnan kohteena.

Viimeiseksi mainittakoon pelit. Pelejä ei ole mitenkään kovin paljon tähän aiheeseen liittyviä. Onnellisten linnake ja Tsembalo olivat ehkä lähimpänä sitä mitä haettiin tähän projektiin, mutta myös värinauttien sivuilta löytyy toimivia pelejä, joiden avulla esimerkiksi valmennuksessa saa keskustelua heräteltyä ja tutustumista aloitettua. Näistä laminoin meidän koululle esimerkki kansioon muutamia nopeaan käyttöönottoon. Onnellisten linnake meiltä löytyykin jo ostettuna. Vaikka tarkoituksemme oli sitä luokassa tänä keväänä pelata, taitaa olla niin, ettei aika riitä monen tunnin peleihin jaettuna useampaan päivään ja open stressitasot ei pysty nyt ohjeiden perehtymiseen. Tämä olisi siis pitänyt tehdä jo aiemmin keväällä ajan kanssa ja rauhassa.



Kehittämistyöstä nousseet lopputulokset ja sovellusmahdollisuudet tulevaisuudessa

Mielestäni materiaalipankin kehitystyö on onnistunut melko hyvin, mutta tietyllä tapaa se ei ole koskaan valmis. Omalta osaltani rajaan sen kuitenkin tähän. Voi olla, että tästä lähtien kuljen sellaiset silmälasit päässä, joilla bongaan tähän lisää materiaalia, mutta se kaikki olkoon extraa, mukavaa tekemistä ilman sitä suorituspainetta, jota tähän projektiin hieman

liittyi. Voin sanoa, että uskon tuosta materiaalista olevan iloa ja hyötyä muillekin. Esittelin sitä viimeisimmässä valmentajien tapaamisessamme ja samalla kerroin, että surukseni vaihdan koulua ensi syksynä ja sen takia en ehkä enää saa neopsyunteja pitää. Sain kiitokset siitä, millaisen perinnön olen jättänyt heille, jos näin käy.

Jatkossa tämä varmasti kehittyy ja muuttaa muotoaan. Tavallaan pallo on nyt heitetty ja muutkin ehkä innostuvat lisäämään kansioihin omia tai löytämiään materiaaleja. Omia kehitysideoitani olisi vielä kaksi. Ensimmäisenä tähän voisi vielä ottaa mukaan erilaiset "ohjelmat" kokonaan omana alaotsikkonaan, esimerkiksi Askeleittain on yksi tällainen. Näistä itselläni ei ole kokemusta, ja nyt aika ei riittänyt niihin alkaa perehtymään. Toiseksi kirjalistaus on mielestäni melko tylsä ja siihen toisi kirjojen kansien kuvat lisää visuaalisuutta. Ainakin itse muistaisin heti minkä olen jo lukenut ja toisaalta kansi herättää, tai ei herätä, mielenkiintoa kirjaa kohtaan. Tätä yritin tehdä, mutta se oli niin kömpelöä, että päätin Instagram tilini @arjen_timantteja ajavan nyt saman asian. Tälle tilille olen alkanut kirjaamaan näitä materiaaleja ja niiden käyttökokemuksia. Päivittäminen jatkuu yhä, koska se on yllättävän aikaa vievää. Tili tulee senkin jälkeen jatkossa päivittymään koulujutuilla, mahdollisesti näitä materiaaleilla hyödyntävällä nepsykerhon kuulumisilla!

LIITTEET

Kirjallisuus

Nepsytietoa

Nina Kultti-Lavikainen ja Mari Tikkanen / Nepsy-hanke TARMO :Tarmokkaasti nepsystä.

Koulujen nepsytoiminnan tutuksi tekeminen uudelle henkilöstölle ja jokaisen opehuoneen minimi-oppimäärä aiheesta. Sisältää paljon myös muuta lisämateriaalivinkkiä!

Jonna Oksanen ja Reetta Sollaavaara (toim.) : Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette- oireisten lasten kasvattajille.

- Aikanaa eka painos myyty loppuun viikoissa. Paino sanalla esteettömyys, jota ei monissa alan kirjoissa ole arvona aikaisemmin esitetty.

Jaana Parikka, Niina Halonen-Malliarakis, Anita Puustjärvi: Vaikeudesta voimaksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa.

- Erittäin hyvä, mutta ehkä enemmän luokkaan kohdistettu kirja nepsyjen (kaikkien) huomioimisesta. Hyviä juttuja myös valmennuksen taustalla, e ja jos ei muuta uutta, niin ja esim. "pedagogisia ratkaisuja ja tukitoimia koko ryhmälle" ja "keinoja ja välineitä" ihan hyvä muistinvirkistykseen. Hyvin kirjoitettu..

Tuula Savikuja, Sami Leppämäki : Nepsy-opas Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin -IHAN UUSI! :)elokuussa 2022

Mervi Juusola. Levottomat aivot

- Valmentajalle selkeästi listattuja keinoja valmennukseen

Erja Sandberg: ADHD ja oppimisen tuki

-Kirja spesifisti ADHDsta varhaiskasvatuksesta työelämään omiin lukuihinsa jaettuna.

Essi Jäntti, Niina Savolainen: Nepsyt-erityistä elämää

- Kirjan lopussa on vinkit nepsy-ystävällisen koulun ympäristöjen luomiseen

Valmennuksen järjestämiseen ja vaiheisiin liittyvää taustakirjallisuutta

Leena Mannstöm-Mäkelä, Kirsi Saukkola Voimaannuttava ohjaamisen käsikirja.

- Taustatietoa valmentamiseen.

John J. Murphy : Ratkaisukeskeinen oppilashuoltotyö.

- Kirja joka soveltuisi nepsyvalmennuksen koulutuksen lukemistoksi? Kuvaa hyvin valmennusprosessia ja menetelmiä. Jos tuntuu, että jää valmennettavan kanssa jumiin, tämä voisi olla hyvä juurille paluu -kirja?

Anitta Huotari , Eeva Liisa Tamski Tammenterhon tarinoita. Kirja valmennuksesta.

Taustatietoa valmentamiseen. Liitettävissä " Tammenterhon tarinoita" Neuropsykiatrisen valmentajan työkirjaan" koostuu neuropsykiatrisessa valmennuksessa hyödyllisiksi havaituista tehtävistä, harjoituksista, pohdinnoista ja

keskusteluista. Työkirja toimii yhdessä Tammenterhon tarinoita -oppikirjan kanssa ja täydentää sitä.

Kyllikki Kerola, Anna-Kaisa Sipilä: Haastava käyttäytyminen -muutoksen mahdollisuuksia. Valterin julkaisusarja nro1.

- Selkeä opas. Taustana ajatus, että käytös on opittua ja sitä voi uudelleen oppia. Nepsy-asiat mainitaan, mutta keskitytään käytöstä toivottuun suuntaan vieviin toimintamalleihin ja -keinoihin

Maria Matilainen ja Marjukka Puustinen: Malti ja Sinni Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen

- sisältää mm. tunnetaitoharjoittelun viikko-ohjelman 16 viikolle
- harjoituksia liittyen 1) tunteisiin, 2) ajatuksiin, 3) käyttäytymiseen ja 4) viireystilan säätelyyn

Sirkka Ruutu ja Raija Salmimies : Ratkaisukeskeisiä perustyömenetelmiä muutosprosessien ohjaajille. Siria Koulutusja kehittämiskeskus Oy 2021

- Koulutusmateriaali, yritän selvittää mistä saisi tilattua.
- Nepsymenetelmiä ja keinoja valmennukseen selkeästi ja ytimekkäästi listattuna ja auki selitettynä.

Ben Furman : Muksuopin lumous

- Kirjassa kuvataan prosessi, jonka avulla lapsen ongelma muutetaan taidoksi, jota harjoitellaan.

Kirsi Saukkola. Taina Laane: Näe sydämellä. Luo arvostava yhteys lapseen.

- Hyviä näkökulmia valmennettavan/oppilaan kohtaamiseen.

Hyvinvointitaitojen harjoittelua

Katri kirkkopelto: Tuumasta tunteeseen Mollin malliin. (tehtäviä, leikkejä ja pohdittavaa, sis.tunnekortit)

Katri Kirkkopelto, Tiina Haapsano: Mollin. Hyvällä mielellä vai pahalla päällä -tunteet taidoiksi (sis. tunnekortit) [Varhaiskasvatukseen.](#)

Älyä tunteet -sarjat [varhaiskasvatuksesta nuoriin omat sarjat.](#)

Johanna Kiiski ja Laura Pursiainen: Tuliko tunne? Välineitä tunnetaitojen harjoitteluun

- sopivia harjoituksia 5 -vuotiaista eteenpäin tunnetaitoihin.

Kaisa Aitlahti ja Satu Reinikainen: Polkuja rauhoittumiseen

- läsnäolotaitoja lapsille ja nuorille
- rauhoittumisharjoituksia, joissa mukana 1) katse, 2) ääni, 3) kosketus, 4) liike, 5) hengitys ja 6) mielikuvat

Riikka Nurmi, Anniina Sillanpää ja Marjo Hannukkala : Hyvää mieltä yhdessä

- hyviä harjoituksia luokanopettajalle luokkaan ja muutama hyvä harjoite myös nepsyvalmennukseen. (esim. nopea "lämmittelyyn" sopiva lautapeli ja temperamenttiteemi -askartelu).

Nettisivut

ADHD

<https://adhdtutuksi.fi/>

<https://adhd-liitto.fi/julkaisut/kirjat/>

Autismi

<https://autismiliitto.fi/autismi/>

Tourette

<https://tourette.fi/tourette/>

Tampereen kaupungin ylläpitämä nepsy-sivusto ja kuvia nepsy-arkeen

<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/nepsy.html>

<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/nepsy/selviytymiskeinot/kuvat.html>

viitotturakkaus.fi Valtavan paljon tulostettavia materiaaleja, kortteja, pelejä.

<https://viitotturakkaus.fi/>

ellipsi.me paljon tulostettavaa materiaalia nepsyyn

<https://ellipsi.me/>

mieli.fi maksuttomia että maksullisia lehtiä, esitteitä, työvälineitä ja oppaita. Osa materiaaleista on maksuttomia eli niitä voit ladata käyttöösi ilmaiseksi.

<https://mieli.fi/>

THL - tunne- ja turvataidot

<https://thl.fi/fi/web/vakivalta/vakivallan-ehkaisy/turvataitokasvatus>

erityisvoimia.fi

<https://erityisvoimia.fi/>

Siria-löytyy jotain sovellettavaa materiaalia. Esimerkiksi ladattavissa "Ratkaisukeskeisiä lyhytterapian menetelmiä kohtaamisiin."

<https://www.siria.fi/materiaalit/ratkaisukeskeista-materiaalia>

Niilo Mäki Instituutti: Hyviä käytänteitä levottoman lapsen tuen järjestämiseksi varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä

<https://koju.nmi.fi/wp-content/uploads/2020/05/Hyvät-kaytannot-levottoman-lapsen-tuen-jarjestamiseksi-varhaiskasvatuksen-toimintaymparistossa.pdf>

Tarmokkaasti nepsystä -käsikirja

<https://peda.net/jyvaskyla/poske/erityisopetus/nepsy-hanke-tarmo>

<https://peda.net/jyvaskyla/poske/erityisopetus/nepsy-hanke-tarmo/tarmokkaasti-nepsysta-kasikirja>

Motivoiva haastattelu <https://www.kaypahoito.fi/nix02726>

Tunnevideoita pienille (Älyä tunteet/Pesäpuu)

<https://www.youtube.com/watch?v=R0kRDled4Aw&list=PLbR8Rajo9GCGLgaj6dTqbfM9MFOWAlulc&index=2>

Valtavan paljon tulostettavaa materiaalia, mm. aistit/vireys, tunnetilat, arjen hallintaa jne. muutama malliksi ladattuna tulostettavaa - kansioon.

<https://www.honkalampi.fi/kehittamistoiminta/perpe-keskus/materiaalit/#aikajatoiminta>

Mieli ry:n sivuilla tulostettavaa materiaalia.

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/>

papunet.net

tietoa, joitakin pelejä ja materiaalia, kuten kuvakortteja ja

esim:https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Ideat/tunneideat_16042014.pdf

Muita kuvatyökaluja löytää tämän kautta <https://papunet.net/tietoa/mista-kommunikointikuvia>

Paljon tulostettavaa tunnetaitomateriaalia, pelejä ja tehtäviä

<https://www.varinautit.fi/tunnetaidot/>

Jotakin hauskaa tulostettavaa, emojiä.

<https://ryhmarenki.fi/ilmeikkaita-mielipiteita/>

Luo oma (rauhottava?) äänimaisema

<https://noises.online/>

kortit

elämän tärkeät asiat, kaloillakin on tunteet, The Bears, nalle-tunnekortit ym. (Pesäpuu ry)

Fanni -tunnekortit

Mahti-tunnekortit

Tunnekortit, avainkuvat tunnekortit (Camala)

Hidasta elämää -useita korttipakkoja esim. lasten supersankarikortit ja lasten

kiitollisuuskortit

Huomaa hyvä-toimintakortit

Neuoperhe -keskustelukortit

KeinotOn -keinokortit

Pomenia tunneseikkailu

Pomenia rohkeuskortit

Tassun toimintakortit (mindfulness)

Voimatassu TunneTassut tunne- ja vuorovaikutuskortit

Dialogiset tunne- ja olotilakorttisarja, myös vireystilaviivoittimia (Dialogiset)

Samu Hedberg 365 - vuoden ilmeet (kirja 3e, tästä voi tehdä kortit)

Mielenterveys voimaksi kuvakortit

työkirjat

Muksuoppi työkirja

Hyvän mielen treenivihko (tulostettavissa/ostettavissa)

Tammenterhon tarinoita -työkirja

Kukoistava kasvatus -tehtäväkirja

Ympyräiset Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle (sopii pienten valmistukseen?)
Piilovoimia. ADHD opas lapsille.
Mitä sä rageet? (yläkoululaiselle)
Mieletön fiilis (yläkoululaiselle)

lasten kirjat

Apua, sukissani on lohikäärmeitä
Isla saa kavereita
Fanni -tunnetaitokirjasarja
Aada ja kiukkuleijona (Kuinka kiukku kesytetään?)
Vauhdikas Rasmus
Kaarle Karhun kirja
Jukka Hukka -sarja
Rufus, spesiaali lapsi (*tourette*)
Saku, spesiaali lapsi (*adhd*)
Saku, spesiaali nuori
Pomenia -sarja
Nadja Sumanen: Rambo
Jarruta! Lasten ja nuorten ADHD -opas

Pelit

(tulostettavaa kansiossa on driveen valmiiksi ladattuja pelejä)

Tulostettava ja askarreltava Tsembalo -tunnetaitopeli
<https://sites.google.com/view/tsembalo/home/tulosta-pelimateriaali>

Tulostettava ja askarreltava Onnellisten linnake, ohjevideoineen (Voi myös ostaa)
<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/onnellisten-linnake/>

Ostettavia tunnetaitopelejä

<https://shop.pomenia.com/tuote/satuseikkailu-lautapeli/>

<https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/110/valovoimapeli>

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/kadonneen-ystavan-jaljilla-peli/>