

Tunnetaidoilla turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos -tekstitys

[0:00] Taija Ahonen

Terveiset Tampereelta. Mä oon Taija Ahonen Sasky koulutuskuntayhtymästä.

[0:05] Taija

Ja tänään on kokoonnuttu toisen kerran meidän verkkoseminaarisarjan tunnetaidoilla turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos pariin. Ja tosiaan mä oon Taija Ahonen Sasky koulutuskuntayhtymästä ja edustan PuheeX-hanketta ja Iris Sundelin tuolla TurvaX-hankkeesta kuvassa hoitaa sitten chattia ja jakoja, jos sitä tarvitaan.

[0:30] Taija

Ja tosiaan PuheeX ja TurvaX yhteistyöllä on kevään koulutukset sitten mahdollistettu. Oikein hyvää koulutuspäivää meille kaikille. Ja tässä on pari puheenvuoroa ja sitten pidetään pieni 5 minuutin tauko ennen jatkamista ja ennen lounasta. Ja tosiaan päivän koulutuksen meille tuottaa Silta-valmennus ja sieltä sitten asiantuntijat ja kokemusasiantuntija on meille tänään kertomassa.

[1:01] Taija

Kirsi otatko sä puheenvuoroa tässä?

[1:09] Kirsi Riihijärvi

Huomenta vaan kaikille. Ehkä täältä naamakin tulee näkyviin. Kiva päästä tänne teidän kanssa jutuille. No tästä äkkiä nappaan jaon päälle niin tuota ihan hetkinen vaan menee.

[1:24] Kirsi

Ja jaha mitäs tässä nyt tapahtui? Tuskin mitään kamalaa OK tää tässä hetken aikaa latailee, mutta no niin, nyt taitaa näkyä, eikös näykin?

[1:39] Taija

Näky.

[1:40] Kirsi

Hyvä juttu. Mun nimi on siis Kirsi Riihijärvi ja mä tuun yhdistykseltä nimeltä Silta valmennusyhdistys ja tuota meillä tehdään siellä tosi monenlaista erilaista työtä. Meillä tehdään työpajatyötä ja meillä tehdään esimerkiksi maahanmuuttajatyötä ja se paikka missä mä oon töissä niin on rikosepäilytaustaisten kuntoutus ja työskentelen siellä vastaavana ohjaajana.

[2:06] Kirsi

Jotenkin hymyilyttää tämä mun tämän päivän aihe, koska mä lupasin tähän alkuun kertoa vähän tunteista ja puhua vähän tunteista ja tunnetaidoista... ja vaikka olen ohjannut ehkä yhden eliniän niin tää on aina sellainen aihe, mikä useimmiten näyttyy vaikeimpana eli tunteet ja tunnetaidot... eli tuota semmoisen aiheen äärellä ollaan ja yritin tehdä tästä semmoisen sillä tavalla kuitenkin...

[2:37] Kirsi

...mahdollisimman helpon jotenkin, että me päästään vähän sinne niinku syvälle vähän pohtimaan, että mitä kaikkea se tarkoittaa. Ja sitten toisaalta saadaan vähän tietoa ja sitten tehdään ihan pieni harjoitus ihan yksikseen, että semmoisella mennään nyt tämän aamupäivä.

[2:55] Kirsi

Ja vähän tästä aikataulusta sanoisin tämän verran, että tässä on koko päivän aikataulu.

[3:04] Kirsi

Täällä on tämä tunteet ja tunnetaidot ensimmäisenä, mä lopettelen siinä 9 aikaan sitten nepsy-haasteet ja toiminnanohjaus kokonaisuus alkaa sitten Maija Schellhammer-Tuomisella, joka tulee meiltä meille vetämään tämän... Hän on nepsy-ohjaaja, kaiken muun muassa. Sitten meillä on nepsy taustainen kokemusasiantuntija.

[3:27] Kirsi

Heiltä voi sitten tietysti... me toivotaan tämmöistä hyvää keskustelua. Ihan on meillä yhteentoista asti käytössä.

[3:34] Kirsi

Toivottavasti saadaan hyvät keskustelut aikaiseksi ja tätä varten sanonkin, että jos tulee jotain kysyttävää, meidän kokemusasiantuntijalta tai meidän ammattilaiselta myöskin aiheeseen liittyen tai multa, niin ollaan varattu myöskin siihen aikaan sitten... Yhdentoista maissa pidetään ruokatauko ja sen jälkeen meille tulee Benita varmaan kertomaan turvallisuudesta ja sen jälkeen tehdään vähän ryhmätöitä ja yhden aikaan me vapaudutaan taas takaisin yhteiskuntaan.

[4:06] Kirsi

Niin tuota pääsette tekemään muita asioita, mutta tämmöisten isojen aiheiden kanssa tänä aamuna ollaan ja tuota niin, ei muuta kun lähdetään matkalle.

[4:19] Kirsi

Tuota tunteista. Jos me puhutaan tunteista, niin usein ajatellaan että tunne...

[4:28] Kirsi

Ja järki ovat toistensa vastakohtat, mutta näinhän se ei ole... Siitä on tullut viimeisiä tutkimuksia sillä tavalla, että jos me puhutaan tunteista, niin me ajatellaan aina, että täällä on päässä... Meillä on järki ja täällä sydämessä meillä on tunteet, mutta tunteet ja äly ja ajattelu ja kaikki ne elää meillä koko ajan semmoisessa omittuissa verkostomaisissa systeemeissä ja me ajatellaankin itse asiassa...

[4:59] Kirsi

...Ja tunnetaan ihan koko keholla ja koko ajan ja ihan jatkuvasti. Ja ikään kuin me aina annetaan niiden tunteiden vaikuttaa, vaikka ne onkin niin kun siellä taustalla ja me ei välttämättä aina tunnusteta niitä, että me jotenkin niinku ajatuksista ehkä päästään enemmän kärryille, mutta ne tunteet on usein sellaista... Jotain outoa mössöä, mistä me ei aina ymmärretä ja tunteet onkin meissä aika syvällä ja että ne sisältää enemmän perimää...

[5:31] Kirsi

...Lapsuuden kokemuksia, haavoja kuin ajatukset ja äly eli ne tunteet on sellaisia asioita mitä me, ainakin musta tuntuu, että meidän yhteiskunnassa aika herkästikin ohitetaan.

[5:43] Kirsi

Ja niistä onkin sitten semmoinen ajatus, että ne on vähemmän opittuja kun ajatukset ja ne saatetaan kokea oudoksi ja pelottaviksi ja...

[5:53] Kirsi

...Vaikka ne on meissä koko ajan olemassa ja vaikka ne vaikuttaa meissä koko ajan, niin...

[6:01] Kirsi

Se on jännä. Me silti kuitenkin niitä ohitellaan ja sitten me usein niissä vähän niin kun yritetään peitellä ja usein yritetään niitä vähän väheksyäkin ehkä ja siitä johtuu semmoinen ehkä ristiriitainen olo usein tai jotain muuta, että me ei oikein pysähdytäkään kuuntelemaan niitä meidän tunteita... Ja sitten ehkä kysymys kuuluukin, että onko meillä mahdollisuus oppia käyttämään niitä tunteita itsellemme hyödyksi?

[6:32] Kirsi

Vaikka päätöksenteossa tai missä tahansa ja miten me saataisiin tunteita jotenkin niin kun aktiivisemmin käyttöön sillä tavalla, että me tunnustetaan eikä aina vaan jotenkin ehkä vähätellä niitä.

[6:46] Kirsi

No täällä on.

[6:48] Kirsi

Ajatuksena vaan tällainen... Emootio eli tunne pohjautuu latinankielisen sanan motere, joka tarkoittaa liikuttamista. Kun sanaan liitetään etuliite e, muuttuu merkitys pois päin liikuttamiseen. Tunteen merkitys liittyykin läheisesti toimintaan.

[7:05] Kirsi

Eli semmoinen pohja on se, älä tunne ja usein me ajatellaan, että tunne on jos me tunnustetaan... Ehkä semmoiset ihanat rakastumisen tunteet ja isot ilon tunteet ja ääni. Minä olen iloinen ääni, minä olen rakastunut tai minä olen onnellinen tai muuten... meillä ikään kuin halutaan tunnustaa niitä semmoisia positiivisia tunteita, mutta meistähän on ihan valtavasti myöskin niitä sellaisia vähän oudompia tunteita tai niinku vaikeampia tunteita...

[7:35] Kirsi
Esimerkiksi häpeää tai...

[7:39] Kirsi
...Tunnetaan vihaa ja...

[7:41] Kirsi
Jos me muistetaan, että tunne on se koko ajan meissä tapahtuva asia... Niin sitten jotenkin tämä, että jos me vähätellään vaan niitä ja halutaan kuulla pelkät positiiviset tunteet niin sitten me ollaan vähän hukassa.

[7:58] Kirsi
Ja tässä on ehkä tää ydin.

[8:01] Kirsi
Kaikkien tunteiden kokeminen kuitenkin kehittää itsetuntemusta ja antaa ihmiselle arvokkaita kokemusta ja oivalluksia. Ja esimerkiksi me voidaan ajatella sitä, että jos me ollaan vaikka voimakkaan kateellisia toisille, niin useinhan me saatetaan ruveta vähän vähättelemään tai muuta. Mutta jos me mennään vähättelemään, ehkä sitä toisen kokemusta tai toisen onnistumista tai omia ominaisuutta tai mitä tahansa. Mutta jos me ajatellaankin, että...

[8:32] Kirsi
Ehkä tuossa kateudessa on jotain sellaista...

[8:37] Kirsi
...Mitä mä itse haluan, että mä haluaisin itse myös tällaisen asian niin kun vaikka haluaisin olla yhtä vahva.

[8:44] Kirsi
Enkä siinä rupea dissaamaan vaan tätä tyyppiä, joka on vahva...

[8:50] Kirsi
Sitten me ollaan jo aika pitkällä, että sitä tunteen tuomaa tietoa me voidaan ikään kuin käyttää niin kun omaksi hyödyksemme sillä tavalla, että me voidaan pienesti jalostaen pienesti pohdiskellen pienesti tunnistaen käyttää sitä ja tuottaa silleen meille, että OK, onko tässä jotain mitä mä haluan itsessäni kehittää?

[9:16] Kirsi
Joo... Tunteita herättävään tilanteeseen kuuluu aina oivaltamisen, kasvun ja oppimisen mahdollisuus, joka tunteita torjuttaessa jää käyttämättä.

[9:28] Kirsi
Ja tää on mielenkiintoinen. Tunteilla on myös todistetusti ratkaiseva vaikutus suorituskykyyn.

[9:36] Kirsi
Torjutaanko me se?

[9:38] Kirsi
Vähätelläänkö me vaikka meidän kateuden tunnetta, joka on tosi outo mähmänen tunne?

[9:45] Kirsi
Vai otetaanko me se käyttöön? Kertooko tää meille jotakin tää tunne?

[9:50] Kirsi
Siinä on ehkä semmoinen yks ydinajatus.

[9:54] Kirsi
No joo, vähän tuota ajatuksia, että minkälaisia tunteita meillä sitten on, että miten näitä voi jaotella, niin tässä on Turusen ajatuksia.

[10:08] Kirsi
Voidaan jakaa.

[10:10] Kirsi

Että perustunteet voidaan jakaa narsistisiin..

[10:13] Kirsi

Defensiivisiin eli sillä viitataan semmoisiin puolustaviin tai suojeleviin tunteisiin ja eksistentialisiin tunteisiin, joka tarkoittaa sitten semmoisiin olemassaoloon liittyviin tunteisiin. Ja näistä voi löytää esimerkiksi sellaiset, että narsistiset tunteet toimii liikkeellepanevana voimana ja niitä on esimerkiksi ahneus, kyltymättömyys, itsekeskeisyys, omahyväisyys ja vallan halu.

[10:46] Kirsi

Sitten nää puolustavat defensiiviset tunteet on minuutta puolustavia voimia ja niitä on esimerkiksi, mitä mä puhuin äsken siitä kateudesta, pelosta tai vihasta. Ja defensiiviset tunteet nousee pintaan, kun joku ulkoinen uhka kohdistuu itseän.

[11:06] Kirsi

Ehkä me suojelemaan vaikka sillä kateuden tunteella sitä jotain sellaista, ettei me tunnettaisi itseämme vaikka vähän huonommaksi, että se voi olla sellainen tunne.

[11:18] Kirsi

Eksistentialiset tunteet on taas semmoisia pysäyttäviä voimia. Esimerkiksi avuttomuus tai tyhjyys tai ahdistus tai häpeä.

[11:31] Kirsi

Ja nää on ehkä sellaisia niin kun sitä sanotaan että suomalaiset on niin kun todella kovia häpeämään asioita, ja meidän pitäisi ehkä vähän käsitellä sitä asiaa itsessämme... Mutta tuota jotenkin ne on niin voimakkaita tunteita, että ne pysäyttää. Me ollaan jonkun tosi ehkä syvänkin ristiriidan äärellä niiden kautta.

[11:53] Kirsi

Me ollaan jotenkin niinku... tunnustetaan, että mä en osaa niinku ratkaista tätä ja tunnetaan ahdistuksen tunnetta.

[12:02] Kirsi

Ja sitten jos me yritetään sitä vaikka peittää, niin mitä se tarkoittaa? Minkälaista oloa se tuottaa meille?

[12:11] Kirsi

Ja näistä tunteista käytetään nimeä paljastavat tunteet tai depressiiviset yllykkeet ja niiden syntyä vaikuttaa ihmisen sisäinen levottomuus.

[12:23] Kirsi

No mennään eteenpäin. Täällä on lisää tunteista. Tasapainotunteilla tarkoitetaan tunteita, kuten onni, ilo, tyytyväisyys... ja ihminen ei voi vaikuttaa tahdollaan näihin puolustaviin tai paljastaviin tunteisiin, mutta tasapainotunteiden vahvistuttua löytyy myös tilaa kulttuuritunteille, joihin tahdolla voi vaikuttaa.

[12:52] Kirsi

Ja tällaisia tunteita on esimerkiksi kunnioitus, rohkeus, avoimuus, luottamus, kiitollisuus tai hartaus.

[13:02] Kirsi

Ja jos me ajatellaan vaikka rohkeutta.

[13:06] Kirsi

Niin sehän on nimenomaan sellainen asia, että mä voin päättää joissain tilanteissa, että OK tää on niin kun hämmänen tää tilanne ja mulla on eri vaihtoehtoja miten mä toimin näissä tilanteissa.

[13:20] Kirsi

Ja jos mä valitsen ikään kun, OK tuossa on tuo asia joka on vähän tuota...

[13:27] Kirsi

...Mä pystyisin jotenkin sluipaillemaan tästä vai valitsenko mä, että mä oon rohkea. Niin mä ikään kuin tahdolla pystytään tätä kautta...

[13:36] Kirsi

...Päättämään, että nyt mä haluan toimia tämän eteen. Eli silloin se rohkeus tuota niin toimii meille semmoisena niin kuin hyvänä moottorina myöskin toimintaan.

[13:50] Kirsi

Ja kun ihmiset pystyvät näyttämään kulttuuritunteitaan vuorovaikutustilanteissa, puolustavien ja paljastavien tunteiden rakentava ja vapauttava kohtaaminen on mahdollista.

[14:02] Kirsi

Ajatuksesta löytyy myös johtamis- ja tiimityön perusta.

[14:06] Kirsi

Kaikkien edellä mainittujen tunteiden sisällä löytyy heikkona tai vahvana myös rakkauden tunne.

[14:15] Kirsi

Semmoisia asioita.

[14:20] Kirsi

Ja tähän väliin mä haastan teitä nyt sellaiseen pienen pieneen harjoitukseen, joka sopii hyvin tota tähän...

[14:30] Kirsi

Aamuun, koska tuota ollaan vielä vähän pehmeinä ja sillä tavalla...

[14:36] Kirsi

Niin kun tuoreina yön jäljiltä tai jotkut on voinut jo olla tosi reippaana tekemässä kaikkia asioita. Mutta tätä voi tehdä oikeastaan missä vaan ja milloin vaan. Ja tää on ihan pieni harjoitus ja tää menee seuraavanlaisesti:

[14:51] Kirsi

Ota hyvä asento sillä tavalla, että jos sä oot istumassa, oletan että ihmiset istuu siellä, niin sä voit laittaa vaikka silmiä kiinni.

[15:04] Kirsi

Ja tota laittaa jalkapohjat tukevasti lattiaan kiinni eli ei sillä tavalla, että sä jotenkin rönnötät siellä vaan, että sulla on niin kun oikeasti tukeva olo niin, että sulla on jalkapohjat niinku, että sä pystyt vaikka nojaillemaan sinne etupuolellekin sillä tavalla että jalat on tukevasti...

[15:22] Kirsi

...Maassa.

[15:24] Kirsi

Sä voit vähän pyöritellä itseäsi semmoiseksi niinku rennommaksi ja laittaa vaikka silmät kiinni.

[15:35] Kirsi

Ja sitten ala hengittelemään, hengittelee ihan rauhassa...

[15:40] Kirsi

Vaikka 10 kertaa niin, että jokaisella hengityksellä vähän rauhoitit enemmän.

[15:53] Kirsi

Ja voit kokeilla tähän semmoista hengitystä, että hengittelet nenän kautta sisään.

[16:01] Kirsi

Ja suun kautta ulos.

[16:07] Kirsi

Ja nenän kautta sisään.

[16:10] Kirsi

Ja suun kautta ulos.

[16:16] Kirsi
Nenän kautta sisään.

[16:20] Kirsi
Ja suun kautta ulos.

[16:26] Kirsi
Nenän kautta sisään.

[16:30] Kirsi
Suun kautta ulos.

[16:35] Kirsi
Ja hengitä vielä omaan tahtiin 5 kertaa.

[17:17] Kirsi
Hyvä.

[17:19] Kirsi
Ja sitten ala skannailemaan omaa kehoa.

[17:23] Kirsi
Ihan päästä varpaisiin ja sillä tavalla, että jos ajattelisi, että meissä menisi semmoinen pehmeä laaseri varpaista tuonne päälakeen asti, niin kuvittele semmoista...

[17:37] Kirsi
...Laseria ja tutkailee omaa kroppaa, että missä tuntuu tällä hetkellä.

[17:44] Kirsi
Onko jossakin joku omituinen möyrintä menossa ja...

[17:49] Kirsi
...Tapahtuuko jotakin...

[17:51] Kirsi
...Jossakin.

[17:53] Kirsi
Tuntuuko sormenpäissä, käsissä?

[17:58] Kirsi
Onko jotakin siellä tapahtumassa?

[18:08] Kirsi
Ja sitten kun sä löydät sellaisen kohdan, että siellä voi olla joku pieni tuntuma, niin sä voit laittaa käden siihen päälle.

[18:15] Kirsi
Ja sitten hengittelet vähän aikaa sen kanssa.

[18:29] Kirsi
Siellä voi olla erilaisia asioita.

[18:32] Kirsi
Sieltä voi löytyä.

[18:34] Kirsi
Mä tunnistan tänään vähän sellaista esimerkiksi, että mulla vatsassa tuntuu.

[18:42] Kirsi
Ja se taitaa olla jännitys, koska mä oon vetämässä koulutusta.

[18:47] Kirsi
Mikä on ihan hyvän asia.

[18:49] Kirsi
Jännitys tukee meitä.

[18:52] Kirsi
Ja pistää meitä vähän hereille.

[18:56] Kirsi
Onko jossakin muualla? Se voi olla vaikka joku lihasjumi tai mikä tahansa tai sitten se voi olla ihan vaan jokin tunne.

[19:07] Kirsi
Onko meillä kiirettä?

[19:16] Kirsi
Hyvä.

[19:20] Kirsi
Ja sitten.

[19:22] Kirsi
Voidaan vähitellen tulla pois täältä.

[19:29] Kirsi
Hengitellään taas 5 hengityksellä itseämme takaisin...

[19:33] Kirsi
Teamsin äärelle.

[19:47] Kirsi
Hyvä, voidaan venytellä vielä vähäsen lisäksi.

[19:54] Kirsi
Oi, ja pyöryttää vähän hartioita eli me löydetään sieltä, kun me hetkeksi aikaa vaikka pysähdytään, teit sä sen missä tahansa, vessassa tai teamsin äärellä tai missä tahansa. Sä niin kun hetkeksi aikaa rauhoitut ja lasket oman niin kun... rentouttat itses, laitat jalat tukevasti maanpintaan ja kokeilet, että miltä musta tuntuu just nyt.

[20:22] Kirsi
Niin sieltä saattaa tulla meille sellaista arvokasta tietoa.

[20:26] Kirsi
Miten me voidaan niin kun reagoida siihen.

[20:30] Kirsi
Mikä se on se semmoinen asia, että tota minkä kanssa me voitaisiin vaikka vähän... mitä tietoa me voitaisiin hyödyntää tai mitä me voitaisiin ikään kuin...

[20:42] Kirsi
...Käyttää, vaikka jos on vaikea tilanne niinku pitää tehdä vaikka jotain päätöstä, niin miten me voitaisiin hyödyntää sitä tunnetta?

[20:53] Kirsi
Täällä oli tämmöinen ihana lause, joka viittaa myöskin vähän tunneälyyn ja mä luen sen tästä ääneen. ”Ihminen voi olla typerä, vaikka kuuluukin mensaan. Tyhmäkin voi olla fiksu. Vaarallisin on älykäs mäntti, sillä hänellä

on konstit ja keinot tuoda mänttiyyttään julki. Älykkäitä ja fiksuja on niitäkin, tosin vähemmän eikä välttämättä mensassa.

[21:18] Kirsi

Tämän lausui Tapio Rintala tuossa vuosituhanteen vaihteen jälkeen ja siellä oli niin paljon tappelua viisaiden henkilöiden välillä, että tuota hän päätyi eroamaan. Eli nää tunteet ja kaikki tämä liittyy kaikkialle meihin ja me ei välttämättä aina olla niin taitavia, että me osataan ratkoa niitä asioita.

[21:39] Kirsi

Täällä on muutama asia tunnetaidoista.

[21:43] Kirsi

Ja voit samalla kun käydään näitä läpi, niin sä voit vähän miettiä, että miten sä itse ajattelet näistä?

[21:52] Kirsi

Että miten niin kun, miten sä hyödynnät esimerkiksi tunnetaitoja? Ootko sä hirveen hyvä näissä?

[21:59] Kirsi

Kirsi: Tunnetaidoissa nousee esiin 5 teesiä, jotka pohjautuu tunteiden perustutkimukseen ja, jotka vaikuttaa esimerkiksi ihmisten johtamiseen olennaisesti.

[22:11] Kirsi

Tunteet ja niiden taustalla olevat tarpeet yhdistävät kaikkia ihmisiä. Jos te olitte siellä edellisessä koulutuksessa, niin siellä puhuttiin paljon perustarpeista.

[22:23] Kirsi

Mitä näitä teesejä ja nyt sitten on? Tunteet on universaaleja.

[22:29] Kirsi

Tunteet on informaatiota eli tietoa.

[22:34] Kirsi

Ja me voidaan jättää tunteet huomioimatta, mutta se ei kannata.

[22:40] Kirsi

Voimme yrittää salata tunteemme, mutta emme ole siinä kauhean hyviä. Mun mielestä se on ihana lause, koska me ollaan usein aika tosi huonoja näissä asioissa. Tehokkaassa päätöksenteossa analysoidut tunteet ovat aina mukana.

[22:57] Kirsi

Aika vaikea juttu.

[23:00] Kirsi

Esimerkiksi, jos me ollaan jossain ristiriitatilanteessa, että me ei tiedetä, mihin me tulevaisuudessa lähdetään.

[23:06] Kirsi

Miten me voidaan hyödyntää vaikka sitä meidän...

[23:10] Kirsi

...Omaa tunnetta.

[23:11] Kirsi

Millainen olo mulla on? Haluaisinko mä olla rohkea, lähteä tuohon suuntaan vai jännittääkö mua, onko mulla vähän semmoinen, että tarvitsisin nyt just turvallisuutta niin pitäisikö mun valita sittenkin toi?

[23:22] Kirsi

Miten me hyödynnetään näitä?

[23:28] Kirsi

Tunteet voidaankin nähdä informaationa eli tietona ja tämän tiedon hyödyntäminen tunnetaitoina ja -kykyinä.

[23:38] Kirsi
Ja.

[23:39] Kirsi
Se ei liity siihen, että onko ihminen jotenkin niin kun ekstrovertti tai introvertti tai lämmin tai kylmä tai mitä tahansa vaan se liittyy siihen, että miten me ollaan totuttu hyödyntämään näitä taitoja ja kykyjä miten me ollaan? Minkälainen niinku osaaminen meillä on?

[23:58] Kirsi
Ja tässä oli hyvin Aalto Setälä ja kumppanit määritelleet tämän, että kyse on taidosta, jota jokainen voi kehittää itsessään aivan kuten kalastamista tai neulomista.

[24:12] Kirsi
Ja tota, jos ajattelee sitä tunneällyn käsitettä, niin sehän on aika tuore käsitys ja se on syntynyt 80-luvulla. Toki tästä nyt on jo aika pitkä aika, mutta sillä tarkoitetaan tunneälyä, kykyä tunnistaa, ilmaista, ymmärtää ja säädellä omia ja toisten tunteita. Ja semmoinen kuin Mayer & Salovey on pyöritelleet tätä ajatusta ja ottaneet siihen apukäsitteeksi.

[24:43] Kirsi
Tota...

[24:46] Kirsi
...Tunneälyä apukäsitteeksi ja sillä yritetään kuvata ihmisen toimintakykyyn ja elämänlaatuun vaikuttavien tunteiden havaitsemista. Ja käyttäytymistä ja ymmärtämistä ja säätelyä.

[24:59] Kirsi
Ja, jotta ihminen voidaan määritellä tunneälykkääksi ja hänellä tulisi olla seuraavanlaisia kykyjä: kyky ymmärtää ja ilmaista oikein omia ja muiden tunteita.

[25:10] Kirsi
Kyky hyödyntää tunteita tavalla, joka helpottaa ajattelua.

[25:15] Kirsi
Kyky ymmärtää tunteita, tunnepohjaista kieltä ja merkkejä.

[25:21] Kirsi
Kyky hillitää tunteitaan tavoitteiden saavuttamiseksi. Eli jos me koko ajan vaikka vaan huudetaan asioita julki, niin sillein ei ikään kuin ehkä rauhoituta kuuntelemaan niitä syvempiä tunteita, eikä päästä ehkä sinne keskusteluun ja nää on ehkä sellaisia taitoja, että.

[25:41] Kirsi
Kyllähän me yksin pystytään metsä meuhkaamaan, mutta kun me tullaan ryhmänä toimimaan jonkun asian puolesta tai eteen tai muuta, niin meidän pitäisi osata jonkun verran olla tunnen älykkäitä.

[25:54] Kirsi
Ja tota, miten me kehitetään niitä, niin se onkin aikamoinen juttu ja tänään te pääsette sen äärelle miettimään, että miten sitä voisi kehittää.

[26:10] Kirsi
No täällä on nyt tämmöinen aikamoinen käkkyrä. Täällä on tunteiden kykymalli ja tämän nyt jätän aika pinnalliseksi tähän, mutta tuota täältä lähdetään sieltä tunteiden havainnoinnista. Jotenkin huomataan sitä, että mulla on jonkinlainen tunne, joka liittyy tuohon äskeiseen harjoitukseen, että miten me lähdetään hyödyntämään sitä meidän tunnetta.

[26:36] Kirsi
No sitten me voidaan tiedostaa sitä, että OK mulla on tämä kateuden tunne vaikka. Miten se vaikuttaa ajatteluun?

[26:45] Kirsi

Ja sitten, että mitä se kertoo mulle, tää mun tunne eli miten me hyödynnetään sitä tunnetta ajattelun resurssina?

[26:54] Kirsi

Josta me ruvetaan sitten ymmärtämään sitä tunnetta.

[26:58] Kirsi

Ja keskitytään siihen, että miten se vaikuttaa, minkälaisen merkityksen tää antaa mulle tää mun kokema tunne tällä hetkellä.

[27:08] Kirsi

Ja kun me ymmärretään sitä, niin sitten meillä ikään kuin on, vaikka siitä kateudesta, meillä on niin kuin OK, me ymmärretään ja me hyväksytään se ja me annetaan sen kateuden vaikka olla. Niin me ymmärretään, jolloin me ikään kuin nostetaan sitä myöskin sinne, että me voidaan hyödyntää sitä. Sitten taas tuossa on määritelty näin, että ajattelu tukee emotionaalista, älyllistä ja persoonallista kasvua.

[27:35] Kirsi

Eli tällaisilla asioilla me ollaan tänään. Ja näistä ei tule mitään pistokokeita vaan mä jätän nää tänne pohjalle...

[27:44] Kirsi

...Pyörähtämään.

[27:47] Kirsi

Mut hei kello on nyt sen verran, että tota mä toivon, että Schellhammerin Maija on tullut paikalle. Olenko oikeassa?

[27:58] Maija Schellhammer

Täällä ollaan! Ehkä näyn ja ehkä kuulun.

[28:01] Kirsi

Kuulut. Mä lopetan tän jaon tästä niin annan sulle sitten vuoron.

Taija Ahonen

Tervehdys Maija. Kiva kun olet päässyt paikalle! Ja sen verran Kirsi kysyn... Tuossa tuli chattiin kysymystä, että voisiko laittaa vielä sen sun, se muokattu ohjelma niin tuohon chattiin. Joko otat vaikka kuvankaappauksen ja laitat siihen tai sitten voit lähettää Iris Sundelinille sen muokatun ja Iris laittaa sen sitten tuohon chattiin niin näkee vielä sen tota.

[28:32] Taija

...sen päivän aikataulun.

Kirsi

Jes mä teen sen. Joo hyvä tehdään näin, kiitos.

Taija

Joo, kiva, kiitos.

[28:38] Taija

Ole hyvä Maija.

[28:40] Maija

Kiitos. Ennen kun mä alan puhua niin teen tän tarkkuutta vaativan liitteen...

[28:49] Maija

...Kaivamisenoperaation.

[28:55] Maija

Ihan pieni hetki... Kerron myös kohta...

[29:00] Maija

...Miksi en samalla niin paljon puhu.

[29:08] Maija
Kokeillaan olisko se toi?

[29:18] Maija
Ei tapahdu mitään.

[29:21] Maija
Epäonnistuin.

[29:23] Kirsi Riihijärvi
Huikkaan Maija ja tänne alle vielä, että pidetään sitten sun puheenvuoron jälkeen pieni tauko.

[29:31] Maija
Joo. Jostain syystä mä en sitä saanut nyt heti näkymään, mutta mä kokeilen sinnikkäästi uudelleen.

[29:39] Maija
Aivan tovi.

[29:50] Maija
Toinen näyttäisi hyvältä, mutta tapahtuuko... nyt alkoi jotain tapahtua.

[30:00]
Ja jos olen oikeassa niin te näette nyt yhden dian kerrallaan.

[30:059] Taija Ahonen
Kyllä näkyy juu.
Maija
Hyvä! Ja se miksi yritin olla hiljaa ja puhumatta, kun tein tätä vaativaa toimintaa eli etsin oikeata liitettä niin liittyy meidän teeman vahvasti. Nimittäin aivoihin, aivojen toimintaan ja mahdollisiin erilaisiin aivojen toimintatapoihin. Ja tota sellainen niinku hauska fakta tähän heti alkuun, että toisin kuin me luullaan, niin ihminen ei pysty tekemään kahta asiaa...

[30:38] Maija
..Yhtäaikaa...

[30:40] Maija
...Kahta sellaista asiaa, jotka nyt vaatii samantyyppistä... samoja osa alueita aivoista.

[30:48] Maija
Ja tota esimerkiksi lukeminen ja puhuminen tai kirjoittaminen ja puhuminen hyödyntää samoja aivojen osia alueita ja sillä tavoin on mahdotonta tehdä sitä yhtä aikaa. Se, miksi me kuvitellaan, että me pystytään tekemään kahta asiaa yhtäaikaa niin johtuu siitä...

[31:07] Maija
...Että meidän aivot on todella joustavat ja nopeat. Ja silloin kun me tehdään kahta asiaa yhtäaikaa me todellisuudessa vuorotellaan. Eli se klassinen tilanne missä tota...

[31:22] Maija
...Lapsi tulee puhumaan juuri kun itse olen kirjoittamassa vaikka tekstaria ja yrittää saada valmiiksi ja sitten esittää kuuntelevansa ja todellisuudessa kirjoittaa. Niin, jos siinä onnistuu, niin siinä tapahtuu aivojen tosi nopeata tehtävästä toiseen siirtymistä siten, että me pystytään hoitamaan molemmat hommat ja sitten tyypillisesti jossain kohtaa se meidän nerokas yritys vähän romahtaa ja sitten me joudutaan kysymään siltä...

[31:51] Maija
...Esimerkissä olevalta lapselta esimerkiksi: hei anteeksi nyt mä putosin kärryiltä, sanotko uudelleen?

[31:59] Maija
Ja silloin se meidän aivojen nopeus ei ole tottunut siihen. Eli tällöinen pieni johdanto siihen, että mitä oikeastaan tullaan puhumaan, mistä tullaan puhumaan ja...

[32:12] Maija

...Senkin vielä paljastan jo tässä kohtaa, että meidän aivot ei ihan hirveästi tykkää siitä, jos ne jatkuvasti joutuu tekemään sitä pakotettua vuorottelua ja siksi niitä herpaantumisia tapahtuu. Ja se myös rikkoo sitä meidän kykyä...

[32:28] Maija

...Pysyvämmiin keskittyä ja syventyä yksittäisiin asioihin. Mutta tällainen intro.

[32:34] Maija

Sen perusteella, että sain hienosti diat esiin ja...

[32:40] Maija

...On tosiaan Maija Schellhammer ja edustan Silta-valmennus yhdistystä myöskin.

[32:47] Maija

Päätyöni siis teen Silta-valmennusyhdistyksessä ja sisaryhdistys Valo-valmennusyhdistyksessä johtajana. Ja se miksi mä olen täällä puhumassa, ei... tota toki liittyy organisaatioon, mutta liittyy myös siihen, että mun erityinen kiinnostus ja ehkä myös vähitellen kertyvä osaaminen kohdistuu aivoihin, aivojen toimintaan.

[33:10] Maija

Ja sitten kun siellä vielä mennään tarkemmin, niin sinne neuroepätyypillisyyteen....Puhutaan neuropsykiatrisista vaikeuksista, nepsyistä, neuroepätyypillisyydestä. ADHD, autismi. Näitä nykyään aika paljon viljellään. Kaikilla on varmasti jonkinlainen käsitys mistä asioista puhutaan... Arkikielissä sujuvasti jo käytetään tällaisia diagnostisia termejä ja tota...

[33:41] Maija

...Kuvaillaan ihmisiä, että se on vähän sellainen ADHD... Tai onko se ihan autisti tai...

[33:47] Maija

..Tää kaikki on tullut meidän arkikielen. Se on toisaalta myönteinen asia siinä mielessä, että me tiedetään asioista. Se mikä siinä on kielteistä, niin me ei tiedetä välttämättä ihan oikeita asioita eikä kovin syvällisesti, vaan me tyydytään käyttämään sitä...

[34:03] Maija

...Jonain pintapuolisen kuvauksena tai ehkä jopa haukkumasana.

[34:08] Maija

Ja tota...

[34:10] Maija

Siksi...

[34:11] Maija

Mä puhun niistä siitä näkökulmasta mitä mä tiedän ja mitä mä olen oppinut neuropsykiatrisista vaikeuksista ja siihen liittyvästä toiminnanohjauksesta.

[34:23] Maija

Ja tota...

[34:27] Maija

Mä pikkuisen vielä avaan sitä näkökulmaa mistä mä sitä katson ja ja ihan ensimmäisenä...

[34:34] Maija

..Niin kun puhutaan...

[34:36] Maija

...Diagnostiikasta, niin silloin puhutaan sairauksista. Jos on ADHD diagnosoitu, silloin puhutaan sairaudesta ja sitä ei voi poistaa.

[34:47] Maija

Ja täähän on semmoinen klassinen keskustelu, että ei ADHD ole mikään oikea sairaus. Ja tietysti paljon taustalla käydään keskustelua myöskin diagnosoidaanko sitä oikein ja onko... Mitä ne syyt on ja miten meidän yhteiskunta ja ympäristö siihen vaikuttaa, että niitä oireita ehkä näkyy lisääntyvässä määrin. Mutta jos puhutaan oikein diagnosoiduista ADHDsta, autismikirjosta, muista neuropsykiatrisista vaikeuksista, niin ne on sairauksia jotka pystytään siis todentamaan.

[35:19] Maija

Niitä ei tutkita pääosin kuvantamalla, mutta ne pystytään todentamaan siis kuvaamalla aivoja ja siellä näkyy rakenteellinen poikkeavuus sekä aivojen rakenteessa, aivojen luomissa yhteyksissä, että aivokemian ja sen toiminnassa. Ja sen takia on hyvä muistaa, että se ei ole... tota silloin kun puhutaan diagnostista puolesta, niin ei ole niin kun kyse mistään sellaisesta että...

[35:44] Maija

...Että se on vaan hakenut jonkun diagnoosin.

[35:49] Maija

Mutta se, että sairautta ei voi poistaa niin toimintakykyä kyllä voidaan parantaa ja elämänlaatua voidaan parantaa ja taitoja voidaan oppia. Ja se mistä mä puhun paljon niin onkin taidot. Kirsi tuossa äsken puhui tunnetaidoista ja kun mä puhun toiminnanohjauksesta ja itsesäätelystä tänään aika paljon, niin ne on myös taitoja ja itse asiassa ne on tunnetaitoja tai tunteisiin linkittyviä taitoja hyvin voimakkaastikin. Eli miten minä reagoin johonkin tunteeseen?

[36:19] Maija

Kun mua ärsyttää niin mikä on se taito mitä mä käytän? Mikä on se toiminta mihin mä päädyn? Viskaanko mä työkalun seinästä läpi koska tuli tunne vai tota poistuko mä tilasta haukkaan vaikka happea koska tuli tunne. Ja mä tiedän, että kun tunteet kuumenee niin on hyvä ottaa pieni aikalisä. Eli puhutaan taidoista tosi paljon.. Ja ne taidot mitä opitaan, määrittää sitä miten me pärjätään riippumatta onko....

[36:51] Maija

...Diagnosoitu sairaus tai diagnosoimaton tai ollaanko siellä rajalla? Eli sitten kun mä mainitsen, että on oikeasti sairaus ja diagnoosi niin me ei puhuta, että se joko on tai ei ole. On normaalit ja neuroepätyypilliset...

[37:06] Maija

...Vaun on semmoinen ikään kuin liukuma siinä. Ja ihan varmasti, kun mä kuvaan noita neuroepätyypillisiä...

[37:18] Maija

...Tuota oirekuvia ja miten se näkyy...Miten se kuuluu, niin jokainen meistä uskoakseni ja toivoakseni jopa tunnistaa sieltä myös itseensä. Ja toihan on ihan minä ja sitten toisessa kohtaa taas huomaa, mutta enhän mä tuollainen ole. Eli ei ole yksiselitteisesti on-off, vaan on ikään kuin liukuma siinä, että miten ne piirteet on ja sitten sinne diagnoosipuolelle kun mennään, niin siellähän puhutaan sitten siitä, että miten mittavasti se haittaa meidän arkea ja elämää ja...

[37:46] Maija

Opiskelua ja työllistymistä ja muuta.

[37:50] Maija

No taitojen lisäksi mitä taitoja harjoitellaan niin...

[37:56] Maija

...Tota, jotta voi oppia taitoja niin tarvitaan tietoa. Ja mun ajatus siitä miksi mä käyn aika tuhdin tietopaketin tänään läpi niin liittyy siihen, että jotta voi oppia taitoja, täytyy olla myös tietoa. Ja puhutaan myös semmoisesta psykoedukaatioosta, missä tuodaan se tieto mukaan siihen, että voisi oppia ja motivoitua uusien taitojen oppimiseen.

[38:24] Maija

Mun ajatus siitä miten... ja kyllä niinku tutkimukset suuntaa hyvin paljon myös siihen, että... miten se toimintakyky paranee, mikä antaa eväät riippumatta siitä niin kun omasta neurotyypillisyydestä tai

epätyypillisyydestä, niin on se, että meissä jokaisessa nähdään vahvuudet. Ne nostetaan esiin. Me saadaan kokea onnistumisia.

[38:51] Maija

Ja me pystytään muodostamaan jo lapsuudessa, mutta läpi koko elämän, myönteistä käsitystä myös itsestämme. Eli me tiedetään missä me ollaan hyviä, vaikka me tiedettäisiin myös missä kohtaa meillä on kehittämisen tarpeita tai mitkä on meidän heikkouksia?

[39:12] Maija

Ja se vaatii...

[39:14] Maija

...Kohtaamisia ja se vaatii vuorovaikutusta. Sitä, että joku toinen kertoo meille, antaa palautetta. Se voi olla kaveri. Se voi olla opettaja, se voi olla oma vanhempi ja usein ajatellaankin, että tota...

[39:30] Maija

Kunpa vaikka edes yksi ihminen näkisi meissä sen hyvän ja muistaisi sen kertoa. Niin suojaa jo meitä valtavasti kielteiseltä kehitykseltä, mutta erityisesti tietysti haluaisin toivoa, että jokaisella meillä olisi niitä useita ihmisiä ympärillä, jotka muistaa nähdä ne meidän vahvuudet, koska itse me ollaan usein vähän huonoja siinä.

[40:00] Maija

No sitten mennään suht rivakasti eteenpäin, mutta se tietuolinen tietopaketti mitä ne neuropsykiatriset erityisvaikeudet on... ADHDn jo sieltä mainitsinkin ja aikaisemmin puhuttiin myös erillisenä tota ADDstä, joka nykyään kuuluu sinne samaan nippuun. Eli on ADHD ja siitä on kolme eri esiintymismuotoa, joista tyypillisin on tää yhdistetty esiintymismuoto, jossa on sekä sitä...

[40:32] Maija

...Tarkkaamattomuutta...

[40:35] Maija

...Ja...

[40:37] Maija

...Toisaalta myös yli aktiivisuutta, impulsiivisuutta. Ja sitten on kaks muuta muotoa, joissa on vain toista näistä. Eli se vanha ADD tarkkaamaton esiintymismuoto ja sitten se yliaktiivinen impulsiivinen esiintymismuoto.

[40:57] Maija

Ja sen lisäksi niihin vaikeuksiin liittyy autismitikijon häiriöt ja siellä esimerkiksi...

[41:05] Maija

Tota...

[41:07] Maija

Asperger on ollut aikaisemmin omana diagnoosinaan, mutta kuuluu tähän samaan. Siellä on iso joukko hyvin erilaisia tota...

[41:17] Maija

...Häiriöitä, jotka taas on sellaisia piirteitä, joita meissä jokaisessa on enemmän tai vähemmän ja jos siellä...

[41:25] Maija

...Esiintyvyys alkaa olla sellainen, että se meidän elämää ja arkea häiritsee niin silloin tietysti voi olla hyötyä siitä, että sitä tutkitaan tarkemmin ja ehkä paikannetaan ne erityiset pulmakohdat.

[41:39] Maija

Touretten syndrooma ja tic oireet. Näistä on mediassa aika paljonkin ollut erilaisia tarinoita. Aika usein tota touretessa painotetaan siihen, että tulee niitä rumia sanoja sieltä livahtaa...

[41:58] Maija

...Epäsopivissa tilanteissa ja se on ehkä vähän väärä vääristynytkin kuva. Ei toki...

[42:04] Maija

...Ollenkaan välttämättä, mutta tota siihen liittyy myös paljon muita semmoisia ei tahdonalaisia äännähdyksiä tai...

[42:13] Maija

...Liikehdintää tai toimintoja.

[42:15] Maija

Sitten on motoriikan ja aistittoiminnan säätelyn vaikeudet, kielelliset erityisvaikeudet, oppimisvaikeudet ja sitten mä oon vaan poiminut tohon sellaisen tota...

[42:28] Maija

...Ja nyt ei puhuta diagnoosi...

[42:31] Maija

...Asiasta, mutta ADTn. En tiedä onko tota...

[42:39] Maija

...Kukaan teistä...

[42:41] Maija

...Kuullut sitä.

[42:43] Maija

Jos on niin ihan hyvä ja kiinnostava. Kannattaa ehkä myös googlata. Puhutaan tämmöisestä itse aiheutetusta toiminnallisesti syntyvästä eli jos vaikka verrataan ADHD:seen, niin siellä... mä kohta tulen tarkemmin siihen, että mistä se oikeastaan niinku tulee niin, mutta puhutaan enemmän synnynnäisestä...

[43:06] Maija

...Ominaisuudesta tai taipumuksesta. Niin ADT on itse aiheutettu ja se on sellainen nykymuotoinen pulma. Oikeastaan liittyy siihen, mitä mä ihan ensimmäisenä kerroin siitä, että miten meidän ne aivot...

[43:20] Maija

...Aivot toimii ja keskittyy yhteen asiaan tai jos tehdään useampaa asiaa niin tapahtuu semmoista toistuvaa keskeyttämistä.

[43:27] Maija

Niin tota me voidaan itse oman toimintamme jatkuvalla keskeyttämällä synnyttää itsellemme keskittymis-tarkkaavuus-...

[43:37] Maija

...Vaikeus ja...

[43:40] Maija

Mä uskon, että lähes jokainen tunnistaa sen tilanteen, missä huomaa esimerkiksi keskeyttävänsä. Minun pitää lukea nyt tenttiin tai jotain kirjaa, valmistella omaa opettamistaan, omaa opiskeluani... aion uppoutua seuraavat pari tuntia ja sitten mä huomaankin, että 5 minuutin päästä mä avaan instagramin tai mä avaan youtubeen ja katson jonkun pätkän tai mä pomppaan ylös ja muistan, että hei ai niin ne pyykki on koneessa vielä.

[44:09] Maija

Ja mä tavallaan...

[44:11] Maija

...Annan niille ärsykeille, mitkä juolahtaa mun mieleen, niin luvan häiritä mua.

[44:17] Maija

Ja mä reagoin siihen ärsykeeseen ja mä lähden toimimaan sen mukaan. Mä lueskelen kaikessa rauhassa, hiljaisuudessa...

[44:26] Maija

Mun puhelin on toisella puolen huonetta laturissa. Mulle tulee ajatus, että hei onkohan mä saanut viestin?

[44:32]

Ehkä vielä todennäköisemmin, jos mä kuulen plimpsahduksen. Hei nyt mä saan viestin. Mulla ei ole mitään kiirettä. Mulla ei ole tarvetta oikeasti mennä sitä katsomaan.

[44:42] Maija

Mutta...

[44:43] Maija

...Mä annan mulle luvan keskeyttää. Se on mulle pakokeino siitä, että mä oon keskittynyt yhteen asiaan. Ja kun me riittävästi tehdään sitä me huomataan, että meidän on tosi vaikea estää niitä impulsseja, mitkä tulee sitten kun se puhelin plimssahtaa siellä jossain, niin se, että mä totesin että joo sinne taisi tulla viesti. Mä katson sen sitten, kun mä pidän muutenkin tauon tuossa puolen tunnin päästä tai vartin päästä.

[45:07] Maija

Ja tää on sellainen kiinnostava. Nyt kun mä aiemmin mainitsin esimerkiksi siitä niinku kritiikistä mitä ADHD diagnosointi nykyään on saanut. Se, että niinku liian matalalla kynnyksellä päädytään siihen ja tää on ihan aidosti myös niinku diagnosoitupuolella sellainen todellinen vaikeus että...

[45:25] Maija

...Että on vaikea erottaa, kun me aiheutetaan itsellemme sen tyyppisiä tarkkaavuuden pulmia, mitä myös oirekuvaan kuuluu, niin kuin aidosti sairaudessa. Niin silloin meidän täytyy lähteä uppoutumaan esimerkiksi paljon syvällisemmin sinne lapsuuteen, varhaislapsuuteen, niihin tekijöihin mitä on silloin ja jos puhutaan itse aiheutetusta, niin silloin meidän niin kun taitojen opettelu...

[45:51] Maija

...Yleensä tapahtuu ja poisoppiminen sellaisesta itsensä keskeyttämisestä niin huomattavasti nopeammin. Eli jos ajatellaan, että me ollaan aiemmin oltu ihan kykeneviä keskittymään...

[46:02] Maija

...Asioihin pitkäjänteisesti ja sitten me huomataan, että enää se ei ole mahdollista ja...

[46:08] Maija

...Sitten me päätetään, että nyt me lähdetään harjoittelemaan niitä taitoja. Otetaan niitä harjoitteita mukaan siihen, että mä en tota lähdekään sen impulssin perässä, vaan mä hengitän muutaman kerran ja odotan, jatkan sitä mitä mä olin tekemässä. Tai ihan niinku ulkoisilla apuvälineillä, että mä esimerkiksi suljen kaikki äänet, kun mä teen keskittymistyötä niin puhelimesta, jotta niitä ärsykejä ei tulisi, niin se oppiminen tapahtuu hyvin paljon nopeampaa kuin jos puhutaan vaikeuksista tarkkaavuudessa, jotka on ollut lapsuudesta asti.

[46:41] Maija

Ja se taito ei ole harjaantunut sellaiseksi...

[46:45] Maija

...Mitä se ehkä meillä muilla on?

[46:52] Maija

No missä se sitten näkyy? Ne erilaiset neuropsykiatriset vaikeudet, niin se näkyy meidän ihan arjen hallinnassa.

[46:59] Maija

Arjen taidoissa miten me...

[47:03] Maija

...Hahmotetaan meidän arjen aikatauluja, miten hyvin me ehditään kouluun päivittäin. Miten me ehditään bussiin?

[47:14] Maija

Miten me muodostetaan kauppalistat ja käydään kaupassa? Päästäänkö me ylipäätään päivittäin sinne kauppaan tai sinä päivänä kun on ajateltu?

[47:23] Maija

Miten me huolehditaan meidän hygieniasta, meidän siis ympärillä olevasta siisteydestä. Meidän niinku siitä kaikesta sellaisesta mitä ajatellaan... Aika perus...

[47:34] Maija

Taitona.

[47:37] Maija

Se näkyy myös meidän oppimisessa ja akateemisissa taidoissa ja se ei tarkoita, että me oltaisi huonompia oppimisessa ja akateemisissa taidoissa, mutta usein ne taidot on epätasaisemmin jakautuneita. Me saatetaan olla superlahjakkaita tai hyvin taitavia jossain asioissa ja sitten toisissa asioissa... Meillä on isoja vaikeuksia, eli se skaala on usein...

[48:03] Maija

Tota niin kun superlahjakkuuden ja vähäisten taitojen välillä suurempi.

[48:10] Maija

Kun sitten jos ajatellaan neurotyypillistä, niin usein pystytään niinku oppimaan samalla tavoin erityyppisiä taitoja.

[48:21] Maija

Ja sitten ihan siellä meidän taitojen hyödyntämisessä ja kognitiivisessa toiminnassa. Miten me toimitaan. Meillä on joku taito, mutta miten me hyödynnetään sitä, miten me lähdetään tekemään sitä, miten me otetaan se käyttöön erilaisissa tilanteissa?

[48:38] Maija

Siinä miten me käyttäydytään, miten me ollaan...

[48:42] Maija

Toisten ihmisten keskellä erilaisissa tilanteissa. Miten me reagoidaan niihin tunteisiin ärsykkeisiin, impulseihin mitä tulee.

[48:52] Maija

Sekä tietysti siitä, miten me ollaan sosiaalisessa suhteessa toisiin ihmisiin, miten me tunnistetaan toisen tunteita toisen mielialoja.

[49:00] Maija

Millaisia asioita me sanotaan tai jätetään sanomatta?

[49:04] Maija

Millainen se meidän sensitiivisyys sosiaalisissa suhteissa on. Ja myöskin psyykkisinä oireina.

[49:12] Maija

Eli saattaa olla taipumusta esimerkiksi ahdistua asioita herkemmin...

[49:23] Maija

...Kun neurotyypillisellä. Esimerkiksi joo.

[49:26] Maija

Ja psyykkisistä oireista. Mulla on tuossa myöhemmin vielä vähän lisääkin siitä... puhutaan komorbiditeetistä eli aika usein jos on neuropsykiatrinen vaikeus, niin siihen liittyy myös päällekkäisiä muita vaikeuksia.

[49:42] Maija

Ja usein ne onkin semmoisia vähän...

[49:45] Maija

...Selvitettäviä kehiä, että mikä on tota muna ja mikä kana, miten päin se meneekään.

[49:54] Maija
No ihan muutaman sanan mä voisin ADHD:sta...

[49:57] Maija
...Kun se on sellainen...

[50:00] Maija
Aika tyypillinen niin kun, mistä puhutaan ja mikä näkyy ja kuuluu niin tota ADHDn esiintyvyydestä.

[50:11] Maija
Jos aika useinkin, saa nähdä tota mediassa erilaisia, kuinka paljon se on yleistynyt ja tota mikä määrä diagnooseja, mikä määrä lääkkeitä ja mikä se kasvu on. Niin ihan pikkuisen siitä tän hetken...

?
Tämä on nuorille ja tarkoitettu tällöinen tiedote.

[50:35] ?
Puhuinko anteeksi?

[50:39] Maija
Joo.

[50:41] Kirsi Riihijärvi
Sanon täältä, että nuorille ja henkilökunnalle ja kaikille varmaan sopiva tiedote.

[50:47] Maija
Joo.

[50:48] Maija
Joo jatketaan vaan ja jos on jotain kysymyksiä tai toiveita niin matkan varrella mielellään saa myös hihkaista.

[50:56] Kirsi
Tota Maija mä hihkaisen sen verran, että tässä on nyt tapahtunut semmoinen asia, että tota meidän kokemusasiantuntija on sairastunut eli puhu ihan rauhassa. Ja tota pidetään jossain kohtaa tauko ja sitten varmaan joudutaan rukkaamaan tässä nyt päivän tuota aikataulua, mutta Benita on tuolla myös valmiina, niin tuota voidaan aloittaa vähän aikaisemmin sitten. Mutta puhu ihan rauhassa, että ei ole mikään kiire ja pidetään tauko sitten jossain kohtaa.

[51:26] Maija
Hyvä! Mutta varmaan voisi olla tän mun jollotuksen aikanakin hyvä pitää pieni biotauko tai muu niin ei mene ihan liian... Hyvä kun sanoit ja tota... No vaikka siinä kohtaa, kun vähän teema muuttuu niin tota otetaan pieni jaloittelutauko.

[51:46] Maija
Jep, mutta vielä pikkuisen tätä tietopläjäystä. Eli kansainvälisissä tutkimuksissa niin arvioidaan, että ADHDn yleisyys olisi noin 5% väestöstä ja siinä edelleen jos jakoa tehdään näin perinteisellä tavalla miesten ja naisten välillä niin miehillä sitä tunnistetaan ja diagnosoidaan, ja tällä hetkellä myös ajatellaan, että esiintyvyys on jonkin verran suurempi.

[52:16] Maija
Eli puhutaan isommista prosenteista siellä 7 korvilla ja sitten naisten osuus tyttöjen osuus siellä alle 4, lähempänä 3.

[52:28] Maija
Ja sitten suomessa.

[52:30] Maija
Niin tota...

[52:33] Maija
Poikien osalta...

[52:36] Maija
Toi diagnoosien yleisyys...

[52:39] Maija
On ylittänyt sen 7,2% ja tyttöjen osalta selvästi alle 5%. Ja tässä on aika paljon mietitty sitä, että usein...

[52:51] Maija
Tyttöillä niin...

[52:53] Maija
Ehkä se oirekuva on vähän erilainen eli myöskin tunnistamisen kysymys on ollut varsinkin aikaisemmin.

[53:01] Maija
Ja puhut... se miten ADHD näkyy ja kuuluu ja tuntuu ja miten se koetaan, niin oireet on tosi erilaisia eri elämänvaiheissa ja ne vahvistuu...

[53:13] Maija
Tietyiltä osin esimerkiksi murrosiässä usein, jolloin muutenkin ne meidän aivot, jotka on se keskus missä meidän ne tunteet ja toimintatavat ja toiminnanohjaus ja itsesäätely tapahtuu. Niin murrosiässä siellä tapahtuu valtavasti muutosta. Erityisesti siellä aivojen etuosissa.

[53:36] Maija
Ja silloin saattaa monella murrosikäiselle olla hyvin ADHD tyyppiisiksi tunnistettuja oireita. Ihan jo sen murrosiän vuoksi ja siinä usein se ei olekaan ehkä hedelmällisin aika tunnistaa näitä. Mutta silloin saattaa jos on ADHD:tä, niin oireet pahentua ja muuttua aika paljon. Esimerkiksi impulsiivisuus lisääntyy, kun taas sitten aikuisuudessa...

[54:02] Maija
Se voi usein helpottaakin se impulsiivisuuden puoli.

[54:07] Maija
Mutta sitten eri elämän olosuhteet ylipäättään aika paljon vaikuttaa siihen, jos tulee suuri elämän kriisi tai...

[54:16] Maija
...On ison paineen alla, on paljon stressiä Niin usein silloin se oireilu muuttuu Mutta niinhän se tapahtuu meistä ihan jokaisella, että meidän tapa reagoida asioihin, kynnyks artyä, kynnyks reagoida...

[54:31] Maija
...Vähän epäsuotuisasti itselle ja muille niin...

[54:35] Maija
...Laskee huomattavasti silloin, kun me ollaan tosi stressaantuneita, kuormittuneita, väsyneitä. Ei olla ehkä huolehdittu hyvin itsestämme.

[54:44] Maija
No sitten vielä taustasta, että mistä se ADHD johtuu? Tähän mä vähän jo viittasin aiemminkin.

[54:51] Maija
Mutta se on siis kehityksellinen häiriö ja siellä on aivoissa niitä todennettuja muutoksia tietyillä osa-alueilla.

[54:59] Maija
Ja nimenomaan ne aivojen välittäjäaineet. Siellä puhutaan noradrenaliinin, dopamiinin, serotoniinin ja siitä miten meidän elimistö hyödyntää niitä ja mistä kohdissa se tuottaa ja jättää tuottamatta niitä ja tota...

[55:18] Maija
Se on sellainen asia kuin aika moni ADHD:n kanssa kamppaileva ja niinku miettivä... niin siinä kohtaa, kun on

saanut diagnoosin niin usein kuvataankin, että kun mulla on ollut vahvasti sellainen olo, että mä oon erilainen kuin muut, että mä ajattelen asioita, mä suhtaudun, mä reagoin, mä tunnen asioita eri lailla kun muut.

[55:39] Maija
Niin se usein ihan...

[55:42]
Paikantuukin sinne meidän välittäjäaineisiin ja aivojen toimintaan.

[55:48] Maija
Ja se miksi jollain meistä toimii aivot eri lailla kuin toisilla, niin siihen on tietysti monimutkaisia selityksiä, mutta ra'asti yksinkertaistaen perintötekijät selittää tosi ison osuuden eli jos siellä lähisuvussa, äidillä, isällä...

[56:07] Maija
..On ADHDtä, niin se alttius periytyy melko vahvasti.

[56:14] Maija
Toki on tunnistettu raskauteen ja synnytykseen liittyviä tekijöitä, jotka altistaa tai suojaa ja sitten ilman muuta ympäristö myöskin eli...

[56:24] Maija
...Kyse ei ole siitä, että olisi huonosti kasvatettuja ADHD lapsia.

[56:30] Maija
Tai väärin toimittu tai muuta, vaan kyse on siitä alttiudesta, joka on jostain sieltä periytynyt.

[56:37] Maija
Aika suurella osuudella ja sitten ne ympäristötekijät. Kuinka strukturoitu, kuinka rakenteellinen ympäristö meillä on. Miten se tukee just sitä omaa kehitystä suotuisasti, niin se toki vaikuttaa myös ja on tärkeä.

[56:54] Maija
No tässä sitten litania...

[56:56] Maija
...Asioista mitä on ADHDn tyypillisiä oireita.

[57:00] Maija
Ja näissähän...

[57:02] Maija
...Osa on sellaisia, mitkä varmaan kaikki tietää, keskittymiskyvyn vaikeudet, tarkkaamattomuus, impulsiivisuus, toimitaan ennen kuin ajatellaan. Ollaan vähän hyperaktiivisia, levottomia.

[57:16] Maija
Ja...

[57:18] Maija
Mutta sitten sellaisia mitä mitkä ei ole niin ilmimuotoja, niin on oikeastaan usein niitä tärkeimpiä tekijöitä, joiden muuttaminen tai joissa taitojen oppiminen on tosi olennaista. Mutta tosi usein tosi vaikea aloittaa asioita ja myös usein tosi vaikea saattaa niitä asioita loppuun eli työskennellä sillain...

[57:39] Maija
...Että antaa itselleen luvan todeta, että tää on nyt valmis ja aika usein myös alisuoriutuu omaan osaamiseensa nähden ja tässä myöhemmin niitä keinoja vielä. Mutta sekä kaverien että ammattilaisten, opettajien, kaikkien niin kun tarkat silmät on tosi tarpeen, että jos ihminen toistuvasti sanoo etten mä saa parempaa tässä, mä palautan tän. 5 minuuttia tein, kun muut teki 2 tuntia, että se on parasta mihin mä pystyn niin se alisuoriutuminen on vähän sellainen kierre.

[58:11] Maija
Mihin helposti joudutaan, että kun on saanut sitä kielteistä palautetta vähän siitä, että no eikö se nyt parempaan

pysty ja ehkä vähän sellaista vahvistusta siihen, että mä oon vähän keho ja huono niin silloin myöskin se yritys ja ponnistelu vähenee ja se on myöskin osin suojakeino siltä, että voi kokea, että en mä ole kauhean hyvä.

[58:35] Maija

Ja silloin jos joku oikeasta kohdasta sanoisi, että hei ihan varmasti osaat ja antaa jonkun pienen niinku palastellun tehtävän, että hei aloita vaikka siitä, että tee tässä isossa esitelmässä niin ekaksi kohdaksi. Mieti mitä kaikkea sä tiedät nyt tästä pienestä osa alueesta. Niin mä tulen sitten katsomaan ja autan sua seuraavaan kohtaan ja silloin, että tuetaankin siihen ettei aina alisuoriutuisi niin on tosi olennainen.

[59:03] Maija

Aika usein siellä taustalla on myös tosi heikko itsetunto.

[59:08] Maija

Ja alle ikätason...

[59:11] Maija

...Se taitotaso siellä tunne-elämän puolella niissä tunnetaidoissa, tunteiden tunnistamisessa.

[59:24] Maija

No tässä on vielä listattu vähän sitä tarkkaamatonta muotoa eli entistä ADD:tä, missä erityisesti näkyy jos usein ajatellaan, että tarkkaavuusvaikeus liittyy siihen, että on vähän yliaktiivinen, yliviree, reagoi kaikkeen, sählää, näkyy, kuuluu. Niin tää tarkkaamaton muoto saattaa näkyäkin niin, että on vähän vetäytyvä, hiljainen. Ehkä vähän hidas, kirjoittaminen voi olla hidasta ja työlästä.

[59:52] Maija

Ja.

[59:54] Maija

Voi tulla vähän semmoista välttelyä just siihen ponnisteluun ja usein myöhästelee, ajankäyttö on pulmallista.

[1:00:02] Maija

Jos on vaikea oppia, niin myöskin unohtaa nopsaan oppimaansa.

[1:00:08] Maija

Ja jonkin verran sitä...

[1:00:11] Maija

...Pelleilyä, mutta ehkä niinku semmoinen tyypillisempi näkymä. Jos ajatellaan, että ADHD on se niinku tyyppi, jonka kaikki huomaa ja näkee, niin sitten tarkkaamattomassa muodossa usein voidaan olla myös ujo ja vetäytyväviä, vaikea vähän ilmaista tunteita tai ne pullahtaa sieltä vähän odottamattomalla tavalla ja herkästi joutuu myös kiusatuksi.

[1:00:37] Maija

Ja semmoinen tarve hakea hyväksyntää on aika tyypillistä eli saattaa olla se helposti yllytettävä tyyppi, joka sitten lähtee hyväksyntää hakiessaan...

[1:00:48] Maija

...Tekemään koulun pihalla niitä pöllöjä juttuja ja sitten... tai on porukassa tekemässä. Ja sitten kun huomataan, että ollaan jäämässä kiinni, niin se on se joka vähän...

[1:00:58] Maija

...Hitaana, hölmistyneenä jää paikalle, kun muut on jo paennut paikalta ja on se joka jää kiinni ja joka on syyllinen ja saa satikutia sitten tapahtuneesta.

[1:01:16] Maija

No sitten hei liittänoisoreista. Mä mainitsin tämmöisen komorbiditeetti-sanoin niin, kun oireiden päällekkäisyydestä. Että usein on niinku muutakin vaikeutta ja tässä on ihan listaa siitä, että minkälaisia vaikeuksia ne voi olla.. siis niinku mielenterveyteen, mielen hyvinvointiin liittyviä. Ne voi liittyä myös näihin neuropsykiatrisiin...

[1:01:40] Maija

...Vaikeuksiin, että niitä on useampaa... Oppimisvaikeuksiin, mutta myös ihan somaattisiin, fyysisiin sairauksiin tai...

[1:01:49] Maija

...Vaikeuksiin.

[1:01:52] Maija

Univaikeudet on tosi tyypillisiä.

[1:01:55] Maija

Hahmottamisen...

[1:01:58] Maija

...Häiriöt, oppimisvaikeudet ylipäätään, kielelliset erityisvaikeudet, jotka saattaa näkyä vaikka vieraan kielen oppimisen vaikeuksina.

[1:02:07] Maija

Aistitoiminnassa, esimerkiksi aistiyliherkkyksiä on, usein saumat tuntuu kurjilta tai vaatteet kiristää helposti tai on hirmuherkkä yhtäkkisille äänille.

[1:02:28] Maija

Sitten vielä siellä mielenterveyden...

[1:02:32] Maija

...Puolella.

[1:02:34] Maija

Usein esiintyy päällekkäin myös masennusta, ahdistusta...

[1:02:40] Maija

...Uhmakkuutta, jopa niinku persoonallisuushäiriöön, erilaisia käytöshäiriöitä. Mä palaan niihin vähän myöhemmin semmoiseen niinku käytöksellä oireiluun. No univaikeudet, unihäiriöt olikin tuossa aikaisemmin. Sitten hirmu tyypillistä on, että myös päihde tai niinku riski päihdepulmille, päihdeongelmille kasvaa ja siihen on useampikin syy. Niitäkin varmaan vähän ehditään myöhemmin tuossa puhuu. Mutta aika usein siellä on sellaista elämyshakuisuutta...

[1:03:11] Maija

Suurien kokemusten... siihen liittyy se, että myös ne aivot kaipaa semmoisia niinku suuria elämyksiä, suuria muutoksia. Tiettyä semmoista dramatiikkaa ja sitähan me usein... kun päihtyy niin...

[1:03:26] Maija

Niin tapahtuu... Sellaisia suuria tapahtumia. Mutta toinen näkökulma mikä siihen on, niin se on usein myös itse lääkintää.

[1:03:37] Maija

Eli siellä on tietyn tyyppiset stimulantit tai alkoholi... niin saattaa tukea sitä, että tuntuukin siltä, että nyt pystyy keskittymään tai muuta. Mutta että sitten, kun syntyy riippuvuutta, niin tulee uudenlaiset ongelmat vastaan. Eli se on tämmöinen, ei toivottu tapa hoitaa usein myöskin niitä oireita. joihin ei ole ehkä saanut muuta apua tai tukea.

[1:04:07] Maija

Ja...

[1:04:09] Maija

Tässä on sellainen pyramidi, mikä mun mielestä tän niinku tietopuolisen paketin oikeastaan...

[1:04:16] Maija

...Tärkein osuus on ja ajatus siitä, että jokainen meistä, jotta meidän aivot voi voida hyvin ja toimia

optimaalisesti itselleen, niin tarvitsee sitä toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukea. Ja tuossa tuonnempana käydään niitä läpi ehkä tämmöisellä...

[1:04:36] Maija

...Neuroepätyypillisten painotuksella, mutta sitä, että mikä auttaa erilaisissa tilanteissa, sitä omaa toiminnanohjausta, itsesäätelyä paremmaksi ja miten voida hyvin. Ja...

[1:04:53] Maija

Sitten tietysti on erilaisia hoitomuotoja, kuntoutusmuotoja, erilaisia psykososiaalisia... Esimerkkeinä niistä nuottivalmennusta, terapiota, erilaisia tapaamisia ammattilaisten kanssa.

[1:05:08] Maija

Ja sitten siellä ihan niinku jäävuoren huippuna on se lääkehoito, joka voi olla tosi hyödyllinen...

[1:05:15] Maija

...Osalle, jolla... Ja silloin puhutaan siitä, että se diagnoosi on tietysti jo edellytys.

[1:05:21] Maija

Suurimmassa osassa tapauksia ainakin viimeistään sen lääkekokeilun jälkeen. Ja...

[1:05:29] Maija

Nyt kun me puhutaan siitä toiminnanohjauksesta, niistä taidoista, niin me puhutaan siitä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tuesta pääasiassa. Ehkä käydään jotain sellaisia teemoja läpi, mitä myös tuolla psykososiaalisen tuen puolella hyödynnetään, paljon tämmöisiä paikantamisen tuen kohtia.

[1:05:48] Maija

Ja siinä näkyy tietysti ihan se pinta-ala, että se pyramidin pohja on se rakenne. Se peruskivi, mitä ilman ei lääkehoitokaan ole kovin hyödyllinen yleensä.

[1:06:01] Maija

Mutta tämmöinen tietopaketti siitä, että mitä ne neuropsykiatriset vaikeudet oikeastaan on. Ja seuraavaksi mä ajattelen, että hypätään tonne tota...

[1:06:14] Maija

...Toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn...

[1:06:17] Maija

...Puolelle, mutta olisiko tässä kohtaa hyvä pitää semmoinen pieni jaloittelutauko? Jos vaikka varttia vailla jatkettaisiin?

[1:06:26] Taija Ahonen

Kuulostaa hyvältä.

Kirsi Riihijärvi

Joo jäisikö Maija ja Benita hetkeksi aikaa tähän, niin me voidaan juonia jotain vähäsen.

[1:06:35] Maija

Mä luulen, että meidän tarvitsee varmaan soittaa.

Kirsi

Joo, joo hyvä tehdään näin. Mä soitan Maija sulle, moi.

[1:08:00] Maija

Jaahas ollaanko me...

[1:08:04] Maija

...Takaisin linjoilla?

[1:08:19] Maija

Ainakin Iris on.

[1:08:22] Iris Sundelin
Ainakin mä oon. Toivottavasti muutkin. Eiköhän.

[1:08:30] Maija
Hyvä. Tossa tosiaan tuli jotain vähän...

[1:08:33] Maija
...Harmillista muutosta aikatauluun, kun toi kokemusasiantuntija oli sairastunut. Mä yritän osaltani tässä loppuesityksen aikana tuoda myös semmoisia esimerkkejä...

[1:08:49] Maija
Omien kohtaamisten...

[1:08:50] Maija
...esiin nostamia näkökulmia. Sellaisia omia kokemuksia mitä on tullut. Se ei toki korvaa koskaan sitä kokemusasiantuntijan puheenvuoroa, mutta osaltani... Sen verran tuossa alun tota...

[1:09:08] Maija
...Esittelyssä...

[1:09:10] Maija
...Jäi sanomatta tosiaan... niin sen lisäksi, että...

[1:09:17] Maija
...Oon jos jonkinlaista opiskellut, niin nää neuropsykiatriset asiat on ollut sellaisia, minkä osaamista on tässä matkan varrella täydentänyt ja ottanut myös sitten ihan yksilö asiakkaita matkan varrella...

[1:09:30] Maija
...Tähän itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen harjoitteluun. Mutta aika paljon kouluttanut myös erilaisia ammattilaisia asian äärelle. Esimerkiksi tuolla opettajakoulutuksessa ja erityisopettajakoulutuksessa.

[1:09:46] Maija
Mutta tässä kohtaa olisi varmaan hyvä kysyä, onko jotain kysymyksiä tai kommentteja tullut siellä?

[1:09:54] Maija
Ruutujen takana.

[1:10:05] Maija
Jos ei niin me voidaan jatkaa ja mielellään saa kommentoida ja kysellä matkan varrella.

[1:10:17] Maija
Toiminnanohjaus.

[1:10:19] Maija
Ja itsesäätely on niinku sanoin, että ne on aika tyyppillisesti tai siis ne on sellaisia taitoja. Hirmu usein...

[1:10:29] Maija
Minusta ajatellaan, että ne on jotain itsestäänselvyksiä, että sellaisia mitä niinku kuulee aika pienillekin lapsille saatetaan komentaa niinku, että: "Käyttäydy nyt! Että pitäisihän sun osata ja ei täällä voi huutaa." Mutta mistäpä pieni lapsi sen tietää, jos kukaan ei ole sitä aikaisemmin kertonut.

[1:10:49] Maija
Että ei edes sitä, että ei täällä saa huutaa vaan ehkä sitä, että mitä sitten jos tulee tarve huutaa. Niin mitä sitten tehdään jos ollaankin siellä paikassa missä äiti tai isä sanoo että ei saa huutaa.

[1:11:00] Maija
Eli tavallaan puhutaan kuitenkin sellaisista asioista, mitkä on taitoja, joita me opitaan ja se miten me opitaan, niin onkin sitten monimutkainen juttu. Me opitaan itse eli osa meistä ja aika suuri osa meistä oppii itsesäätelyyn

liittyviä asioita niinku seuraamalla miten muut käyttäytyy, matkimalla, mallia ottamalla, kokeilemalla, saamalla palautetta. Kokeilut vähän epäonnistui... Menin tota...

[1:11:33] Maija
...Toimin tosi...

[1:11:35] Maija
Hassulla tavalla kaupassa ja sain vähän ympäriltä palautetta. En enää tee näin.

[1:11:41] Maija
Se on hyvin hyvin monimuotoista.

[1:11:44] Maija
Miten ne opitaan, mutta yksi tosi tärkeä, mikä hirmu helposti unohtuu on se, että meitä opettavien ja kasvattavien ihmisten pitää kertoa meille, miten toimitaan.

[1:11:57] Maija
Että jotenkin usein ajatellaan, että käyttäytymiseen, itsesääteilyyn, oman toiminnan ohjaukseen liittyvät asiat niin, että niitä ei tarvitsisi puhua, vaan ne vaan niin kun tapahtuu se oppiminen.

[1:12:11] Maija
Mutta niinhän me opitaan ammattitaitoakin, työkalun käyttöä. Ota työkalu esiin, rakennat sen näin, varmistat käyttökunnon. Näin sitten jos kuulostaa tältä kun se laite pyörähtää käyntiin, niin sitten sammuta heti, sitten täytyy tutkia onko vikaa. Niin saman tyyppisesti vähän palastellen, että millaisia vaiheita, mitä asioita. Entä jos käykin jotenkin oudosti ja sillä lailla me opitaan turvallisesti. Miten...

[1:12:39] Maija
...Kuuluu toimia tai saa toimia ja mitkä ne rajat ja raamit on.

[1:12:46] Maija
Ja sitten kun puhutaan neuropsykiatrisista vaikeuksista, niin nehan on sitä itsesäätelyn häiriö eli välttämättä se oppiminen ei tapahdu samalla tavoin kuin me oletetaan. Halutaan ehkä jopa kokeilla niitä rajoja. Mitä jos mä käyttäydyn tässä vähän tälleen eri lailla?

[1:13:03] Maija
Mutta se meidän itsesäätelyn taito ja ne aivoalueet, jotka siitä huolehtii...

[1:13:09] Maija
...Meillä, niin ne kehittyi neurologisesti siellä aivojen tasolla sinne kaksikymmentäviisivuotiaaksi saakka.

[1:13:18] Maija
Mulla itsellä on tota lapsia. Yksi jo tota täysi-ikäinen. Ja jo siinä kohtaa, kun hän täytti 18 niin kertoi mulle usein, että älä nyt neuvo. Mä oon jo aikuinen. Ja mä joka kerta korjasin, että sinä olet jo täysi ikäinen. Eli se mitä tapahtuu meidän aivoissa ja miten ne kehittyi niin sanotusti aikuiseksi niin se ei ole tapahtunut kahdeksantoistavuotiaana.

[1:13:46] Maija
Ja sen takia...

[1:13:48] Maija
...On hyvä myös muistaa, että se, että tarvitsee sitä oppia ja neuvoa joko niin, että sitä itse hakee aktiivisesti nuorena ihmisenä jotta oppisi ja kehittyisi ja harjaantuisi. Mutta kyllä mä ajattelen, että meidän erilaisten ammattilaisten ja vanhempien, huoltajien pitää myös tarjota sitä oppia. Halusivatpa nuoret tai ei niin jonkinlaista pientä tietoa aina piilottaa matkan varrelle.

[1:14:18] Maija
Ja...

[1:14:20] Maija
Se missä itsesäätelyn vaikeudet näkyvät, vähän kertauksena, niin siinä miten sitten omaa toimintaa ohjataan.

[1:14:28] Maija

Miten omia tunteita säädellään. Aiemmin puhuttiin usein tunteiden hallinnasta, mutta niinku Kirsi omassa puheenvuorossaan aika oivallisesti toi esiin sitä, että ne tunteet on ja niitten niinku näyttämättä jättäminen tai piilottaminen niin ei ole usein kauhean toimiva...

[1:14:46] Maija

...Keino. Ja nykyajatus siitä, ja nykytieto tunteista, niin on se, että oikeastaan niiden tukahduttaminen tai kätkeminen tai kieltäminen ei ole ehkä se paras tapa, mutta säätely musta on ihan...

[1:15:01] Maija

Tota...

[1:15:03] Maija

...Hyvä ilmauskeinot. Jos ajatellaan, että me säädetään vaikka musiikin volyyymia... Niin vähän niitä, että millainen se tunne on ja millainen arvo sille annetaan, kuinka kaakkoon me vetaistaan nuppi, jos meitä ärsyttää ja ennen kaikkea se että mitä se...

[1:15:21] Maija

...Tunne...

[1:15:23] Maija

...Aiheuttaa meissä.

[1:15:25] Maija

Millaisia lisätunteita tai millaista toimintaa?

[1:15:29] Maija

Eli mitä me annetaan tapahtua ja se on taas sitä meidän niinku oman toiminnan ohjaamista ja sitten siellä meidän tarkkaavaisuuden säätelyssä, josta mä niitä esimerkkejä annoinkin siinä, että jos me itse opetetaan itsemme siihen, että meidän ei tarvitse pitää tarkkaavuutta ja keskittyä ja syventyä asioihin, niin silloin me...

[1:15:50] Maija

...Tota sitä rikotaan, mutta että sitten kun on vaikeuksia niin se näkyy siinä, että...

[1:15:56] Maija

...kun lintu lentää tuosta ikkunan ohi niin mä katsonkin sitä tai jos takana kopsahtaa joku mä pyörähdän ja katson sinne ja ehkä luokkahuonetilanteissa...

[1:16:07] Maija

...Se jos tarkkaavaisuus on herpaantunut, niin näkyy usein just semmoisena, että takana kuuluu kolahdus ja päät pyörähtää sinne ja se syventyminen siihen opetettavaan asiaan kaikkoo.

[1:16:21] Maija

Ja itsensäätelyssä hyvä mittari on se hetki...

[1:16:27] Maija

...Kun pitää opiskella vaikka just nyt ei haluaisi.

[1:16:31] Maija

Koska silloin kun meitä innostaa hirveästi, kun meitä kiinnostaa hirveästi, kun me ollaan aivan fokuoituneita, niin meidän tarkkaavaisuus on myös fokuoitunut. Me pystytään keskittymään tosi hyvin ja meidän tarkkaavaisuus on usein hyvä. Se kohdistuu siihen oikeaan asiaan. Hei vitsi tätä mä janoon, tätä mä haluan tietää lisää. Mutta jos se tavoite on vaikka kauempana, että mä haluan valmistua ammattiin, mutta tänään ei just se ei yhtään maistu.

[1:16:59] Maija

Väsyttää, en nukkunut kunnolla viime yön yönä. No nyt se koe on tuossa edessä ja silloin, miten mä silloin pystyn säätämään itseäni toiminnan, tunteiden, tarkkaavuuden osalta...

[1:17:14] Maija

...Niin siellä joudutaan käyttämään niinku tosissaan niitä taitoja. Ei huvita...

[1:17:20] Maija

Mutta, ei ole motii, mutta silti täytyy.

[1:17:25] Maija

Ja.

[1:17:27] Maija

Se miten me saadaan itsemme toimiin hyvin ja oikein sitä meidän päämäärää kohti, sitä mitä me ajatellaan, että on hyväksi pitkällä tähtäimellä. Ei niin, että just nyt ei huvita ja itse asiassa tekee mieli enempi lähteä Mäkkärin autokaistalle. Menenpä sinne. Vaan me ajatellaan että hei jos mä nyt hoidan tän niin sitten se ei ole enää mun edessä ja se valmistuminen häämöttää tai mikä se esimerkki onkaan.

[1:17:53] Maija

Ja.

[1:17:54] Maija

Ympäristöhän vaikuttaa meihin valtavasti, Mikä se oppimisympäristö on? Miten se on rakennettu? Kuinka tylsä se on? Kuinka...

[1:18:05] Maija

...Paljon se tukee sitä meidän...

[1:18:08] Maija

Keskittymistä. Ja ympäristöllä, kun mä puhun, niin mä en puhu pelkästään siitä, että millainen on luokkahuone ja millaiset kalusteet siellä on, millaiset verhot, onko ikkunat auki vai kiinni. Vaan mä puhun...

[1:18:22] Maija

...Ihan siitä ympäristöstä kokonaisuudessaan, että millä työvälineillä työskennellään, millaisia apuvälineitä ehkä on, millainen tunnelma, millainen niinku psykologinen ilmapiiri on. Onko siellä sellainen turvallinen olo kysyä apua, antaa apua? Onko kavereiden tuki hyvä? Kokeeko tulevansa kiusatuksi vai onko hyväksytty siinä ympäristössä ja...

[1:18:48] Maija

Millaista apua tukea mä saan.

[1:18:51] Maija

Koenko mä jos mä oon pulassa, että mua autetaan vai lytätään?

[1:18:56] Maija

Eli on sillä ympäristöllä valtavan suuri vaikutus siihen, miten me pystytään itsemme motivoimaan, itseämme ikään kuin ohjaamaan ja asettaan sinne ehkä epämurkavallekin alueelle tekemään niitä asioita, missä nyt tarvitaan meidän...

[1:19:15] Maija

Toimintaa ja tarkkaavuutta.

[1:19:19] Maija

No sitten jos ajatellaan, vähän lähdetään erittelemään ja käymään läpi, että mitä ne osa-alueet on siellä, missä meidän siitä toiminnanohjausta tarvitaan. Missä meidän sitä itsesääätelyä tai itsekuria tai tota niin kun...

[1:19:38] Maija

Eryitystä apua. Jos on neuropsykiatrisia vaikeuksia, niin tarvitaan.

[1:19:43] Maija

Niin siellä on yksi, jos lähdetään sieltä alusta, niin yksi tosi keskeinen on se aloitteellisuus, että ryhtyy hommiin.

[1:19:51] Maija

Miten mä aloitan sen työn tai tehtävän? Siihen saattaa liittyä... kirjoittamisessa usein puhutaan valkoisen tai tyhjän paperin pelosta tai...

[1:20:02] Maija

Tai siitä, että ei oikein, että saattaa mielessä olla hyvä visio ja haluaisi niinku vielä päässä pyöritellä miten. Mutta sitten se, että miten se lähtee konkretisoitumaan todellisiksi askeliksi, että miten mä aloitan tästä vaan hommiin.

[1:20:17] Maija

Ja se miten sitä voi auttaa.

[1:20:20] Maija

Niin on tietysti sekä kaveri että opettaja että huoltaja, kuka ikinä onkin, niin kun tukee siinä millä keinoin voi aloittaa. Aika usein siellä taustalla on, että siellä päässä pyörii liikaa vaihtoehtoja. On vaikea päättää miten, niin yhdessä vaikka keskustelemalla puhumalla, ehkä vinkkejä antamalla...

[1:20:46] Maija

...Niinku konkretisoi sitä, että miten se homma lähtee alkuun, oli se sitten tekemistä tai...

[1:20:53] Maija

...Tota lukemista tai kirjoittamista. Hyvä esimerkki... Mä luulen, että jokainen meistä on kokenut siivouksen osalta esimerkiksi aloitteellisuuden kanssa haastava haastetta. Että sitä miettii, että joo tänään mä hoidan sen ja mutta mä vielä katson tuon yhden jutun ja mä vielä teen tän toisen jutun ja voi olla siis lähes mahdotonta saada itsensä tekemään se juttu, ei tänäänkään tapahtunut. Voi ei ja mikä pettymys ja edelleen tää sotku mua ahdistaa ja tuskastuttaa.

[1:21:23] Maija

Mikä voisi auttaa? Yks hyvä ajatus on, että tekee ensin vain yhden tosi pienen jutun.

[1:21:29] Maija

OK. Mä...

[1:21:32] Maija

...Tota laitan ne pyykit koneeseen ja koneen pyörimään. Tai tota mä järjestän kengät kenkähylllyyn.

[1:21:42] Maija

Ja nostelen tavaroita ehkä lattialta sen jälkeen, että sitten jos mä imuroin niin sitten se on tyhjä. Ja sillä tavoin niinku pala kerrallaan pääsee sinne konkretiaan. Monelle se...

[1:21:54] Maija

Että siivoaa, niin on liian iso palanen kerta kaikkiaan.

[1:22:01] Maija

No toinen paikannettava kohta on sitten käyttäytymisen ehkäisy. Puhutaan inhibitiosta ja kun puhutaan käyttäytymisen ehkäisystä, niin puhutaan ehkä semmoisen ei toivotun käyttäytymisen ehkäisystä. Eli kyky... mutta sen impulssin viemänä tai toiminnan keskeyttäminen tilanteen vaatiessa. No ehkä arkisin tyypillisin esimerkki näistä on se puhelin nykyään, että jos tuossa kuuluu nyt...

[1:22:30] Maija

Plimps, mun puhelimesta...

[1:22:34] Maija

Niin ennen, kun mä edes teen sen valinnan, että minäpä katson mitä siellä plimsahti, niin mä jo toimin.

[1:22:41] Maija

Ja pystynkö mä sen ehkäisemään jos mä harjoittelen sitä? Pystynkö mä toteen että ei, en. Tästä mä puhuin jo aiemmin ja se on niinku varmaan yksi meidän niistä vitsauksista tai...

[1:22:53] Maija

Tietokoneella paljon työtä tekevinä. Moni tunnistaa sen, että tekee jotain artikkelia tai valmistelutyötä, jossa joutuu keskittymään ja sitten näkee siinä ruudun alan reunassa vilahtavan sähköposti. Nyt tulikin Pertiltä viesti.

[1:23:08] Maija

Ei vitsi mä nopsaan katson sen. Ah mikä pieni tauko. Pystynkö mä ehkäseen se, onko mulla kykyä inhibitioon.

[1:23:16] Maija

Ja.

[1:23:17] Maija

Se jarrujen löytäminen siinä kun impulssi vie.

[1:23:22] Maija

Niin se näkyy pienissä arjen asioissa. Se missä se pahimmillaan näkyy... ja nyt tullaan ehkä siihen, että täällä taustalla on myös niin kun, ja mitä mä oon paljon valmistelussa miettinyt... loppupuolella ehditään varmaan pikkuisen sitäkin käydä läpi, sitä niinku turvallisuusnäkökulmaa. Mikä...

[1:23:40] Maija

Näihin hankkeisiinkin liittyy...

[1:23:43] Maija

Niin, jos me toimitaan impulssien varassa ja se tota impulssi antaa meidän tehdä, niin me tehdään myös harkitsemattomia päätöksiä. Ja jos puhutaan neuropsykiatrisista vaikeuksista...

[1:23:58] Maija

Niinku tässä se on se lähtökohta, niin siellä aika usein se impulssien johdatus on vahva myös semmoisiin aika vakaviin tekoihin. Eli impulssi tuottaakin, että vitsit toi pännii mua toi tyyppi, mä tinttasen sitä turpaan.

[1:24:15] Maija

Tai kun joku menee pieleen...

[1:24:19] Maija

Niin työkalu lentää seinään tai pahimmillaan osuu johonkuhun toiseen. Tai se impulssi saa tota repimään jotain rikki tai se impulssi tekee niinku todella semmoista niinku haitallista.

[1:24:35] Maija

Yksi sellainen missä mä ajattelen että sivistyneet...

[1:24:39] Maija

...Pitkälle koulutetut omaa toimintaansa hyvin säätelevät henkilöt aika usein menettää oman kykynsä...

[1:24:47] Maija

Tota tässä inhibition osalta, on liikenne.

[1:24:53] Maija

Tosi moni ihminen jotenkin siellä ajattelee, että...

[1:24:59] Maija

...Se on niinku oikein, kun mulle tulee se impulssi, että nyt mä koin vääryyttä. Nyt mä soitan torvea tai ajan ihan tuohon puskurin lähelle, että se oppii varmasti. Ja sitten jos me jossain toisessa rauhallisessa tilanteessa objektiivisesti tarkastellaan, niin me ollaan tehty niinku hengenvaarallisia ratkaisuja. Me ollaan ajettu tosi lähelle. Me ollaan jätetty turvaväli huomioimatta vaan sen takia...

[1:25:25] Maija

...Ja meidän tunne on antanut meidän tehdä sen meidän reaktion. Ja sepä onkin kaikista vaikeinta silloin, kun meillä ei ole aikaa miettiä meidän reaktioita.

[1:25:36] Maija

Ja sen oppiminen on kaikista vaikeinta.

[1:25:40] Maija

Koska liikenteessä usein täytyy tehdä niinku sekunnin sadasosissa se ratkaisu, että jarrutanko mä vai kaasutanko mä.

[1:25:48] Maija

Lähdenkö mä soittamaan torvea. Lähdenkö mä tekeen... niin siellä me ollaan asetuksailtaan semmoisessa, että me reagoidaan sillä meidän impulssin johdattamalla tavalla ja se saattaa meidät pelastaa monessa tilanteessa.

[1:26:02] Maija

Mutta se saattaa ajaa meidät semmoiseen tilanteeseen, että normaalin hyväntuulisen päivän jälkeen me mennään raivoamaan jonnekin, että saakeli tää jono ei kulje ja ettekö te ääliöt tajua?

[1:26:15] Maija

Ja siitä on tota kyllä niinku jonkin verran sellaista tutkimusta... joku sanoo, että mikäs siinä autossa karjuessa ja se ei haittaa ketään, mutta niinku senkin suuntaista tutkimusta on tehty, että...

[1:26:30] Maija

...Rattiraivo ei raivoamalla vähene. Kun joskus on esitetty hypoteesi, että jos kerran niinku on semmoinen tunne niin antaa sen tulla ulos vaan ja mitäs sitä pidättelemään, mutta se on myöskin toimintatapa, jota me harjoitellaan. Se on taito, jos me opetetaan itsellemme että näissä tilanteissa kun mä reagoin niin mä reagoin aggressiivisesti, niin silloin mä vahvistan sitä taitoa, että mä reagoin aggressiivisesti.

[1:26:55] Maija

Ja sen takia se on tosi tärkeä ja mä kannustan ehdottomasti miettimään sitä, että mikä se mun niin kun ei toivotun käyttäytymisen ehkäisy on. Missä siellä on heikot kohdat, missä siellä on...

[1:27:08] Maija

...Toimivat kohdat.

[1:27:10] Maija

Ja ai että miten kivuliasta joskus se itsetutkiskelu onkin, kun huomaa, että reagoi johonkin... niinku sitä, että hei miksi mä reagoin näin?

[1:27:23] Maija

No sitten on...

[1:27:25] Maija

Jos mennään vielä eteenpäin niin keskittymisen vaihtaminen tai sen tota niinku tarkkaavuuden suuntaamisen vaihtaminen ja tässä mennään ehkä...

[1:27:39] Maija

...Siihen kun puhuin aiemmin siitä, että meillä on taipumus liian nopeasti vaihtaa ja häiritä itseämme, mutta erityisesti siellä autismikirjon puolella ja...

[1:27:52] Maija

Joissain asioissa meillä on sellaisia ominaisuuksia tai taipumuksia, että me juututaan asiaan. Me jumiudutaan. Meillä on vaikeus luopua jostain asiasta missä me ollaan eli jos...

[1:28:03] Maija

Tota...

[1:28:06] Maija

Ajatellaan, että joitain asioita on järkevää tehdä limittäin. Mikähän työtehtävä mulle tulisi mieleen...

[1:28:16] Maija

Mä voisin ajatella, että vaikka keittiössä täytyy myöskin vaihtaa joustavasti. Että tota mä laitan pastan kiehumaan oikeaan aikaan ja samalla muistan hämmentää kastiketta ja ehkä täytyy vielä jotain muuta asiaa...

[1:28:32] Maija

Huomioida... niin se, että juuttuukin siihen, että nyt minä teen vaan tätä kastiketta ja mä en niinku...

[1:28:38] Maija

...Pysty irrottautumaan siitä, mä keskityn vaan siihen.

[1:28:41] Maija

Ja silloin sen harjaanuttaminen, että miten joustavasti pystyykin tilanteen vaatimalla tavalla vaihtamaan toiminnasta toiseen tai toimintatavasta toiseen.

[1:28:52] Maija

Ja miten mä sillä taidolla joudutaan asioiden sujumista, että mä siirryn tehtävästä toiseen tai esimerkiksi ihan tyyppillinen niinku opiskeluun liittyvä on koetilanne. Että jos mä en osaa vastata kysymykseen numero 3...

[1:29:11] Maija

Ja kello tikittää. Aika kuluu, mä junnaan siinä, että mun täytyy, että mä en mene eteenpäin, koska mä kuljen järjestyksessä ja ennen kun mä oon vastannut tähän mä en etene. Mutta joustavampi ratkaisu olisikin ehkä hypätä neloseen, jatkaa siitä eteenpäin ja sitten palata, saattaa tullakin se oivallus että hei...

[1:29:30] Maija

...Nythän mä muistan sen nyt mä palaan siihen. Se olikin tää juttu mikä siihen liittyi.

[1:29:36] Maija

Ja silloin me käytetään niin kun plastisesti joustavasti niitä meidän aivoja ja sitä meidän niinku tiedonkäsittelyä.

[1:29:46] Maija

Ja.

[1:29:48] Maija

Sen harjoittelu ja myöskin siinä tuen saaminen. Esimerkiksi jos ajatellaan taas opiskelutilannetta, tätä koetilannetta, että voiko, jos on tuen tarvetta, niin opettaja auttaa. Ei antaa oikeita vastauksia, vaan auttaa siinä, että jos näkee, että joku jumiutuu ja stressi kasvaa, että hei palaa tohon.

[1:30:11] Maija

Ja mennään seuraavaan.

[1:30:17] Maija

No sitten suunnittelu. Suunnittelu on usein sellainen, mikä sakkaa.

[1:30:23] Maija

Usein siellä on semmoisia niinku virheitä siinä, että me ei pystytä hahmottamaan sitä kokonaisuutta. Me ei pystytä... että no tosi hyvä arkinen esimerkki on, että me ei pystytä suunnittelemaan meidän matkaa niin, että me ehditään ajoissa kouluun tai töihin. Eli me ollaan esimerkiksi aikataulu optimisteja. Me todetaan, että kun bussi lähtee tällöin niin riittää, että mä oon samalla minuutilla bussipysäkillä. Ja kun vaihdossa on minuutti aikaa...

[1:30:54] Maija

Tota niin kyllä mä siihen ehdin. Ja tota kävelyihin ei oikeastaan varata aikaa kun...

[1:31:02] Maija

Ei vaan tule mieleen ja sitten...

[1:31:05] Maija

...Huomataankin, että mä myöhästyn. Ei se mun syy ollut, bussi vaan ei odottanut mua.

[1:31:12] Maija

Ja se kyky ennakoida, asettaa niitä...

[1:31:16] Maija

...Välitavoitteita, päämääriä, realistisia aikatauluja.

[1:31:21] Maija

Ja usein sellaisissa tilanteissa, niin esimerkiksi opiskellessa, niin aika tyypillistä on se, että kun ei ole suunnitellut miten siihen isoon tenttiin lukee, niin huomaakin että mulla on viimeisen illan iltamyöhällä varattu nyt se 576 sivua luettavaa, että enhän mä tästä selviä...

[1:31:43] Maija

Kun mä en ollut suunnitellut sitä, että jos mä luen 20 sivua joka päivä näin pitkän ajan...

[1:31:49] Maija

Niin sitten se on järkevästi pilkottu.

[1:31:54] Maija

Ja siinä mä ajattelen, että meistä moni tarvitsee apua...

[1:31:59] Maija

...Että onko toi hei realistinen suunnitelma? Kirjoita ihan ylös. Kirjoita paperille minä päivinä sä pääset mihinkin asti tenttikirjan luvussa tai miten sä tätä työtä edistät, et se oikeasti valmistuisi.

[1:32:14] Maija

Ja samaan settiin liittyy tietysti organisointikyky.

[1:32:18] Maija

Kyky toimii ja tehdä niitä tehtäviä järjestelmällisesti ja jäsentää niitä tehtäviä ja tilanteita.

[1:32:25] Maija

Eli usein sitten saattaa hypätä johonkin, tehdä jotain, napata jonkun. No tenttikirjaa esimerkiksi lukee jonkun pätjän ja jättää jonkun toisen lukematta tai pomppelehtia ilman, että muodostuu se kokonaiskäsitys.

[1:32:42] Maija

Ja kokonaisuutena ehkä sitten vielä toi itsetarkkailu eli se...

[1:32:49] Maija

...Että pystyykö arvioimaan sitä omaa toimintaa suhteessa päämäärään? Eli jos mä tiedän...

[1:32:56] Maija

...Että mun on vaikea pitää asioista kiinni niin, niinku myönnän mä sen itselleni. Tunnistanko mä sen...

[1:33:03] Maija

Tota...

[1:33:05]

...Kohdan, että missä mun pitäisi petrata tai?

[1:33:10] Maija

Pitäisikö mun tarkastaa jotain? Pitäisikö mun palata sinne?

[1:33:14] Maija

Tota tehtävä on aina uudestaan ja tehdä tarkastaminen.

[1:33:19] Maija

Ja...

[1:33:21] Maija

Ja tota tästä. Mun mielestä hyvä esimerkki on yksi nepsy nuori, joka suoritti ajokortin teoriakoetta ja tota...

[1:33:33] Maija

Hänelle oli annettu vielä lisäaika eli kun puolen tunnin teoriakoe aika, niin hän oli saanut siihen tunnin. Ja siinä on ihminen ja hirmuinen jännitys päällä ja tota...

[1:33:46] Maija
Toi meni kokeeseen ja.

[1:33:53] Maija
Näpytti meneen ne...

[1:33:55] Maija
...Kysymykset ja 20 minuuttia ja oli ulkona kokeesta. Ja ihan pois tolaltaan, että...

[1:34:05] Maija
...tota mä...

[1:34:08] Maija
Mä tein sen kokeen ja mä vielä tarkastin. Ja itse asiassa, kun mä tarkastin niin kaikki mitä mä vaihdoin ni meni vaan väärin.

[1:34:17] Maija
Ja, että pitäisi vaan luottaa siihen, että mitä on ekan tehnyt. No sitten sitä vähän analysoitiin ja palattiin siihen, että mitä siellä tilanteessa oikeasti tapahtui. Tarkastamista ei ollut tapahtunut, mutta epäröintiä oli tapahtunut. Eli nuori ei ollut tehnyt ensin tehtävää kokonaan ja palannut sitten alkuun ja lähtenyt tarkastamaan...

[1:34:40] Maija
...Ja lukemaan vaan hän oli tehnyt ja sitten kun hän oli epäröinyt, niin hän oli vaan vaihdellut niitä ja...

[1:34:48] Maija
...Lopulta kun...

[1:34:51] Maija
...Mentiin vielä syvemmälle, että miten niihin kysymyksiin oikeastaan uppoutui, niin hän ei ollut ehkä ihan lukenut edes koko kysymystä, koska se tilanne oli niin jännittävä.

[1:35:04] Maija
Ja, hän koki tosi epäilukseksi alkuun, että hän ei päässyt läpi.

[1:35:08] Maija
Ja lopulta mä ajattelen, että ehkä hän itsekin huomasi sen, että ehkä ei olisi kuulunutkaan päästä läpi.

[1:35:14] Maija
Toisella yrittämällä hän pysy...

[1:35:16] Maija
...Teoriakokeessa kymmenisen minuuttia pidempään. Ehkä peräti vartin pidempään. Oli tehnyt jonkinlaisen tarkastamisen, mutta ei ollut pystynyt korjaamaan niitä omia virheitään.

[1:35:30] Maija
Ja hän oli siis itsenäisesti opiskellut tähän asti.

[1:35:34] Maija
Ja tota ekaan teoriakokeeseen mennessä hän ei ollut läpäissyt yhtään harjoituskoea harjoitusmateriaaleista.

[1:35:43] Maija
Kolmannen kerran hän vielä reputti.

[1:35:45] Maija
Viipy jo pidemmän aikaa ja silloin oli jo harjoiteltu yhdessä aikuisen kanssa. Hän oli tota... Oli siis kyse mopo tai mopoautokortista, että oli nuori 15-vuotias. Ja silloin oli harjoiteltu yhdessä ja opeteltu samalla tarkistaan

niitä tehtäviä ja niitä riskikohtia ja neljännellä kerralla, kun sitä harjoittelua oli jatkettu ja sitä oli myös opittu itsenäisesti tarkastamaan, että hei ne...

[1:36:16] Maija

...Esimerkiksi vilkut näkyvät niissä testeissä tosi huonosti.

[1:36:21] Maija

Että se pitää tosi tarkkaan katsoa tai jos on sumua niin kannattaa katsoa onko siellä joku rekan hahmo näkyvässä taustalla.

[1:36:28] Maija

Ja silloin hän oli oppinut.

[1:36:30] Maija

Sen niin kun itsensä tarkkailun ja sen toiminnan siitä miten...

[1:36:36] Maija

...Miten tehdään, miten tarkistetaan. Ja tää oli musta hyvä semmoinen konkreettinen esimerkki siitä, että tota, että se itsetarkkailu ei ole vaan niinku, että hei keskity, vaan se on taito.

[1:36:50] Maija

Että miten tarkastetaan, miten varmistetaan. Mitä se teknisesti on, tarkasta koe. Teitkö, vastasitko sä oikein kysymyksiin.

[1:36:58] Maija

Eihän se oikeastaan ole se ohje, vaan se ohje on se, että lue kysymys uudestaan.

[1:37:05] Maija

Ja niinku...

[1:37:07] Maija

Katso sitten se vastaus, vastaisitko uudelleen näin. Voisitko jotenkin täydentää sitä vastausta.

[1:37:15] Maija

Millaisia näkökulmia voisi olla.

[1:37:21] Maija

No sitten on vielä tunteiden säätely.

[1:37:25] Maija

Ja...

[1:37:26] Maija

Tästä jonkin verran jo ollaan puhuttu tänään.

[1:37:31] Maija

Mutta...

[1:37:32] Maija

Se, että mitä se aiheuttaa jos sitä omaa...

[1:37:37] Maija

...Tunneryöppyä niin ei pysty yhtään säätämään. Ja erityisesti, että jos ei pysty säätämään sitä mihin toimintaan se johtaa, kun tulee tunne. Minua on kohdeltu väärin, ryhdyn huutamaan.

[1:37:53] Maija

Minulla on...

[1:37:54] Maija

Tunne, että minua on kohdeltu väärin.

[1:37:58] Maija
Heitän tavaroita.

[1:38:03] Maija
Ja miten siihen...

[1:38:05] Maija
Miten sitä toimintaa muutetaan.

[1:38:09] Maija
Miten muutetaan ennakoitavammaksi.

[1:38:11] Maija
Miten turvataan sitä omaa...

[1:38:15] Maija
...Niinku tunnekäyrää.

[1:38:21] Maija
Ja sitten työmuisti on sellainen harjoiteltava taito ja myöskin semmoinen tuen tarpeen kohta missä usein tarvitaan joko kaverin tai...

[1:38:30] Maija
Ammattilaisen tukea, että...

[1:38:33] Maija
Mikä on se olennainen informaatio.

[1:38:36] Maija
Ja jos työmuistissa on vaikeuksia niin kuin usein on eri syistä, niin saattaa unohtaa mitä on tekemässä. Mikä on se keskeinen osuus, mitkä ne apuvälineet siihen on. Voi kirjoittaa...

[1:38:50] Maija
...Niinku tärkeitä asiasanoja, että nää ainakin pitää tehtävässä olla käsitelty.

[1:39:00] Maija
Ja näin kun niit paikantaa, osittainhan ne on limittäisiä, näkyy samoissa tilanteissa päällekkäin, mutta myöskin kohdentaa sitä, että mistä oikeastaan on kyse. Ehkä opettajat tai muussa ohjaustyössä olevat ihmiset usein kuulee sen kun joku sanoo, että tota mitä meidän pitikään tehdä.

[1:39:22] Maija
Se ei välttämättä ole sitä, että ei ole kuunnellut. Ei ole keskittynyt vaan, että se kun aloittaa jotain, keskittyy hetken toiseen niin sieltä työmuistista liukeneekin se ajatus siitä, että mikä oli se tarkoitus. Onko silloin järkevää, että työmuistin tueksi ne kysymykset, joihin pitää vastata tai ne tehtävät, jotka pitää tehdä niin näkyikin siellä flapilla tai dialla tai taululla tai jossain... ja tuolta sä voit aina tsekata, kun sä menetät sen punaisen langan niin tuolla näkyy se, että mitä pitää saada aikaan, miten mä jäsenän sen tiedon?

[1:39:59] Maija
Ja sitten kun me mietitään tukimuotoja niin tota...

[1:40:06] Maija
Voi miettiä, että millainen se tuen tarve on ja tässä taas autetaan me sitten kaveria tai...

[1:40:13] Maija
Selviytymään jostain vaikeasta jutusta, vaikeasta kokeesta, opiskelu jutusta, tehtävästä, mistä tahansa. Tai ollaan me sitten opettajia ja ohjaajia...

[1:40:24] Maija
Muita ammattilaisia...

[1:40:26] Maija

Niin se puolesta tekeminenhän ei auta ketään kehittämään mitään taitoja.

[1:40:32] Maija

Tai ainakin hyvin rajallisesti.

[1:40:35] Maija

Koska silloin ei saa sitä kokemusta.. Että joo, näkemällä, sivusta seuraamalla, jos jaksaa keskittyä niin voi jotain oppia, mutta siinä ei varsinaisesti tule sitä kokemusta, että minä osaan. Minä pystyn, minä pääsen tekemään, mutta yhdessä.

[1:40:50] Maija

Jos on ihan niinku kaukana siitä, että pystyisi itse tekemään, niin yhdessä tekemällä. Hei tehdään tää yhdessä tää vaihe, mä teen tän vaiheen tai mikä se työnjako onkaan.

[1:41:02] Maija

No sen jälkeen seuraava vaihe on niinku tuella ja...

[1:41:07] Maija

Ja mikä se tuki on. Tää liittyy ehkä lasten kasvatukseen niin joku viisas joskus sanoi, että se on niinku kädenmitan päässä...

[1:41:16] Maija

...Että se konkreettinen tuki on lähellä, että tutkitaan yhdessä sitä jos se on vaikka joku...

[1:41:23] Maija

...Koneen purku tai joku, niin tutkitaan yhdessä. Ehkä vähän osoitetaan, mutta ihminen tekee itse, on siinä ihan niinku valmiina auttamaan. On lähellä, tutkailee, yhdessä, tekee kanssa...

[1:41:36] Maija

Jopa osittain... No sitten seuraava vaihe on, että jos pystytään jo itsenäisempään, että ollaan siellä taustalla.

[1:41:45] Maija

Mä oon tässä...

[1:41:46] Maija

...Puuhaamassa vähän omaa tässä vieressä ja tee. Mutta, että kysy jos tulee tarvetta, että sä kyllä osaat, sä pystyt tekemään tän, että mä teen tätä mun omaa. Mutta jos tarvitset neuvoa niin mä kyllä tuun jeesaamaan.

[1:41:59] Maija

Ja sitten vielä niin kun vähitellen voidaan saavuttaa se, että mä teen itse, itsenäisesti.

[1:42:05] Maija

Ja se, miten se tuki määritellään, niin sen pitäisi aina vastata tarvetta.

[1:42:10] Maija

Ei ole järkevää tehdä jonkun kanssa, jos hän kykenisi jo tehdä itsenäisesti, mutta toisaalta ei pidä laittaa tekemään itse asioita, joista ei vielä selviä ja liika vastuu antaa...

[1:42:25] Maija

...Tota sen palautteen, että olet kehno, et osaa, ei onnistunut... epäonnistumisen kokemuksia.

[1:42:34] Maija

Mutta toisaalta jos me ei anneta vastuuta, niin se onnistuminenkaan ei...

[1:42:40] Maija

...Tunnu hyvältä eli niinku sen vastuun ja autonomian taso...

[1:42:46] Maija
...On tosi tärkeä.

[1:42:51] Maija
No sitten ihan siitä tota, niin kun lähestytään ehkä vähän tätä turvallisuuspolitiikkaa myöskin osittain ja ehkä sitä käytöksellä oireilua... Ja nyt mä haluan muistuttaa sen minkä on tässä varmaan pariin kertaa jo sanonutkin, että kun neuropsykiatriset vaikeudet...

[1:43:11] Maija
...On ollut teemana, niin sitten puhutaan *ei toivotusta käytöksestä* tai käytöksellä oireilusta, niin se ei tarkoita sitä, että olisi neuropsykiatrinen vaikeus vaan ei toivotusti meistä voi käyttäytyä ihan kuka tahansa. Ja niin on hirmuisen usein, mutta neuropsykiatriset vaikeudet tietyiltä osin altistaa käytöksellä oireilulle ja ei toivotulle käytökselle. Ja me tullaan siihen...

[1:43:39] Maija
Tota...

[1:43:42] Maija
...Tässä niinku seuraavaksi. Mutta musta on tärkeä muistaa ja toistaa se, että se ei ole *on yhtä kuin merkki* (=), että huono käytös = nepsy tai muuta. Usein päinvastoin.

[1:43:55] Maija
Mutta tota, mutta on tietyt syyt mitkä johtaa siihen, että se ei toivottu käytös lisääntyy jos ei tule niitä onnistumisen kokemuksia, ei saa apua, ei saa tukea, ei saa onnistumisia.

[1:44:12] Maija
Ja...

[1:44:14] Maija
...Tietysti se, että aina voi auttaa ja tukea, mutta selkeät rajat myöskin on niinku olennainen osuus sitä, että ohjataan siihen miten kuuluu toimia.

[1:44:26] Maija
Ja kun harjoitellaan taitoja, oli ne sitten työtaitoja, ammattitaitoja, opiskelutaitoja tai tämmöisiä itsesääätelytoiminnan ohjaustaitoja. Niin...

[1:44:37] Maija
Tärkeämpää on tietää, mitä saa tehdä kuin mitä ei saa tehdä.

[1:44:42] Maija
Jos...

[1:44:43] Maija
Lasta opetetaan koko aikaa, että älä tiputa ruokaa, älä huuda, älä juokse.

[1:44:51] Maija
Niin jos niinku karikoiden, jos ei kerrota mitä sitten saa tehdä niin jos sanotaan älä juokse niin seuraavaksi lapsi voi kokeilla hyppiä. Älä hypi. No sitten se rupeaa pyörimään ympäri, kädet viuhtoo ja tavarat lentelee. Älä pyöri.

[1:45:07] Maija
Ja sitten alkaa niinku tulla jo hämmennys, että no mitä mä sitten saan tehdä, kun mun tekee mieli liikkua.

[1:45:14] Maija
Mutta jos on kielto, älä juokse, niin voisiko sen muotoilla kuitenkin niin, että kävele.

[1:45:23] Maija
Eli se ajatus...

[1:45:25] Maija

No klassinen on vaikka uimahalli, missä on liukasta ja lasten ei suoda juoksevan niin tota...

[1:45:34] Maija

Niin sen sijaan, että kerrotaan mitä kaikkea et saa tehdä, niin kerrotaan se kenttä, se areena, mitä kaikkea sä saat tehdä. Ja silloin kun on niinku se tavoite ja koko pelikenttä silleen, että hei meidän tarkoitus on täällä tehdä näitä asioita ja nämä jutut on niitä mitä saa tehdä ja mitä toivotaan että tehdään. Niin sitä ohjaa paljon enempi siihen mitä me halutaan, että tehdään ja silloinkin kun joku tekee ei toivottua asiaa...

[1:46:04] Maija

Niin...

[1:46:05] Maija

Voi todeta, että hei, kävele mieluummin, kun täällä on liukasta.

[1:46:11] Maija

Eikä niin että älä juokse tai.

[1:46:15] Maija

Tai tota...

[1:46:17] Maija

No joo, en mä nyt ehkä...

[1:46:21] Maija

...Lähde sitä sen enempiä niitä esimerkkejä. Se mikä on aika...

[1:46:26] Maija

...Usein tota, kun ammattilaisia koulutan, niin todetaan, että jätä huomiotta ei toivottu käytös. Ja sehän ei ole aina mahdollista. Jos siellä joku klassikko opettajalta kommentti taitaa olla kemian luokasta, että en voi jättää huomiotta jos siellä...

[1:46:46] Maija

...Tehdään jotain kemiallisilla aineilla jotain riskialtista tai käytetään työkalua väärin työsalissa tai muuta...

[1:46:55] Maija

Niin tota...

[1:46:57] Maija

Sellaiseen pitää, ilmanmuuta puuttua. Se on niinku rajat ylittävää, että näin ei voi toimia. Mutta jos se on siellä reunojen sisällä jotensakin että joku nyt...

[1:47:09] Maija

...Vähän kolkuttelee reunoja, niin usein se on myöskin huomion hakemista. Niin voi vain ohjata siihen, satsaamaan siihen mitä toivotaan, että tehdään. Hei katsotaan kaikki tätä, tehdäänpä tätä tai voisitko sä käydä hakemaan meille nää työkalut niin päästään eteenpäin tässä hommassa.

[1:47:27] Maija

Koska vastuu lisää sitä vastuullisuutta. Siitä esimerkkinä sellainen tota...

[1:47:33] Maija

Villi...

[1:47:35] Maija

Nuori, joka tota aina sai aikaiseksi epäsuotuisia asioita, välkät oli tosi vaikeita. Välkillä sattu ja tapahtui.

[1:47:47] Maija

Paikkoja meni vähän rikki, kun pyörittiin ja potkaistiin ja hypättiin ja otettiin ehkä...

[1:47:54] Maija

...No pallo lensi ikkunasta läpi ja sitten kun pallo takavarikoitiin niin sitten heitettiin vähän jotain muuta ja...

[1:48:00] Maija

...Ja näin ja se tuntui vähän semmoiselta kieltämisen kehältä. Että jonkun piti koko aika vahtia ja sitten se sai vielä kaikki muut mukaansa, että älä tee ja älkää tehkö ja ei no tälle tota...

[1:48:15] Maija

...Varsin aktiiviselle ja itse asiassa ihan hirmuisen taitavalle nuorelle...

[1:48:20] Maija

Liikunnanopettaja antoi vastuun. Liikunnanopettaja totesi, että tota meillä on välituntikäyttöön nää välineet, että täällä on tällainen määrä näitä ja ne saa ottaa aina täältä varastosta, mutta ne pitää palauttaa ja tarkistaa niitten kunto. Ja jos joku on mennyt rikki tai kulunut tai jotain, niin pitää raportoida. Ja se antoi sen sille kaikista...

[1:48:42] Maija

...Eniten pummina pidetylle tyypille silleen, joka aina sai kielteistä palautetta ja muuta. Se antoi sille avaimen välinevarastoon...

[1:48:52] Maija

...Ja antoi sille vastuun, että se hakee ne sieltä. Aina huolehtii, että kukaan muu ei sinne pääse ja muita tavaroita ei oteta ja...

[1:49:00] Maija

Ja se oli niin kun nerokkainta, mitä saattoi keksiä tilanteeseen. Se kantoi vastuun. Joku muu yritti vähän hölmöillä, että hei otetaan tääkin, mut kun se oli sen vastuulla, että asiat pysyy hyvässä kunnossa ja järjestyksessä.

[1:49:12] Maija

Niin se todella sai siitä valtavia onnistumisen kokemuksia. Ja tämä musta on sellainen kohta mitä ihan aidosti oikeasti kannattaa miettiä, että mitä vastuuta voi antaa missä toinen voi...

[1:49:26] Maija

Kokea onnistumisia ja...

[1:49:31] Maija

Miten sitä voi ruokkia, että toinen haluaa onnistua.

[1:49:36] Maija

Koska alisuoriutuminen vastaavasti lisää sitä...

[1:49:39] Maija

Alisuoriutumista.

[1:49:45] Maija

No sitten tietysti se tunnepuoli siitä onnistumisesta ja kokemuksesta, että osaanko mä tai pystynkö mä. Niin jokainen meistä kaipaa hyväksytyksi tulemistä ja kokemusta siitä, että mä osaan, mä onnistun.

[1:49:59] Maija

Mä oon riittävä ja...

[1:50:02] Maija

Kyvykäskin...

[1:50:04] Maija

Ja tota siinä on tärkeää huomata, että millaisista myönteistä palautetta antaa. Ylipäättään se niin kun ympäristö sellaisena, että jokainen...

[1:50:17] Maija
Saa olla sellainen kun on.

[1:50:19] Maija
Ja...

[1:50:20] Maija
...Että me niinku hyväksytään jokainen, niin luo semmoista psykologista turvallisuutta.

[1:50:26] Maija
Ja sellainen persoona on kohdistuva palaute assosioi minäkuvaan ja siihen millainen minä oon ja siellä kriittinen palaute, siellä minäkuvan alueella, niin voi olla tosi haavoittuvaa.

[1:50:38] Maija
Että millainen sä oot. Sä oot sellainen tyyppi. Mutta sitten se toimintaan kohdistuva palaute assosioi sinne tekemiseen ja taitoihin ja siellä voi sitä korjaavaa palautetta myös olla mukana. Mutta myös ihan pienistä asioista, se mitä sä osaat, mitä sä teit hyvin, miten sä huomioit toiset, miten sä tota...

[1:51:05] Maija
Toteutit jonkun tehtävän oikealla tavalla tai hyvin tai käytit persoonallista lähestymistapaa tai keksit ideoita.

[1:51:14] Maija
Jokaisesta niitä hyviä juttuja löytyy. Opettajan wilma-viesti tämmöinen myönteinen palaute, minusta oli kiva esimerkki. Matikan tunnilla oli ollut joku tehtävä. Se liittyi backgammon-peliin. Ja se opettaja ei tiennyt mikä se on ja siihen liittyi joku tämmöinen todennäköisyyslaskenta tehtävä. Ja sitten nuori oli lähtenyt siitä kertomaan, että hei mä tiedän ja lähtenyt neuvon...

[1:51:44] Maija
Ja hän oli saanut siitä sitten erikseen vielä palautteen siitä, että jaksoi tosi sinnikkäästi niinku opettajaa opettaa sen pelin hahmottamisessa ja mitä niinku... kokemus siitä, että hei mä pystyn ja mä osaan, että oli jotain mitä mä osasin, mitä opettaja ei osannutkaan.

[1:52:06] Maija
Se oli musta tosi kannatteleva kokemus sille nuorelle.

[1:52:12] Maija
Ja se myös tukee siihen oman kapasiteetin käyttöönottoon, että hei sä kyllä osaat ton, että tee vaan, että toihan on se just missä sä oot hyvä.

[1:52:23] Maija
Että nyt, käytä sitä sun luovuutta mitä tota... ja sitä idearikkautta mikä on.

[1:52:30]
Ja sitten se, että ne tavoitteet on onnistumista tukevia, että on turha...

[1:52:36]
Asettaa sellainen jätti iso tavoite, jossa näkee, että ei se tule sitä saavuttamaan. Vaan asettaa pieniä välitavoitteita tai semmoisia missä pystyy kokemaan sitä onnistumista. Ja hyvä esimerkki minusta on, että jos on joku iso kokonaisuus tehtävänä...

[1:52:52] Maija
Josta tietää, että nuori ei saa sitä aikaiseksi...

[1:52:57] Maija
Koska se on niin iso kokonaisuus ja se aina lykkää sitä... niin entä jos sen saisi palauttaa...

[1:53:03] Maija
...5 eri osassa, 5 eri palautuspäivää.

[1:53:07] Maija

Ja sitten kun ne niputtaa yhteen, niin hei sä teit tän koko jätti ison tehtävän. Ruotsin opettaja epäsäännöllisten verbien taistelussa hän halusi, että ne osataan, koska ne on tota niin olennainen osa sitä...

[1:53:23] Maija

...Kieltä ja kielen oppimista ja sanavarastoa ja se sanoi, että saa suorittaa...

[1:53:28] Maija

Että on koe... Aina tehdään näitä kokeita ja saa suorittaa niin monta...

[1:53:34] Maija

...Kerrallaan kun haluaa ja sitten aina niin kun paperi tuli uudestaan...

[1:53:40] Maija

...Seuraavassa kokeessa ja sitä sai täydentää.

[1:53:44] Maija

Mutta tota, että pystyy opettelemaan vaikka vain 5 kerrallaan tai 3 kerrallaan.

[1:53:49] Maija

Ja silloin ne tavoitteet oli, että onnistui. Onnistuu ja on mahdollisuus onnistua.

[1:53:56] Maija

Se että luottaa, se on kaveri sen vastuullisuuden kanssa. Ja myöskin se, että vähennetään niitä kuormitustekijöitä. Ei meidän kannata prässätä ketään, tota oli se sitten kaveri tai tota...

[1:54:12] Maija

...Opiskelija tai kollega tai kuka, jos näkee, että ei tää ole realistinen tavoite. Vaan sitten täytyy etsiä muita ratkaisuja.

[1:54:21] Maija

Eli jos ei ole realistista tehdä, niin ei auta vaikka siellä... No sitten sä valmistut. Jos ei se ole mahdollista niin se ei ole mahdollista. Sitten täytyy muuttaa taktiikkaa.

[1:54:32] Maija

Koska sitten kun tuntee...

[1:54:34] Maija

Oman kyvykkyytensä, huomaa, että mä pystyn, mä osaan. Niin silloin myöskin haluaa käyttää aikaa siihen asiaan. Halu oppia lisää haluaa omaksua lisää.

[1:54:47] Maija

Pikkuisen vielä ympäristöstä. Siitä vähän jo puhuttiinkin.

[1:54:57] Maija

Fyysinen ympäristö.

[1:54:59] Maija

Niin, kun puhutaan tota...

[1:55:05] Maija

Itsesäätelyn tarkkaavuuden säätelystä niin...

[1:55:11] Maija

Sillä ympäristöllä on tosi paljon merkitystä. Se, että se on rauhallinen, miellyttävä tila, lämpötila on sopiva. Aika moni tota nepsy...

[1:55:22] Maija

...On ylikuumeneva eli kaipaa viileyttä, jos tunteet meinaa kuumentua niin usein viileä helpottaa.

[1:55:29] Maija

Avata vähän ikkunaa, käydä haukkaan happea, käydä huuhtoon kasvot kylmällä vedellä. Mutta myöskin se, että se tila itsessään ei ole koko aika häiriö aiheuttava. Mahdollisuus liikkuu vähän, nousta, jaloitella.

[1:55:44] Maija

Pyöritellä liikutella, olla levoton, jos siltä tuntuu.

[1:55:50] Maija

Sitten on tiettyjä aistiärsyksiä, häiriötekijöitä.

[1:55:54] Maija

Niitä keskeyttäjiä vähentävät apuvälineet, voi niinku kuuloa, näköaistia rajata pois ja...

[1:56:03] Maija

...Myöskin sitten sitä niinku pois paikaltaan liikkumisen tarvetta vähentävät apuvälineet, jossa on tämmöisiä istuintyynyjä tai jumppapallo tuolin tilalla tai...

[1:56:16] Maija

Erlaisia painotyynyjä tai...

[1:56:20] Maija

Tai sitten ihan semmoisia mitä käsi voi näpertää tai...

[1:56:24] Maija

Käsitellä niin, niin sinne saa hyvin kanavoitua sitä liikkumisen tarvetta usein.

[1:56:30] Maija

Monihan tekee käsitöitä ja siitä ei ole kauaa kun mulle tästä tuli kysymys, että tota...

[1:56:37] Maija

Liittyen tähän mitä mä puhuin itse asiassa siitä, että ei voi tehdä ihminen 2 asiaa samaan aikaan.

[1:56:44] Maija

Että miten sitten kun joku kuunnellessaan niin kutoo mielellään tai neuloa. Miten... mä en osaa tätä terminologiaa, niin siinä tulee nimenomaan se että...

[1:56:56] Maija

...Että ei voi tehdä kahta samanlaisia...

[1:56:58] Maija

...Aivoalueita käyttäviä asioita. Eli jos mun pitää keskittyä oppimiseen ja samalla mä neulon jotain sellaista, missä mun täytyy laskea oikein, nurin, 3 riviä sinne, 3 neulosta tänne, niin silloin mulla on niinku sama kaista käytössä. Silloin se ei ole hyödyllinen, mutta jos mä oon tosi taitava neuloja ja se ei vaadi multa sitä tota...

[1:57:28] Maija

..Niin kun samaa kanavaa vaan se on oheistekemistä. Se on vähän niinku toiselle stressipallon puristaminen tai sinitarra nypertäminen tai muovailuvahan muovailu, että se...

[1:57:39] Maija

...Kanavoi vaan sitä liikettä.

[1:57:42] Maija

Niin silloin se voi olla tosi hyödyllinen ja moni käyttää sitä.

[1:57:47] Maija

Mutta siellä tulee hyvin herkästi niitä just, että sitten tulee se vaihto.

[1:57:53] Maija

Sit erilaisia ohjeistuksia tukevat apuvälineet, erilaisia kuvia tai sanoja tai muistilistoja.. Tai niinku mä aiemmin käytin esimerkkiä, että se ohjeistus on niinku jäsenneeltynä jossain fläpillä tai taululla.

[1:58:07] Maija
Erilaisia... Mihin voi palata.

[1:58:10] Maija
Niin kun että hei näin tää menikin.

[1:58:14] Maija
No sitten se psyykkinen ympäristö. Niinku on puhuttu, niin turvallinen. On yhteiset jaetut pelisäännöt. Kaikki sitoutuu niihin, lupa olla sellainen kun on. Ei tule nolatuksi.

[1:58:26] Maija
Ei tule kiusatuksi.

[1:58:28] Maija
Tulee kannustetuksi, tulee hyväksytyksi.

[1:58:33] Maija
On ehkä sellaista tsemppimielttä.

[1:58:35] Maija
Se tukee meidän niinku oppimista ja myöskin itsemme säätelyä.

[1:58:41] Maija
Me ollaan tilanteessa, missä me koetaan turvalliseksi olla se kuka me ollaan.

[1:58:45] Maija
Me voidaan ehkä ilmaista tunteitamme. Meillä ei tule niinku yllättäviä tunnereaktioita. Joku ärsyke ei saa meitä yllättäen tolaltaan ja meidän on siinä turvallista harjoitella sitä, miten me...

[1:58:58] Maija
...Itsestämme saadaan niin kun sellainen toivottu toiminta irti. Ja nimenomaan se mitä me itse toivotaan itseltämme. Me halutaan oppia tai me halutaan saavuttaa joku...

[1:59:10] Maija
Tulos tai...

[1:59:12] Maija
...Tavoite valmiiksi.

[1:59:17] Maija
No muutama tämmöinen yksilöön liittyvä reunaehto, että kun puhutaan tämmöisistä yleistyksistä, niin no ehkä yleisesti ottaen voisi sanoa, että sellainen tuki ja apu mitä joku tosi paljon tukea tarvitseva...

[1:59:33] Maija
...Mistä hän hyötyy, niin siitä hyötyy meistä jokainen.

[1:59:38] Maija
Eli mitä selkeämpää, mitä jäsenneellynpää, mitä niinku tavoitteistetumpaa meidän työskentely on ja niinku strukturoidumpaa niin sitä helpompi meidän on olla luottavaisia siihen meidän omaan osaamiseen ja oppimiseen ja että se prosessi etenee turvallisesti. Mutta yksilölliset...

[1:59:59] Maija
...Reunaehdot vaikuttaa paljon.

[2:00:02] Maija
Meidän resilienssistä on paljon puhuttu lähivuosina. Selviytymiskyky...

[2:00:09] Maija
Puhutaan semmoisesta joustavuudesta.

[2:00:13] Maija
Niin meillä on hyvin erilainen tapa selvittää vastoinkäymisistä. Tuntuu, että joku on kohdannut hirmuisesti hurjia asioita ja mennä porskuttaa ja toinen taas tota...

[2:00:26] Maija
Toiselle se on...

[2:00:28] Maija
Niin kun...

[2:00:30] Maija
Ihan mahdoton ajatellakaan, että sellaisesta selviytyisi. Meillä on myös ne selviytymiskeinot... On hyvin yksilöllisiä.

[2:00:39] Maija
Sitten on niitä erilaisia päällekkäisiä haasteita, vaikeuksia, jotka jokaisella meillä esiintyy yksilöllisesti. Taipumukset, piirteet ei puhuta pelkästään sairauksista tai diagnooseista.

[2:00:54] Maija
Ja sitten se stressi. Miten me pystytään hyödyntämään stressiä. Koska itsessään vaikka opiskelu on stressitila.

[2:01:04] Maija
Ja.

[2:01:05] Maija
Miten me pystytään säätämään sitä.

[2:01:09] Maija
Ehkä olette kuullut siitä hyvästä stressistä ja huonosta... Se hyvä stressihän on sitä, että kun jostain tosi innoissaan...

[2:01:17] Maija
On niinku, että tää on ihan mahtavaa, mutta silti on vähän syke korkealla ja ehkä kainalot märkinä ja niinku silleen, että tää mua jännittää, mutta että tätä mä haluan. Se on semmoinen motivoitunut myönteinen stressitila, mutta yhtälailla se kuluttaa meitä. Ja sitten on taas sitä ahdistavaa vaikealta tuntuva hankalaa, stressiä ja erityisesti taas niinku nuoruuden ikävaiheeseen ja siihen kehittymiseen, että sinne pitkälle aikuisuuteen asti...

[2:01:48] Maija
...Täysi ikäsiyyden jälkeenkin se meidän stressin säätely kehittyi ja se kehittyi paremmin sellaiseksi taidoksi...

[2:01:56] Maija
...Kun me saadaan siihen tukea ja myönteisiä kokemuksia ja se voi lähteä kielteiseen kehitykseen, jos me...

[2:02:05] Maija
...Niinku joudutaan tilanteisiin, jossa me toistuvasti koetaan, että me ei pärjätä. Me ei selvitä. Me ei... Me ei tulla autetuksi.

[2:02:13] Maija
Ja sitten vielä ihan nostona toi flow-tila, josta todetaan, että siellä missä haaste- ja taitotaso kohtaa optimaalisella tasolla niin voi saavuttaa tämmöisen flow-tilan. Ja se tarkoittaa sitä, että jos puhutaan onnellisuuden tai tyytyväisyyden tai onnistumisen kokemusten hakemisesta, niin jos me tehdään puolesta tai toiselle niin me ei voida vähän... ei voi koskaan saavuttaa semmoista onnistumisen tasoa tai mahdollisesti jopa flowta.

[2:02:44] Maija
Koska se tehtävän haasteellisuus vie meidät sellaiseen keskittymiseen, missä meidän täytyy ponnistella ja me

voidaan kokea aitoa onnistumista ja siksi on myös tärkeää, että me ei päästetä itseämme eikä toisiamme liian vähällä.

[2:02:59] Maija

Koska silloin myöskin se onnistumisten saavuttaminen muuttuu mahdolliseksi, kun on riittävä haastetaso, vaativuus.

[2:03:13] Maija

No nepsyistä kun me ollaan puhuttu niin tota usein puhutaan niistä ongelmista, mitä vaikeuksia, mitä semmoisia ilmipiirteitä, erikoisuuksia, outouksia... Mutta valtava läjä vahvuuksia ja jos me niitä huomataan sekä itsessämme, että... hei kun se on tämmöisiä hyviä piirteitä, mutta myös toisissamme, niin se tuottaa...

[2:03:39] Maija

Valtavasti lisäarvoa ja se auttaa meitä myös näkemään niitten...

[2:03:44] Maija

...Pulmien taakse niinku tässä liikuntaväline-vastaava esimerkissä musta tosi oivallisesti se näkyy.

[2:03:53] Maija

Että se joka on se häirikkö ja...

[2:03:58] Maija

...Aina keskipisteenä niin se voikin olla se elinvoimainen, innostava ja...

[2:04:02] Maija

...Innostuva tyyppi.

[2:04:05] Maija

Se joka keksii jos jonkinlaista konnan koukkua ja aina tapahtuu jotain, niin sehän on se mielikuvituksellinen tyyppi, luova, kekseliäs.

[2:04:15] Maija

Se, joka on aina jossain väärässä paikassa, niin sitä ehkä ohjaa uteliaisuus, kiinnostus... Uteliaisuushan on halua oppia.

[2:04:24] Maija

Miten sitä voisi hyödyntää.

[2:04:27] Maija

Ja tota, näin kun me huomataan, että millaisia vahvuuksia on niin me pystytään myös tukemaan sitä kehitystä suotuisammin.

[2:04:41] Maija

Ja nyt ehkä sitten vielä se ajatus siitä, että me nähdään toisissa vahvuuksia. Me pyritään tukemaan, auttamaan kaveria...

[2:04:50] Maija

Opiskelutoveria, kollegaa...

[2:04:54] Maija

...Omaa oppilasta, opiskelijaa... Opettajana tai ammattilaisena.

[2:05:00] Maija

Niin ne on myös hyvä reflektoida ja katsoa vähän itseän sekä siitä näkökulmasta että mitkä ne omat...

[2:05:08] Maija

...Voimavarat on, miten pystyy olemaan avuksi ja tueksi ihmiselle.

[2:05:13] Maija

Ja mitkä on ne omat rajat ja tota...

[2:05:19] Maija

Mikä on se kenttä missä pystyy olemaan toisille avuksi. Mutta myöskin se, että jos ärsyttää toinen ihminen, sen tapa reagoida, sen tapa olla...

[2:05:30] Maija

...Esillä tai tehdä tai hassata tai soveltaa koko aika, niin on myös hyvä katsoa itseensä. Ehkä se toinen tyyppi ei olekaan kohtuuttoman hankala ja keho tai muu... Se saattaa niinku triggeröidä jotain mussa, kun se on niin ärsyttävä.

[2:05:47] Maija

Entä jos mä huomaankin jotain ja oivallan ja voin kokeilla jotain toista lähestymistapaa.

[2:05:53] Maija

Se on minusta tosi tärkeätä.

[2:05:56] Maija

Ja se on niinku myös kaveritaitona, ystävänä olemisen taitona...

[2:06:01] Maija

...Sellainen, että jos joku tyyppi...

[2:06:05] Maija

...Provosoi mua tosi paljon, niin on oikeastaan opettavaisempaa, koska sitä toistahan mä en voi muuttaa. Mä voin auttaa, tukea, jeesata. Mutta se mitä mä voin, niin mä voin katsoa, että miten se muhun itseän vaikuttaa ja ja tota...

[2:06:20] Maija

...Miksi näin tapahtuu, mitä se mussa herättää.

[2:06:27] Maija

Ja.

[2:06:29] Maija

Puhuttiin sitten nepsy-haasteista tai muusta... Mä jo mainitsin tuossa, että moni kokee niinku perustavanlaatuisesti olevansa erilainen ja...

[2:06:40] Maija

...Että se käytös on jotenkin epäsovinnainen tai...

[2:06:45] Maija

...Niin kun ei normaalisti koettua ja musta se ajatus meillä kaikilla, että jos jotain ei ymmärrä niin toista arvostavasti voi aina kysyä.

[2:06:58] Maija

Että hei ootko sä huomannut, että tota, että sulla on tapana tehdä näin mihin se liittyy tai onko...

[2:07:07] Maija

...Onko mun hyvä tietää jotain kun näyttää, että sä oot aika levoton.

[2:07:12] Maija

Nyt se tämmöinen niinku aito kysyminen ja kohtaaminen niin tuottaa aina aika hyvää.

[2:07:22] Maija

Sitten vielä pari sanasta turvallisuudesta.

[2:07:27] Maija

Ja ajatus siitä, että...

[2:07:30] Maija
Toi...

[2:07:32] Maija
Turvallisuushan...

[2:07:35] Maija
Syntyy yhdessä. Ja ehkä tässä mulla on ihan pari diaa tähän turvallisuuteen liittyen ja edelleen tota...

[2:07:46] Maija
...Niin kun nostan sitä esiin, että nää neuropsykiatriset vaikeudet altistaa...

[2:07:53] Maija
...Tietyn tyyppisille käytöksellä oireilulle, mutta se ei selitä ollenkaan kaikkea. Mutta ehkä sellainen niin kun käytöksessä tai stressissä tai mielen hyvinvoinnissa...

[2:08:04] Maija
...Tapahtuvia muutoksia on hyvä tunnistaa ja niistä on hyvä puhua ja niihin on hyvä reagoida riippumatta siitä, mistä on kysymys.

[2:08:16] Maija
Ja tota se, että asioista puhutaan niiden omilla nimillä ja asioihin reagoidaan ja tunnistetaan...

[2:08:25] Maija
...Semmoiset itseään mietityttävät tosiseikat niin tota se luo sitä turvallista ympäristöä. Ja kun mä puhun turvallisuudesta niin mä tarkoitan, että... tai mä ajattelen, että jokaisella on oikeus turvalliseen ympäristöön ja se koskee siis kaikkia ja tota... Se ei tarkoita niin, että on jotkut turvallisuutta riskeeraavat tyytit ja niiltä pitää turvata muuta yhteisöä vaan jokainen joka ei itse koe...

[2:08:56] Maija
...Omaa oloaan turvalliseksi, niin voi pahimmillaan tilanteen kärjistyessä myös muodostaa turvallisuusriskin. Ja tästä nyt on tietysti paljon puhuttu myös liittyen kiusaamiseen tai muuhun, että millaisia reaktioita ne voi synnyttää kun sitä...

[2:09:13] Maija
Tunne toimintamalli...

[2:09:16] Maija
...Tapoja ei ole, miten voisi toimia. Ja sen kun liittää tähän niinku neuropsykiatrisiin vaikeuksiin niin siellä on tietyt syyt miksi ja se altistaa...

[2:09:30] Maija
...Epätoivotulle käytökselle ja usein yhteisö...

[2:09:34] Maija
...Kaverit...

[2:09:36] Maija
...Oppilaitoksessa, oppilaitos yhteisö... Niin saattaa tukea sitä epäsuotuisaa...

[2:09:43] Maija
...Tätä kehitystä.

[2:09:45] Maija
Koska siellä usein ne keinot, ei ole ehkä oikeita.

[2:09:51] Maija
Ja tähän oon vähän poiminut siitä, että itsessään se...

[2:09:56] Maija

...Nepsyvaikeudet niin saattaa altistaa silleen, että käyttää niitä epäsuotuisia itsehoitomuotoja. Mainitsin aiemmin...

[2:10:04] Maija

...Pähteet esimerkkinä.

[2:10:08] Maija

Tai just, että kokee, että impulsiivisesti reagoi...

[2:10:14] Maija

...Heittelee tavaroita, paiskoo, muuta. Että se ikään kuin helpottaisi sitä hetken tunnetta, vaikka ehkä voi olla mielekästä lähteä miettimään niitä syvempiä ratkaisuja, että miten voisi päästä siitä tunteiden vuoristoradasta vähän loivemmin maille.

[2:10:33] Maija

Ja.

[2:10:34] Maija

Usein on aika pitkäaikaisia ja syvälle juurtuneita...

[2:10:38] Maija

...Semmoisia niinku sisäistyneitä kokemuksia siitä, että on vääränlainen.

[2:10:43] Maija

Ja taustalla on aika usein sitä, että on tullut kiusatuksi tai ehkä on ollut kiusaaja ja joutunut semmoiseen niin kun sosiaalisesti hankalaan asemaan.

[2:10:54] Maija

Saa toistuvasti kehnoa palautetta, joka kohdistuu siihen persoonaan. Sä oot tuollainen ADHD tyyppi. Se on ihan eri asia kun jos on...

[2:11:06] Maija

...Tarkkaavuuden... minulla on tarkkaavuuden vaikeus tai mä olen sellainen ADHD tyyppi. Niin se tuo ihan eri käsityksen siitä että koskeeko se mun persoonaa vai onko joku...

[2:11:18] Maija

...Puhutaanko me, että joku on...

[2:11:21] Maija

...Tota diabeetikko tai diabetes vai puhutaanko, että hänellä on sellainen.

[2:11:28] Maija

Ja.

[2:11:29] Maija

Semmoinen kierre siitä alisuoriutumisesta, epäonnistumisesta...

[2:11:34] Maija

...Saattaa asettaa sen ajatuksen, että en mä kuitenkaan onnistu. Mä käytän tän kaiken mun energian niin...

[2:11:39] Maija

...Muuhun showhun. En mä keskity siihen mihin pitäisi.

[2:11:45] Maija

Saattaa olla tosi vähäinen käsitys omista vahvuuksista. Ihan tuoreena kokemuksena, tota teen noita terapiaopintoja ja siellä terapiassa asiakkaan kanssa käytiin keskustelua, että missä hän on hyvä. Ja hän kertoi, että hän ei ole missään hyvä, että joku on joskus sanonut, että hän olisi tämmöisessä ja tämmöisessä hyvä, mutta eihän sitä usko.

[2:12:10] Maija

Ja sitten me lähdettiin kaivamaan niitä ja me toden tota joudutaan varmasti kaivaa niitä aika paljonkin ja käyttää ehkä apuvoimiakin, mutta... Jos ajattelette nyt hetken itse itseänne, kuinka pian löydätte itsestänne jonkun vahvuuden, missä mä oon hyvä, mitä mä ainakin osaan.

[2:12:29] Maija

Mikä on mun vahvuus.

[2:12:33] Maija

Niin niitä on ihan hyvä miettiä. Niitä on hyvä kyllä viljellä myös kavereille.

[2:12:41] Maija

Ja tota sitten tietysti se, että mikä...

[2:12:44] Maija

...Aiheuttaa niitä turvallisuushkia. On se tota heikko kyky säädellä omaa toimintaansa, inhibitionpuute, mistä puhuttiin. Mutta myös sellainen piirre mikä on vahvuus ja rikkaus on sellainen elämishakuisuus. Jännityksen tavoittelu, asioiden pitää tuntua. Se liittyy vähän siihen tai paljon siihen meidän aivokemiaan, että millaiset jutut tuntuu ja miltä se tuntuu. Voidaan jäädä vähän koukkuun siihen, että joku tuntuu niinku todella, vau, jollekin se on benjihyppy tai laskuvarjohyppy, että niinku tavoittelee jotain semmoista. Tai joku...

[2:13:18] Maija

...Äärimmäinen fyysinen suoritus, joku ultrajuoksu tai...

[2:13:22] Maija

...Tai sellainen... Mutta myös esimerkiksi erilaiset rötöstelymuodot tuo elämyksiä. Varastamisen jännitys, päihteet tuo jatkuvasti sellaisia tilanteita, erilaisiin tilanteisiin päätyminen... Täytyy sanoa, että matkan varrella on kuullut niinku sellaisista tilanteista, että oma mielikuvitus ei olisi riittänyt. Millaisiin on niinku päätynyt ja ajautunut...

[2:13:48] Maija

...Semmoisen tietyn elämishakuisuuden ajamana uteliaisuudesta, kiinnostuksesta.

[2:14:00] Maija

Ja tässä sitten vielä...

[2:14:02] Maija

Tota...

[2:14:05] Maija

Ehkä koostettuna sitä, että millaisia arjessa huomioimisia... Mä en näitä lähde nyt enää sen enempää...

[2:14:13] Maija

...Kertaamaan. Näitä ollaan kaikkia...

[2:14:16] Maija

...Puhuttu monta kertaa.

[2:14:18] Maija

Mutta ajatus siitä, että nähdään se hyvä ja luodaan niitä turvallisia tapoja toteuttaa sitä missä on hyvä.

[2:14:32] Maija

Tässä kohtaa mä ajattelen, että on mahdollisuus vielä kysyä tai kommentoida.

[2:14:39] Maija

Mielellään...

[2:14:46] Maija

Jos sellaista...

[2:14:50] Maija

...Ei ole, niin tota sitten ehkä voidaan...

[2:14:57] Maija

...Siirtyä taukoilemaan.

[2:15:01] Kirsi Riihijärvi

Joo mä kommentoin täältä sen verran, että tauon jälkeen jatketaan vielä sitten tota... Benita Barman johdattelee meidän iltapäivän tehtävään ja voidaan kääntää jo vähän aivot siihen kulmaan, että miten tätä kaikkea voisi ikään kuin kehittää siinä omassa oppilaitoksessa. Maijalle ihan todella paljon kiitoksia. Jotenkin toivon aina, että sut saisi jotenkin pulloon, että voi ottaa sitten aina tarvittaessa käyttöön, tuolla tilanteissa, omaan käytökseen ja kaikkeen muuhunkin hyvä.

[2:15:32] Taija Ahonen

Kiitos tosiaan meidän järjestäjänkin puolesta ja vielä tuosta aikataulusta. Elikkä laitoin tuonne aikaisemmin, että puoli tuntia vähenee, mutta ilmeisesti tehdään niin, että pidetään ihan suunnitellusti. Joo, Maija otti vähän pidemmän puheenvuoron tohon.

Maija

Joo kun tilaisuus tuli.

Taija

Hyvä, se on aina hienoa ja myöskin jos jos haluatte voi kysyä tässä kohtaa ja myös kertoa jos haluaa kertoa omia kokemuksia tai huomioita.

[2:16:07] Taija

Niinku teemaan liittyen, niin siihen myös on sana vapaa, että tässä on... Meillä vielä hetkinen ennen tota taukoa, jos sellaisia tulee tai sitten sitten lähdetään jo lounastamaan. Mutta.

[2:16:27] Taija

Nyt ei näy tota...

[2:16:30] Taija

...Käsiä eikä kommentteja, mutta niitä voi sitten kyllä laittaa myös tuonne chatiin tauon aikana. Jos sellaisia tulee niin palataan sitten niihin. Mutta, että kiitos kaikille koulutusta seuranneille ja teille Siltavalmennuksen esittäjille, niin jatketaan sitten lounaan jälkeen elikkä 11.45 sitten jatketaan.

[2:16:54] Maija

Hyvä kiitoksia. Kiitos.

[2:16:58] Maija

Mä olin just kysymässä, että mä en osaa... Tässä ei ollut sitä mahdollisuutta lopettaa esitystä, mutta onneksi tota toi Iris sitten...

[2:17:07] Maija

...Jyräs...

[2:17:16] Kirsi

Moi.

[2:17:22] Kirsi

Vaan niin laittakaa aivot siihen kulmaan, että miten kehittää sitä omaa oppilaitosta, niin tuota ehkä näistä kulumista käsin niin tällöinen alustus vaan tähän. Kiitos. Ihanaa että pääsit,,.

[2:17:37] Kirsi

Anna mennä.

[2:17:39] Benita Barman

Tai se nyt kiitos. Mä laitan ensinnä tän jaon päälle.

[2:17:48] Benita

Nyt kohtapuoliin pitäisi näkyä ja kuuluuko mun ääni hyvin ja näkykö mahdollisesti jakon nyt.

Taija

Kuuluu ja näkyy.

Benita

Mahtavaa.. jes eli mä oon tosiaan Benita Barman mä oon taustakoulutukselta..mä oon sairaanhoitaja ja kätilö ja tällä hetkellä työskentelen tämmöisessä Särö-hankkeessa, josta kerron kohta ihan vähän enemmän. Ja tää mun näkökulma tän päivän aiheeseen on tää lähinnä niinku trauma näkökulma vielä lisänä tähän mitä Kirsi ja Maija on...

[2:18:21] Benita

...Alustanut tähän turvalliseen oppilaitokseen.

[2:18:29] Benita

No mä kerron hiukan tästä mun taustasta eli mistä tulen ja miksi puhun tästä näkökulmasta niin on se, että tosiaan Siltavalmennusyhdistyksen Särö-hanke on se, missä työskentelen projektipäällikkönä tällä hetkellä ja meidän tavoitteena on vakavaan traumatisoitumisen tunnistaminen ja sen lisääminen, että sitä tunnistetaan ja myös kuntoutusta kehitetään asiakasryhmälle. Meillä rikos ja päihdetaustaiset ja sitten heidän kanssa työskentelevät...

[2:18:57] Benita

Ammattilaiset. Tää lähinnä, että mistä näkökulmasta ja miksi minä olen tämmöiset traumasit päässä ja tuo vähän eri näkökulman tähän tän päivän aiheeseen.

[2:19:10] Benita

Ja tässä vähän tietoa siitä, että mitä sillä sitten minä tarkoitan, kun puhutaan traumasta. Eli meidän hankkeesta on otettu tämmöinen määritelmä, että kun... Trauma on ihmisen sen hetkisen sietokyvyn ylittävä kokemus, niihin liittyy tämmöinen voimakas, avuttomuuden ja hallitsemattomuuden tunne ja ennustamattomuus. Eli jos ajatellaan, että jotakin tapahtuu aikuisena, niin ollaan ehkä eri tilanteessa, kun vaikka lapsena tapahtuisi jotakin. Se sietokyky on hyvin erilainen.

[2:19:41] Benita

Ja trauma jää vaikuttaa siihen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Saattaa vaikuttaa ihan somaattisiin tämmöisiin... Niin kun sairauksiin niinku fyysisiin sairauksiin mitä voi puhjeta myöhemmin niin voimakkaita vaikutuksia.

[2:19:57] Benita

Ja tässä on vähän näitä traumatisoitumisen vaikutuksia, mutta listattu ihan että tiedetään mistä puhutaan ja miten tää voi vaikuttaa, jos se... Vasemmalla on ajateltu tämmöisen ykköstyypin traumavaikutuksia. Eli jos on vaikka yksittäinen tapahtuma, esimerkiksi onnettomuus tai yksittäinen väkivallan teko tai uhriksi joutuminen.

[2:20:20] Benita

Niin silloin voi tulla näitä kolmea oiretta. Tai nää on niitä yleisimpiä mitä on tutkittu eli välttämistä vältetään niitä tilanteita tai paikkoja kiinnitetään huomioon muuhun tai turutetaan tunteita esimerkiksi päihteillä.

[2:20:35] Benita

Sit voi olla vireystilan säätely haasteita. Voi olla hyvin voimakasta vaihtelua siinä, että välillä on hyvin jännittynyt ja välillä ei meinaa päästä sohvalta ylös tai ei saa aloitettua jonkun tehtävän tekemistä esimerkiksi. Ja sitten mieleen tunkeutumisen oireita, takauimia, painajaisia, myös tämmöisiä, vähän harhaluulojen kaltaisia oireita voi olla. No sitten tämmöinen kompleksinen traumatisoituminen... Mikä tässä oikealla on niin tarkoittaa sitä, että on joku toinen...

[2:21:06] Benita

...Ihminen on tehnyt jotakin. Se on saattanut olla toistuvaa.

[2:21:11] Benita

Esimerkiksi erityisen haitallista on jos vanhempi tai huolta pitävä aikuinen on tehnyt jotakin, mikä rikkoo sen rajoja. Mutta se on voinut olla myös jotakin, mikä jää tekemättä, että esimerkiksi ei huolehdi ihan

perushoidosta lapselle ja miten se vaikuttaa niin se on vielä hyvin monimutkaisempaa ja tässä on listattu joitakin...

[2:21:33] Benita

...Oireita mitkä on hyvin niinku pitkiä vaikutuksia, laaja-alaisia vaikutuksia mitä sillä voi olla. Eli vaikuttaa esimerkiksi siihen minäkuvaan, tunne-elämän vaikeuksiin, keho mieli suhteeseen, myös ihan muistiin, työmuistin tai pitkäaikaiseen muistiin. Ja voi vaikuttaa hyvin vahvasti niihin uskomus ja merkitysjärjestelmiin.

[2:21:59] Benita

Ja sitten kun puhutaan traumaista niin sitten on hyvä muistaa, että tavallaan, me voidaan... sillä voi olla... Voi olla haittaa siitä, että me jotenkin palataan siihen tilanteeseen, kun joku trauma on tapahtunut. Eli me voidaan palata siihen toki ihan ajatuksen tasolla, mutta sitten voi olla myös tämmöisiä traumamuistuttajia, jotka muistuttaa siitä tilanteesta tai tunteesta tai vaikka siitä hermoston reaktiosta, mikä silloin trauma ajankohdalla on ollut se reaktio meidän kehossa.

[2:22:31] Benita

Ja nää voi olla esimerkiksi tämmöisiä ajankohtaan tai paikkoihin liittyviä, mutta voi olla hyvin semmoisia vaikeasti tunnistettavia. Voi olla... joku tuoksu, voi olla jonkun värinen vaate tai jonkun tyyppinen kävelytyyli, mikä muistuttaa. Jolloin me saatetaan oireilla näillä trauma oireilla sitten hyvin ehkä yllättävissäkin tilanteissa, joita ei välttämättä itsekään pysty samalla tavalla niin kun yhdistämään sitä, että mikä tämän, mikä tällaisen oireen nyt...

[2:23:02] Benita

...Triggeröi tai aiheutti.

[2:23:06] Benita

Ja tässä on vielä tästä. Tää on vireysikkuna ja otin tän vähän sen takia, että vähän niin kun pohtimaan sitä, että jos meillä on tää sietoikkuna, se on se missä tapahtuu oppimista, missä tapahtuu ihmisten niinku toisiimme liittymistä tai semmoista että voidaan niin kun...

[2:23:27] Benita

...Luoda hyviä, syviä ihmissuhteita, olla rentoja jotenkin nähdä laajemmin tulevaisuuteen ja tehdä suunnitelmia pitkälle.

[2:23:39] Benita

Ja sitten on tää ylivireys, jolloin me ollaan vähän jännittyneitä. Ollaan valmiita taistelemaan tai pakeneen. Syke nousee, kädet saattaa hikoilla. On tämmöisiä ylivireyden oireita ja sitten toisaalta tuolla alla on alavireisyys, mikä tarkoittaa sitä, että tosiaan voi ollakin, että kaikki elintoiminnot hidastuu. Nisäkkäät tällä varautuu vähän siihen, että jos nyt vaikka leijona puree jotakin antilooppia...

[2:24:08] Benita

...Niin silloin, kun me vaan lähdetäänkin suoraan alivireeseen, ei olekaan pako enää mahdollista, niin verenvuoto esimerkiksi haavasta vähenee. On ehkä mahdollista selviytyä siitä, vaikka leijona purisikin.

[2:24:27] Benita

Ja se mitä tosiaan tapahtuu tai voi tapahtua, jos on traumatisoitumista taustalla, että tää vaihtuu hyvin voimakkaasti ja toi sietoikkuna tuossa keskellä, se kaventuu. Elikkä silloin voi olla hyvin vähän sitä aikaa, että me ollaankaan siellä niin kun sen oppimisen alueella tai sen sillä alueella, millä me voidaan jotenkin käydä jäsenyntyä, syvällisiä keskusteluita, suunnitella omaa tulevaisuutta. Näin niin...

[2:24:57] Benita

Ja miten ajattelen, että miten tää vaikuttaa tai yhdistyy tuohon Maijan aiheeseen, josta Maija äsken puhu...

[2:25:04] Benita

...Niin no menenpä siihen nyt suoraan.

[2:25:08] Benita

Eli tavallaan kun puhutaan nepsy-piirteistä niin se saattaa, ne saattaa hyvinkin mennä limittäin ja lomittain näiden traumaoireiden kanssa. Ja siksi ajattelin ottaa nyt ihan esimerkkinä tähän ADHD:n. Toki saattaa päteä

muihinkin nepsy piirteisiin, mutta tässä on nyt esimerkkinä antaa ADHD eli mistä puhutaan, kun puhutaan traumaoireista ja toisaalta ADHD piirtein isyydestä.

[2:25:37] Benita

Niin puhutaan tavallaan hyvin samankaltaisista asioista.

[2:25:42] Benita

Että jos meillä on trauma, traumasta puhuttaessa vireystilan säätely haasteita ja ADHDsta puhuttaessa aktiivisuuden säätelyn haasteita, niin käytännössä puhutaan siis hyvin samankaltaisesta asiasta.

[2:25:56] Benita

Eli tää on vähän tämmöinen... Ja niinku Maija puhuikin tuossa, että on näitä asioita mitkä vaikuttaa diagnostiikkaan. Tää on ehkä enempi... Yritän muistuttaa siitäkin, että niillä diagnooseilla ei sinällään välttämättä ole merkitystä tai ei tietenkään ole merkitystä sinällään, kun ihmisiä ollaan toisillemme niin...

[2:26:18] Benita

Just minua on ainakin lohduttanut se ajatus, että sinällään ei ole merkitystä, että onko toisella ihmisellä, onko siellä nepsy-piirteitä vai onko siellä trauma taustaa, koska samankaltaiset asiat, ihan ne samat toiminnanohjaukseen liittyvät asiat, mitä Maija äsken puhui... tai sitten mihin minä menen kohta, tähän niinku turvalliseen ympäristöön vielä vähän syvemmin, niin ne samat asiat tukee ihan kaikkia ja ihan kaikkien näiden oireiden kanssa.

[2:26:50] Benita

Ja jos mietitään että miten trauma ja nepsypiirteisyys sitten tarkemmin saattaa kietoutua yhteen, niin niissä on hyvin paljon siis yhteistä ja ihan siellä niinku neurobiologian tasolla on löydetty samankaltaisuutta.

[2:27:03] Benita

Ja sitten toisaalta nepsypiirteet voi vahvistaa traumaa tai niin kuin lisätä... Ehkä sitä jonkun tietyn näköistä traumaoireilua ja myös sitä trauman vaikutusta hyvin monella eri tasolla.

[2:27:19] Benita

Ja jos mietit, että miten esimerkiksi... niin nepsypiirteisyys itsessään saattaa lisätä riskiä esimerkiksi tapaturmiin tai väkivaltatilanteisiin joutumisiin niin uhrina kuin tekijänä. Ja toisaalta vaikuttaa myös vahvasti siihen stressinsietokykyyn ja resilienssiin tai saattaa vaikuttaa. Ja tavallaan nepsypiirteet voi myös traumatisoida itsestään, jos on se kokemus vahvasti siitä, että on erilainen, ei kuulu joukkoon tai on jotenkin ulos suljettu.

[2:27:51] Benita

Ja toki saattaa myös ihan kiusaamisväkivallalle altistaa.

[2:27:59] Benita

Ja tän vuoksi tää ymmärryksen lisääminen, tämmöinen hyväksyvä sensitiivinen kohtaaminen on tärkeää. Ihan siis sinällään merkitystä sillä ei ole, että mitä siellä taustalla on, mutta tässä haluan jotenkin painottaa tätä, että erityisesti tän, tästä kun tiedetään, että traumoja on paljon nepsypiirteisillä... niin erityisen merkityksellistä se on tässä ajassa, kun näitä on.

[2:28:27] Benita

No niin...

[2:28:29] Benita

Ja mikä sitten vastavoimana on niinku sanoinkin, niin trauman vastavoimana ajatellaan olevan se...

[2:28:37] Benita

Turva.

[2:28:40] Benita

Tässä ajatuksena, no otetaanpas tuo seuraava dia.. on hyvä välillä pohtia, että mikä itselle tuo turvaa ja sillä ehkä otinkin tän dian tähän ja tähän erilaisia erilaisia näitä...

[2:28:56] Benita

Mahdollisia turvaa tuovia tekijöitä. Siellä esimerkiksi voisi olla päivärhythmi tai musiikki, vaikkakin tuommoisia

langallisia kuulokkeita ei taida ihan hirveästi enää nykyään olla. Se voi olla joku harrastus. Se voi olla joogaa tai jotakin mindfulnessia, jos se tuntuu omalta. Se voi olla oma sänky, kuppi teetä tai hyvää kahvia. Tai lämmin kylpy, omakoti, perhe, vaikka se, että saa pelata rauhassa tai tykkää maalailia pääsee johonkin flowtilaan.

[2:29:30] Benita

Ja miksi on tärkeätä pohtia sitä turvan tunnetta niin pelkästään se, että itse pohtii sitä itselle turvaa tuovia asioita... Se saa meidän hermoston rauhoittumaan. Se tuo meitä takaisin siihen sietoikkunaan, mistä tuossa nopeasti mainitsin ja jos ajatellaan, että on aika tällainen, että vaikka ei olisi mitään merkittäviä traumatisoitumis kokemuksia taustalla, niin silti meillä on aika kuormittava aika, turvatonta...

[2:30:00] Benita

...Tällä hetkellä yhteiskunnassa ja sen takia on hyvä pitää huolta itsestä, ihan meidän kaikkien. Ja miten se tapahtuu, niin on tosiaan sillä, että vahvistetaan sitä turvan tuntua ihan omalla vapaa ajalla, mutta sen lisäksi ajattelen, että hirmu tärkeätä on, että ollaan kaikki... yritetään olla turvallisia toisillemme eli luodaan semmoisia turvallisia yhteisöjä, turvallisia ihmissuhteita tai ihan vaan se, että ollaan turvallisia tuolla, kun käydään kaupassa...

[2:30:31] Benita

...Moikataan, tervehditään, yritetään olla ystävällisiä. Kaikki se mikä lisää turvaa niin on hyväksi.

[2:30:40] Benita

Ja tässä on nyt tästä mitä ajatellaan, että miten trauma informoituyhteisö on, niin tämmöinen niinku traumatisoitumisen kannalta turvallinen yhteisö. Niin olisi tärkeätä, että tiedostetaan että nää traumat ne koskettaa ihan kaikkia. Kaikki ei välttämättä ole traumatisoituneita, mutta kaikilla on tämmöisiä traumaattisia kokemuksia tai haavoittavia kokemuksia taustalla. Ja sen takia on tärkeä tunnistaa, että miten ne vaikuttaa ihmisiin, miten ne vaikuttaa meihin itseen, mikä minua triggeröi...

[2:31:11] Benita

Tai niinku Maija sanoi, että jos jossain tilanteessa ihmettelee, että miksi tämä toinen henkilö tuntuu nyt haastavalta, että miksi se ärsyttää mua, niin voiko se olla niin, että itsellä on joku aikaisempi kokemus mikä siinä kohtaa aktivoituu. Yritetään huomioida tää kaikessa toiminnassa niin meidän ei tarvitse tietää, että onko jollakin trauma taustaa vaiko ei, vaan yritetään kohdella kaikkia sillä tavalla samalla lailla sensitiivisesti turvallisesti.

[2:31:40] Benita

Ja on hyvä mielessäni tätä traumatietoisuutta laajentaa, että jotenkin... tai lisää niin valtavasti sitä ymmärrystä muita ihmisiä kohtaan, mutta myös itseensä kohtaan, että jos pohtii joitakin, että miksi minä nyt olen tämmöinen, että miksi minä nyt toimin näin tai miksi musta tuntuu tältä vaikka ei pitäisi olla mitään syytä tuntua juuri tältä. Niin on hyvä ymmärtää mitä siellä taustalla voi olla omassa elämässä tai voi olla toki ylisukupolvisesti myös omia vanhempien...

[2:32:11] Benita

...Kuinka pitkälle sinne ylisukupolvisesti muiden elämässä, mitkä vielä vaikuttaa tähän omaan meidän elämään niinku Kirsi sanoi siitä häpeästä, mikä meillä suomalaisilla on. Jollain sekin jollakin tavalla tämmöinen hyvin ylisukupolvinen asia, mikä ei välttämättä meitä vie eteenpäin vaan tai päinvastoin vie meitä pois siitä sietoikkunasta, jolloin se ei hyödytä meitä välttämättä enää.

[2:32:38] Benita

Ja meidän käyttäytymisellä yritetään torjua sitä uudelleen traumatisoitumista.

[2:32:46] Benita

Ja tässä kuvassa ajatus on se, että otin vaan tämmöisen... Yritin vähän havainnollistaa, että mikä vaikuttaa siihen, että jos meillä on kaksi yksilöä tuolla keskellä ja heidän välinen vuorovaikutus... niin siihen vaikuttaa toki näiden yksilöiden oma persoona, tunteet, mahdolliset nepsyypirteet... Mutta jos mietitään tästä traumanäkökulmasta, niin ajattelen, että siihen vaikuttaa myös se, että kuinka turvallisena he kokee sen vuorovaikutustilanteen tai missä vireystilassa he on. Onko he siirtoikkunassa...

[2:33:18] Benita

Vai onko toinen mahdollisesti vaikka hyvin alavireinen tai toinen hyvin ylivireinen, jolloin ne saattaa vielä enemmän olla jotenkin vähän niinku napit vastakkain. Mutta jos mietitään oppilaitoksen näkökulmasta niin

ajattelen, että siihen vaikuttaa myös sitten se oppilaitoksen historia, mitä siellä on tällä... tai mikä tahansa yhteisö tässä... jos ollaan, mitä tällä hetkellä siellä tapahtuu, onko jotain muutoksia, onko ihan turvallista olla siellä, onko tapahtunut jotakin äskettäin oppilaitoksen sisällä.

[2:33:49] Benita

Siitä vaikuttaa siihen turvan kokemukseen.

[2:33:52] Benita

Ja kaikki nää vaikuttaa siihen, että miten he tuntevat tässä nää yksilöt, nyt olonsa vaikka turvalliseksi, mutta toki heidän oma historia, oma elämänhistoria vaikuttaa myös siihen vuorovaikutukseen ja sitten myös laajemmin yhteiskunnan tasolla... Niinku sanoinikin äsken vähän, että mikä, että kyllä se vaikuttaa ihan koko ajan, että jos kotoa lähtiessä katsoo uutisia, taas on jotakin ikävää tapahtunut tai oma turvallisuuden tunne on järkyttynyt, niin se vaikuttaa kyllä hyvin vahvasti myös ihan siihen koko...

[2:34:23] Benita

...Oppilaitoksen tai mihin tahansa yhteisöön ja siten myös näiden yksilöiden väliseen vuorovaikutukseen.

[2:34:31] Benita

No mitä ajattelen, että tarvitaan tai mitä hankkeessa ajatellaan, että tarvitaan sitten, että voidaan olla turvallisia, että miten se olisi mahdollista olla turvallinen tai luoda tällainen turvallinen traumainformoitu yhteisö. Niin tarvitaan ymmärrystä traumasta ja myös tästä... Niin kun tämmöisestä traumainformoidun yhteisön hyödyistä, että miten valtavasti siitä on hyötyä... ja toki myös niin kun mietin tota Maijan luentoa nepsyypirteisyydestä, niin sehän on myös ihan....

[2:35:02] Benita

Meillä on jotenkin tietoa kaikesta siitä, mikä vaikuttaa siihen jokapäiväiseen toimintaan tai miksi joku toinen on erilainen kuin minä. Meidän ei tarvitse tietää, että mikä diagnoosi siellä taustalla on, mutta se, että meillä on ymmärrystä ja tietoa, niin se jotenkin... se lisää sitä meidän ymmärrystä sitä erilaisuuttakin kohtaan.

[2:35:25] Benita

Ja sitten kun meillä on tietoa niin ajattelen, että meillä on myös mahdollisuus jotenkin auttaa toisia. Meillä on mahdollisuus kohdata toinen, vaikka hän käyttäytyisi meidän näkökulmasta jotenkin hankalasti, koska me tiedetään, että siellä taustalla voi olla jotain elämänhistoriassa mahdollisesti jotakin, eikä sillä sillain taas ole merkitystä, että onko... ei meidän tarvitse sitä tietää, mutta se lisää sitä ymmärrystä, niin me voidaan mahdollisesti antaa sitä tietoa eteenpäin, että hei, että toi sun tilanne vaikuttaa ihan...

[2:35:54] Benita

...Ihan normaalilta, että se on oikeasti normaalia, että voi reagoida näin ja kaikki ihan hyvin... että katsotaanko yhdessä, että mistä voisi löytyä lisää tietoa, jos vaikka ihminen olisi siihen itse valmis.

[2:36:06] Benita

Ja sitten tarvitaan taitoja, taitoa kohdata, olla läsnä... myös niitä tunnetaitoja, mistä Kirsi puhui aamulla ja nää kaikki on täysin harjoiteltavissa. Kaikki vuorovaikutustaidot on hyvinkin siinä harjoiteltavissa, mutta ehkä on semmoisia mitkä ei tapahdu... Ihan niin kun tuosta noin vaan ja nopeasti lukee jonkun pussin ja se on valmis, vaan nää on niitä taitoja mitä me ihan koko elämän sitten harjoitellaan kaikki.

[2:36:33] Benita

Ja keinoilla ajattelen, että keinoja jotenkin pärjätä niiden oireiden kanssa mahdollisesti itse. Keinoja ehkä antaa niinku keinoja myöskin jos jonkun toisen henkilön oireet vaikka hankaloittaa sitä elämää. Ja nää voi olla esimerkiksi ihan semmoisia, että miten me vakautetaan omaa vireystilaa, että sehän voi olla hyvin vaikka semmoinen niin kun Kirsi teki meille sen pienen läsnäoloharjoituksen, niin se on esimerkki hyvinkin siitä, että jos on vaikka vaikea keskittyä...

[2:37:08] Benita

...Tunnilla niin sen voi tehdä ihan siinä kenenkään tietämättä ja se... tai samalla lailla, että jos me ollaan hyvin oltu kuormittavassa tilanteessa, vaikka joku hankala keskustelu käyty, niin miten sen jälkeen me saataisiin se hermostu sinne sietoikkunaan. Siinä minun vireysikkunan näkökulmasta niin sekin voi olla ihan tuommoinen hyvin lyhyt harjoitus mikä siihen auttaa.

[2:37:33] Benita

Ja toisaalta ajattelen, että jos mietitään tätä nepsyipiirteisyyttä, että jotenkin uskalletaan muokata niitä käytäntöjä mitä meillä on, että esimerkiksi olisi sallittua... että nytkin siellä, jos olette jossakin koululuokassa, että on sallittua nousta ylös ja vaikka ravistella itseensä, jos on vaikea keskittyä. Jos tuntuu että valahtaa siellä meidän viireyksikkunassa sinne alavireisen puolelle, niin ei siinä tilassa voi oppia. Se ei ole mahdollista vaikka itse olisi, vaikka olisi kuinka mielenkiintoista...

[2:38:04] Benita

...Mitä minä täällä puhun, mutta ei vaan ole mahdollista, jos hermosto on hyvin alavireinen... että jotenkin keksitään uusia tapoja toimia, että kaikilla olisi paras mahdollinen tilanne ja parhaat mahdolliset apuvälineet ja keinot siihen, että voidaan olla turvallisia ja oppia ja jotenkin päästä eteenpäin.

[2:38:26] Benita

No mä katson kelloa äkkiä, jes. Eli mä oon tähän kerännyt tämmöisiä näitä on kuusi teemaa. Nää on otettu siis traumainformoidun työotteen arvoista ja mä oon vähän näitä muokannut siihen, että miten niinku yhteisössä nää voisi vaikuttaa, että me saataisiin tämmöinen turvallinen yhteisö. Ja Maija puhuikin hyvin paljon jo tästä fyysisestä turvallisuudesta, psykologisesta turvallisuudesta eli siitä, että meillä olisi mukava ympäristö...

[2:38:57] Benita

...Missä olla. Mä oon lisäksi nostanut esiin ensiksi ensiapuvalmiuden... ja niin piti sanoa sekin, että nää ei ole mitään siis tyhjentäviä. Nää on semmoisia mitä minä itse olen nostanut, mutta näistä samoista teemoista löytyy ihan varmasti huomattavasti enemmänkin asioita.

[2:39:13] Benita

Ja ihan toimintatavat siis, että tiedetään miten toimitaan, miten mennään luokkaan, onko oma paikka, tämmöisiä erilaisia toimia. Psykologinen turvallisuus sitä, että saa epäonnistua, saa kertoa, että hei mä mun mielestä tässä mennään kyllä pieleen, että katsotaanko, että voitaisiinko tehdä yhdessä jotain paremmin, kehitetään yhdessä. Ja tämmöinen moraalinen, arvomaailmallinen turvallisuus, tunne, että saa toimia arvojensa mukaisesti mikä on hirmu tärkeä...

[2:39:45] Benita

...Jaksamisen kannalta.

[2:39:48] Benita

Ja sitten luottamuksellisuus, että on selkeät tehtävät ja roolit. Ajatellaan että on tärkeää, että jotenkin puretaan semmoisia hierarkioita, että ei tarvitse olla mitään semmoista vahvaa hierarkiaa, vaan että on selkeät tehtävät ja roolit ja ollaan jotenkin saman arvoisia. Tiedetään mitä tapahtuu, milloin ja kenen toimesta.

[2:40:12] Benita

Ja koska tämmöinen valta-asema aina esimerkiksi oppilaitoksessa on, niin tää on erityisen tärkeää, että jos me ei tiedetä sitten kuka tietää, milloin kuka, milloin joku toinen tietää jotakin tai kuka tekee päätökset. Mahdollisuus aina pyytää apua ja tämmöinen muutoksista tiedottaminen on hirmu tärkeää ja se, että kaikkea saa kysyä uudelleen tai ei ole itsestäänselvyyksiä. Niinku Maija sanoi, että aina se ei ole välttämättä niinku kenenkään yksilön...

[2:40:45] Benita

...Valinta jotenkin olla oppimatta vaan että siihen vaikuttaa niin valtavasti... Moni moni asia, että on tärkeää, että saa kysyä, kerrata, jotenkin varmistaa, että se olisi turvallista.

[2:40:58] Benita

Ja jos mietitään oppilaitosta niin vielä pohdin siitäkkin näkökulmasta, että meillä on hyvin... siihen vaikuttaa vahvasti se niinku oppilaitosten historia myöskin, että miten on aloitettu joskus tää koulumaailman kehittäminen tai oppilaitos, että miten se on kehittynyt tähän päivään asti. Että siellä saattaa hyvinkin olla semmoisia vanhoja ranteita mitkä on hyvä arvioida uudelleen. Että itse kun tulen terveydenhuollosta niin se on sama asia siellä, että kun on hyvin vanha instituutio niin siellä on tämmöisiä...

[2:41:30] Benita

...Kummallisia rakenteita mihin on tärkeää jotenkin, että on aikaa myös puuttua ja yhdessä pohtia, että onko näistä vielä hyötyä, että ketä nää oikeastaan hyödyttää ja voiko jostakin luopua, jolloin saadaan enempi tämmöisen niinku turvalliseen... tai ajattelen itse, että silloin pystytään muokkaamaan myös sitä yhteisöä turvallisemmaksi.

[2:41:50] Benita

Ja tässä seuraavat arvot eli vaikutusmahdollisuudet. Ajattelen, että on tärkeää, että kaikki tietää omat velvollisuudet, mutta myös oikeutensa. Otetaan kaikkien mielipide huomioon, ideoidaan ja kehitetään yhdessä ja kokeillaan uutta ja myös sitten jos tulee jotakin muutoksia, mitä pitää tehdä niin tehdään ne yhdessä.

[2:42:13] Benita

Tässä onkin tässä yhteistyön kohdalla matalasta hierarkiasta ja sitten se, että kaikilla on merkityksellinen rooli siinä toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa. Ja tärkeä asia on palautteen antaminen ja Maija tästä puhuikin hyvin, että...

[2:42:28] Benita

...Minkälaista palautetta on tärkeää antaa. Että on hyvä keskittyä siihen hyvään, mutta tottakai on tosi tärkeää myös kertoa, että miten voi kehittyä ja että nää palautteenantokäytännöt olisi toimivat. On selkeää, on mahdollista antaa vaikka anonyyminä palautetta jostakin sensitiivisestä aiheesta.

[2:42:49] Benita

No tää valtaistumisen käsite on juurikin sitä mitä Maija tuossa puhui... jotenkin, että saadaan valjastaa ne omat vahvuudet, omat taidot käyttöön ja hyödyntää niitä, mutta toisaalta myös yritetään kaikkia muitakin etenkin auttaa siinä parhaan potentiaalinsa saavuttamisessa ja käytetään ratkaisukeskeistä kielenkäyttöä...

[2:43:13] Benita

...Kieltä.

[2:43:16] Benita

Ja sitten täällä on vielä vielä tämä yhdenvertaisuuden ajatus siitä, että Maijakin tästä tosiaan puhui, että kaikki saa olla sellaisia kun ovat, kaikki on yhdenvertaisia. Jotenkin tehdään se näkyväksi ja...

[2:43:32] Benita

...Sillä tavalla näkyväksi... Se on ihan todella tärkeä arvo, mikä on tärkeä ihan puheen tasolla ottaa huomioon, että meillä on paljon semmoisia...

[2:43:42] Benita

...No tääkin liittyy toki siihen, että miten historia on kehittynyt tai miten ollaan tässä päivässä, että minkälaista kielenkäyttöä me käytetään, että miten sitä täytyy koko ajan vähän aktiivisestikin meidän uudistaa, että me voidaan olla todella yhdenvertaisia myös siellä puheessa.

[2:43:58] Benita

Jos tehdään joku moka, vaikka tehdään oletus toisesta niin voi pyytää tai saa tai pitääkin... Mutta siis saa pyytää anteeksi ja se on ihan OK. Tottakai me tehdään myös virheitä. Kenestäkään, mistään yhteisöstään ei tule täydellisen turvallinen tai täydellisen traumainformoitu luultavasti koskaan, mutta se, että voidaan avoimesti pyytää anteeksi tai avoimesti sanoa, että hei itse asiassa teit oletuksen musta mikä ei pidä paikkaansa, niin sekin on... Se on tosi tärkeää semmoinen avoimuus siellä yhteisössä.

[2:44:31] Benita

Ja laitoin tähän vielä tuon sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyyden. Nää on tämmöisiä, mitkä traumainformoidussa työotteesta on jotenkin erityisesti nostettu. Just ajatuksena myös se tausta sieltä, että huomioidaan se...

[2:44:46] Benita

...Jos, kun esimerkiksi kulttuuri on eri kuin mitä meillä, niin huomioidaan se siinä puheessa.

[2:44:54] Benita

Miten me puhutaan.

[2:44:58] Benita

Mäpä katon vielä, joo. Mulla ei näissä oikeastaan...

[2:45:03] Benita

..Muuta, mutta voin toki vilauttaa vielä lähteitä mitä ollaan käytetty lähinnä noihin trauman määritelmiin.

[2:45:14] Benita

Ja jos kiinnostaa lisää tästä trauma aiheesta, niin tuo ensimmäinen näistä on tämmöinen vankeihin liittyvä, mutta hyvä puheenvuoro. Ja sitten on nää muut... on tämmöisiä niinku traumaan ja hermostoon liittyviä asioita. Mielenkiintoisia, mutta löytyy tosi paljon tietoa myös muualta, ihan googlaamalla niin...

[2:45:38] Benita

...Suositelen perehtymään enemmän, mutta kiitos tästä.

[2:45:47] Kirsi

Kiitos Benitalle.

[2:45:50] Kirsi

Tuota tää on mielenkiintoinen aihe ja toivottavasti te ette ole ihan... tuota pääpyörällä nyt kaikesta tästä asiasta mitä me ollaan tota täällä tykitty näitä ja ehkä näistä voisi jäädä sellaisia niin kun ajatuksia ja hajatelmia niinku siihen... En tarkoita, sitä että kaikkien pitää olla jotenkin tosi asiantuntijoita tän jälkeen vaan, että jotakin ymmärrystä yritetään kaivaa, että tota ja tuoda esille, että minkälaisia erilaisia näkökulmia tähän...

[2:46:21] Kirsi

...Voi liittää.

[2:46:23] Kirsi

Täällä tuli jokin kommentti aikaisemmin...

[2:46:33] Kirsi

Tällainen nosto, että minnekä sen vilahti...

[2:46:39] Benita

Hetki mä näen sen tästä. No niin.

[2:46:44] Benita

Myös itselle sopiva rytmi tai etenemistahti tuo turvaa. Itselle liian nopea tai hidas rytmi voi aiheuttaa turvattomuutta.

[2:46:53] Benita

Se on ihan totta ja nyt kun tykitin tän esityksen tälleen supernopeasti niin tuli semmoinen olo, että jos tästä tuntuu, että ei jäänyt mitään käteen tai jotenkin että menipäs nopeasti ja olipa paljon asiaa niin sekin on ihan OK. Ja ei ole mitään hätää, vaikka tuntuu siltä että nyt tuo tuossa vaan puhuu ja minä oon tässä vaan vielä lounastauolla ja alavireessä niin ihan ok.

[2:47:20] Kirsi

Kiitos. Tuleeko jotain kysyttävää vielä Benitalle?

[2:47:32] Kirsi

Jos ei, niin lähdetään päivän tehtävään sitten. Kiitos Benita. Kiva, että pystyt olemaan vielä linjoilla, että jos tulee jotain kommentteja tai hajattelemaa, niin olisi kyllä huippujuttu. Tuota mä äkkiä laitan täältä vielä jaon päälle ennen kun päästän teidät tuonne tehtävän kimppuun.

[2:47:53] Kirsi

Tässä hetken aikaa tota niin valmistellaan. Eli...

[2:48:03] Kirsi

Täällä taisi tulla nyt tota... joo elikkä seuraavaksi olisi ajatuksena, että pääsisitte miettimään vähän, että miten tätä kaikkea voisi kehittää omassa yhteisössä, omassa oppilaitoksessa, omassa siinä missä te olette. Ja tota tähän on nyt nostettu eri näkökulmia. Te pääsette tuonne Padlet-alustalle liittymään ja tuota...

[2:48:34] Kirsi

Täällä tulee seuraavaksi Iris hoitamaan ryhmäjakoa niin päästään sieltä sitä kautta sitten tota niin siirtymään niihin. Mutta täällä on ajatuksena nyt, että noi Benintan esittämät otsikot on jaettu tuonne alustalle ja

ryhmätoimintojen kautta pääsette niihin osallistumaan ja käytetään tähän nyt puolisen tuntia ja palataan sitten varttia vaille takaisin.

[2:49:06] Taija

Me käytetään sitten vastauksia hankkeen kehittämistyössä ja koostetaan niistä tämmöisiä tarinallisia materiaaleja myös sitten, että niitä voi jatkokäyttää, niihin ei tietenkään sitten tule mitään tunnistetietoja, mutta että ne kyllä hyödynnetään sitten ihan hyvin.

Iris

Kiitos jes ja jos siellä ryhmissä on jotain, että joku on onkin oman opiskelijaryhmän kanssa tai et saa vaan kontaktia ryhmäläisiin, niin palaa sitten tänne pääkokoukseen takaisin niin...

[2:49:36] Iris

...Jaetaan sitten uudestaan teidät ryhmiin ja jos mä avaan täältä ryhmät, niin se pitäisi...

[2:49:46] Iris

Tiloja luodaan...

Taija

Ja jos joku opiskelijaryhmän kanssa niin laita vaan kone hiljaiselle ja tee opiskelijaryhmän kanssa.

Kirsi

...ja valmennetaan työelämään, jossa myös ollaan tekemisissä eri ikäisten ja erilaisten ihmisten kanssa. Todella hyvä tuota nosto, mä rupesin tätä nyt siirtämään tonne yhteisöllisyyden alle ja tää meni nyt ihan sekaisin, niin ehkä ei laitakaan, mutta että se liittyy myöskin tuohon ryhmäytymiseen, että miten sitä hommaa laitetaan kasaan. Sitten turvallisuuteen... Tää varmaan ponkaisi vielä niin kun näistä...

[2:50:17] Kirsi

...Viimeaikaisten tapahtumien kautta esille. Eli selkeät ja helposti löydettävät toimintakortit, esimerkiksi poikkeustilanteissa toimimisen tueksi henkilöstölle. Tosi tärkeä asia ja se, että varsinkin kriisissä meillä on sellainen niin kun...

[2:50:38] Kirsi

...Luontaisesti me niinku reagoidaan niinku sillä tavalla me ei olla kauhean...

[2:50:43] Kirsi

...Välttämättä pystyttyä toimimaan. Niin silloin äärimmäisen tärkeää on selkeät ohjeistukset niin pitkälle kun niitä pystyy tekemään.

[2:50:52] Kirsi

Koulutukset. Henkilökunnan säännölliset koulutukset turvallisuuden eri osa alueista, esimerkiksi käytännön turvallisuuskävely. Sitten täällä on huone 5 laittanut oman pohdinnan näin, että kollegoiden kesken aikataulutetaan mentorointihetkiä. Opiskelijoiden kanssa avoimen ilmapiirin luominen, luottamuksen rakentaminen. Todella hyvä. Henkilökunta plus opiskelijat ja yhteisö yhteensä. Niin aivan, että yhteisö on kokonaisuus. Opiskelijoiden vaikutusmahdollisuudet, esimerkiksi tutortoiminta, yhteisöllinen opiskeluhoito...

[2:51:23] Kirsi

...ryhmä, opiskelijakunta, pelastusharjoitukset säännöllisesti, turvallisuuskävely. Hyvä, todella hyvä ajatus. Turvallisuuskävely on ollut kyllä ainakin meillä niin kun tykätty, että sillä pääsee vähän niinku syvemmälle.

[2:51:40] Kirsi

Hyvinvointihankkeet pitäisi vakinaistaa. Esimerkiksi hyvinvointikoordinaattori, ankkuritoiminta yhteishenkilön...

[2:51:48] Kirsi

...Tulisi olla. Myös ennaltaehkäisevän työn merkitys, koko henkilökunnalle täydennyskoulutusta...

[2:51:56] Kirsi

Yhteisöllinen työ, välituntitoiminta, harrastustoiminta, kuraattorin kanssa tehtävä yhteistyö walk in periaatteella ja matalalla kynnyksellä palvelut opiskelijoille. Arjen hallinnan palvelut opiskelijoille, arjen hallinnan kurssi

kaikille pakolliseksi. Ja se on aika todella tärkeä niin kun mitä kaikkea siihen liittyykään, se on tosi laaja käsite tuo arjen hallinta, mutta ihan semmoisia... Jotenkin tuntuu, että elämäntaidot on niinku sellainen aika iso otsikko, mistä...

[2:52:27] Kirsi

...Niinku kaikki tällä hetkellä varmaan hyötyisi erityisesti nuoret. Mutta hei, kiitoksia näistä pohdinnoista tosi mielenkiintoisia ja toivottavasti hankkeelle saatiin täältä ajatusta vähän, että miten päästään jatkaa.

[2:52:44] Taija

Hyvä. Kiitos kaikille tästä koulutuspäivästä ja Sillan asiantuntijoille mielenkiintoisista alustuksista ja me tosiaan hyödynnetään tota paketin materiaalia sitten hankkeen kehittämistoiminnassa, että se on tosi arvokasta ja tulee sitten meille ja kaikille hyödyksi. Ja tosiaan meitä on Iris ja Karoliina mun lisäksi tässä ollut tätä suunnittelemassa, järjestämässä ja meillä on vielä syksyllä sitten 2 koulutusta.

[2:53:15] Taija

Someturvallisuudesta alkusyksystä ja loppusyksystä sitten enemmän tonne niin kuin rikollisuuden jengiytymisen ehkäisyyn.

[2:53:21] Taija

Ja niihin ilmiöihin liittyvä koulutus, mutta niitä ei ole vielä lyöty lukkoon niitä aikatauluja, mutta toukokuussa on vielä mahdollisuus sitten osallistua sekä livenä että verkon kautta. 7.5 on Tampereella G-livelabilla turvallisuuteen ja hyvinvointiin liittyvä koulutuspäivä, missä on muun muassa sitten Harri Gustafsberg puhumassa sitten resilienssistä ja ollaan tässä oppilaitosturvallisuus ja hyvinvointi teemassa hyvin vahvasti ja...

[2:53:53] Taija

Iris laittoi tuohon chatiin siitä mainoksen, että käykää ihmeessä ilmoittautumassa. Myöskin sinne paikan päälle mahtuu vielä.

[2:54:03] Taija

Mutta kiitos tästä päivästä.

[2:54:06] Taija

Lopetellaan, jos ei tule vielä kysymyksiä, mutta jos on jotain niin ihmeessä kysykää ja kommentoikaa.

[2:54:18] Taija

Siihen on kyllä mahdollisuus vielä.

[2:54:24] Taija

Eli.

[2:54:26] Taija

Nyt mekin voidaan haukata sitten hetki happea ja tota aurinkoa.

[2:54:31] Taija

...ja tosiaan myöskin toi palaute verkkoseminaari niin siellä on linkki. Voitte käydä siellä sitten kanssa antamassa palautetta. Se on tärkeä kun me suunnitellaan tulevia koulutuksia, mutta kiitos omasta puolesta ja tiimin puolesta. Nähdään toivottavasti sitten syksyn koulutuksissa.