



Ohjaajan opas

Sisällysluettelo



**Matka
alkakoon!**

Tervetuloa Kaveripari-ohjaajaksi 3

Tietoa nepsypiirteistä

Nepsy - mitä sillä tarkoitetaan?	4
ADHD	5
Autismikirjo	6
Touretten oireyhtymä ja tic-oireet	7
Aistitiedon käsittelyn ongelmat	8
Toiminnanohjauksen ongelmat	9
Toiminnanohjauksen tukeminen	10

Mitä ovat kaveritaidot?

Nepsy-piirteet kaverisuhteissa	11
Kaveritaidot	12
Tunnetaidot	13
Tunnesäätely	14
Vaihtoehtoiset tavat kommunikoida	15-16
Vahvuuksien huomiointi	17

Valmistautuminen

Aloitetaan!	18
Huomioitavaa	19
Tapaamisen rungon perusmalli	20
Toiminnan yhteiset säännöt	21
Esimerkkipäivä	22
Harjoitellaan palautteen antamista ja saamista	23

Harjoitteita tekemisen tueksi

Miltä sinusta tuntuu tänään -kuvat	24
Tunnetaitoharjoituksia	25-27
Harjoituksia itsetunnon vahvistamiseen	28
Kaveritaitoharjoituksia	29-30
Stressinhallinta-harjoituksia	31
Positiivisen pedagogiikan harjoituksia	32
Neuvottelupolku ristiriitatilanteeseen	33
Vinkkiviipaleet	34
Sosiaalinen tarina Kaveripari-toiminnasta	35
Kaveritaitokortit	36
Kaverivahvuusdiplomi	37

Kaveripari-hanke	38
Muistiinpanoja	39
Lähteet	40

Tervetuloa Kaveripari-ohjaajaksi

Mukavaa, että olet päättänyt liittyä mukaan Kaveripari-toimintaan.

Kaveripari-tapaamisissa vahvistetaan kaveri- ja vuorovaikutustaitoja aikuisten tuella ja ohjauksella.

Olemme pyrkineet tuomaan sinulle tämän oppaan muodossa taustatietoa nepsy-piirteistä ja asioista, joita kannattaa ottaa huomioon ohjatessasi nepsy-piirteisiä lapsia.

Oppaan avulla haluamme tarjota sinulle tukea ja perustaa ohjauksetojen toteutukselle. Jokainen kohtaaminen on ainutlaatuinen omine erityispiirteinen. Tähän oppaaseen on koottu toiminnassa hyväksi havaittuja ja koettuja käytäntöjä, jotka haluamme jakaa myös muille.

Toivottavasti opas antaa sinulle vinkkejä ja tietoa nepsypiirteistä sekä niiden merkityksestä kaveritilanteisiin.

Erityisen hyviä kaverihetkiä harjoitteiden ja oppaan parissa!



Nepsy - mitä sillä tarkoitetaan?

- ✓ Nepsy tarkoittaa neuropsykiatrisia häiriöitä.
- ✓ Neuropsykiatrisissa häiriöissä aivojen toiminnan ja rakenteen poikkeavuudet vaikuttavat havainnointiin, toiminnanohjaukseen, sosiaalisiin taitoihin sekä tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn.

- ✓ Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöt (ADHD ja sen muodot (ADD)).
- ✓ Autismikirjon häiriöt (ASD).
- ✓ Touretten yhtymä ja TIC-oireet.
- ✓ Aistitiedon käsittelyn vaikeudet.
- ✓ Toiminnanohjauksen ongelmat.

💡 Olemme lisänneet oppaan sivuille vinkkejä tai muita huomioita, joista saattaa olla sinulle hyötyä. Erotat ne aina infokentän sävystä.



ADHD

Ominaiset piirteet

- ✓ Keskittymisen ja tarkkaavuuden vaikeus.
- ✓ Yliaktiivisuus.
- ✓ Impulsiivisuus.
- ✓ Toiminnanohjauksen vaikeudet, järjestelmällinen toiminnansuunnittelu ja toteutus haastavaa.



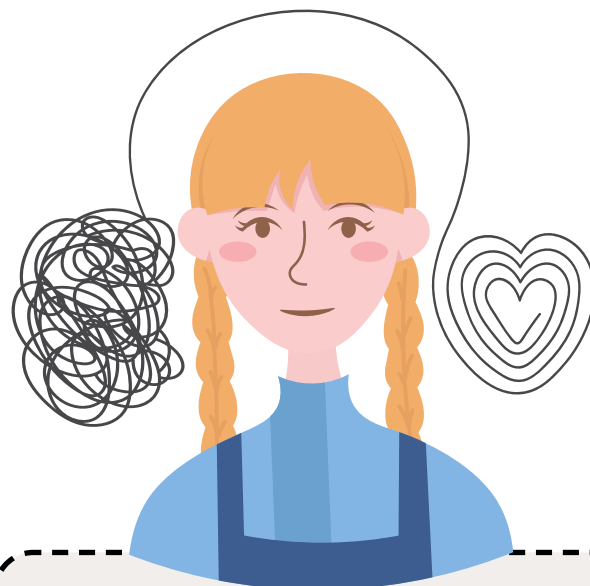
Kuinka tukea

- ✓ Sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen harjoittelu.
- ✓ Lyhyet, pilkotut ohjeet.
- ✓ Välitön kannustava palaute.
- ✓ Omien vahvuuksien tunnistaminen.
- ✓ Selkeä ja toistuva päivärutmi.
- ✓ Ympäristön muokkaaminen ärsykkeettömäksi. Pidä vain tarvittavat materiaalit esillä.
- ✓ Vireystilan ja perustarpeiden huomiointi. Nälkä, jano, väsymys ja vessahätä korostavat vaikeuksia.
- ✓ Kanavoi ylivilkkaus sallittuun tai vähemmän häiritsevään toimintaan.

Autismikirjo

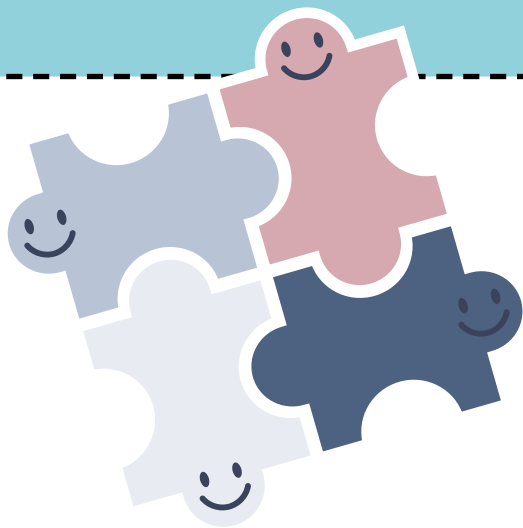
Ominaiset piirteet

- ✓ Lapsuusiän autismi ja Asperger kuuluvat autismikirjoon.
- ✓ Vaikeudet vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ja kommunikoinnissa.
- ✓ Ilmeiden ja eleiden tunnistamisen haasteet.
- ✓ Katsekontakti voi olla haastavaa tai epämukavaa.
- ✓ Rajoittuneet, toistuvat toimintamallit (rutiinit, rituaalit, erityiset mielenkiinnon kohteet).
- ✓ Toiminnanohjauksen vaikeudet.
- ✓ Kehon liikkeen ja kehon hahmottamisen vaikeudet.
- ✓ Aistitiedon käsittelyn vaikeudet.



Kuinka tukea

- ✓ Sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen harjoittelu.
- ✓ Kuvat apuna ohjaamisessa.
- ✓ Konkreettinen puhetyyli ja selkokieliisyys.
- ✓ Selkeä, toistuva päivärytmi ja rutiinit.
- ✓ Riittävä ennakointi esimerkiksi siirtymisissä.
- ✓ Omien vahvuuksien tunnistaminen.
- ✓ Tilanteiden ennakointi.
- ✓ Vireystilan ja perustarpeiden huomiointi.



Touretten oireyhtymä ja tic-oireet

Touretten oireyhtymä:

- ✓ Touretten oireyhtymällä tarkoitetaan monimuotoisten liikkeellisten ja äänellisten tic-oireiden yhtäaikaista esiintymistä.
- ✓ Tic-oireet ovat tahattomia toistuvia liikkeitä, äännähdyksiä tai tuntemuksia.

Ominaiset piirteet

- ✓ Tilanteeseen sopimattomat, hämmentävät sanat tai lauseet.
- ✓ Tilanteeseen sopimattomat eleet.
- ✓ Käyttäytymisen ja tunteiden hillitsemisen vaikeudet.



Kuinka tukea

- ✓ Tic-oireiden korvaaminen tietoisella liikkeellä/toiminnalla.
- ✓ Itsetunnon ja toimintakyvyn vahvistaminen.
- ✓ Sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen harjoittelu.
- ✓ Omien vahvuuksien tunnistaminen.
- ✓ Tilanteiden ennakointi.
- ✓ Selkeä ja toistuva päivärytmi.
- ✓ Vireystilan ja perustarpeiden huomiointi.

Aistitiedon käsittelyn ongelmat

Ominaiset piirteet

- ✓ Yli- tai aliherkkyksiä.
- ✓ Ongelmia vireystilan ja tarkkaavuuden säätelyssä, uusien taitojen oppimisessa ja vuorovaikutustaitojen kehittämisessä.
- ✓ Ongelmat karkea-, hieno-, ja visiomotoriikassa.
- ✓ Aistimusten erottelun vaikeuksia.
- ✓ Kehoaistimusten hahmottamisen vaikeuksia.

Kuinka tukea

- ✓ Vireystilan ja perustoimintojen ylläpitäminen.
- ✓ Itsetunnon vahvistaminen.
- ✓ Kehotietoisuuden vahvistaminen.
- ✓ Kehon liikkeiden ja kehon hallinnantaitojen tukeminen.
- ✓ Aistihakuisuuteen sopivia ärsykeitä, esim. sormeiluesine.
- ✓ Yliherkkydessä ympäristön karsiminen.
- ✓ Aliherkkydessä turvalliset rutiinit.
- ✓ Aistimusten sietämisen harjoittelu.
- ✓ Tilanteen hallinnan tunteen harjoittelu.
- ✓ Ympäristön muokkaaminen ärsykeettömäksi.



Toiminnanohjauksen ongelmat

Ominaiset piirteet

- ✓ Impulssikontrollin pulmat.
- ✓ Vaikeus toimia suunnitelmallisesti.
- ✓ Aloitekyvyn puute.
- ✓ Tarkkaavuuden kohdentaminen ja ylläpitäminen haastavaa.
- ✓ Vaikeus selviytyä päivittäisissä toiminnoissa.



Ajan kulun hahmottamiseen hyvä sovellus on esimerkiksi Mousetimer, joka visualisoi ajankulumisen sekä sen, paljonko aikaa on vielä jäljellä.

Mousetimer on saatavilla sekä Android että Applen laitteisiin.

Kuinka tukea

- ✓ Vireystilan ylläpitäminen.
- ✓ Tunnetaitojen harjoittelu.
- ✓ Itsetunnon ja toimintakyvyn vahvistaminen.
- ✓ Omien kykyjen tunnistaminen.
- ✓ Sosiaalisten taitojen tukeminen.
- ✓ Ongelmanratkaisutaitojen harjoittelu.
- ✓ Tilanteiden ennakointi.
- ✓ Kuvalliset ohjeet ja toimintajärjestys.

Toiminnanohjauksen tukeminen

Ennakointi:

- ✓ Ennakointi lisää tilanteiden hallinnan tunnetta, joka lisää oman toiminnanohjausta.
- ✓ Kerro lapsille hyvissä ajoin kaikki tapahtuvat muutokset, siirtymät ja tapahtumat.
- ✓ Kuvitettu toimintajärjestys auttaa hahmottamaan tapahtumia ja niihin kuluvaan aikaan.
- ✓ Varasuunnitelmia on hyvä olla useampia.
- ✓ On tärkeää pohtia etukäteen, miten haastavista tilanteista päästään eteenpäin ja mitä keinoja siihen tarvitaan.

Siirtymät:

- ✓ Ajoittaminen, määrittele esimerkiksi toimintaan käytettävä aika etukäteen.
- ✓ Riittävä aika muutoksiin ja uusiin tilanteisiin ovat tärkeitä.
- ✓ Tekemisen jaottelu jaksoihin ja taukoihin.
- ✓ Tekemisen pilkkominen osiin helpottaa siirtymään toiminnasta tai paikasta toiseen.



Rajat:

- ✓ Anna lapsille tarpeeksi aikaa tekemiseen, mutta muista myös, että toiminnalla on oltava selkeä alku ja loppu. Käytä esimerkiksi ensin-sitten tauluja.
- ✓ Rauhoittumiselle ja odottamiselle voi sopia omat paikat.
- ✓ Jos kiukkutilanteita syntyy, on tärkeää pyrkiä toimimaan johdonmukaisesti samalla tavalla.
- ✓ Tekemiseen jumahtamiseen on hyvä miettiä oma toimintamalli valmiiksi. Positiivinen ja johdonmukainen hyvän käyttäytymisen vahvistaminen tuottaa yleensä paremmin tulosta. Esimerkiksi lapsen huomion voi kiinnittää johonkin muualle, jopa hassuun asiaan, jolloin lapsi pääsee helpommin "jumista" yli.

Nepsy-piirteet kaverisuhteissa

Nepsy –oireet voivat vaikuttaa kaverisuhteissa:

- ✓ vuorovaikutustilanteisiin
- ✓ tunteiden säätelyyn
- ✓ toiminnanohjaukseen
- ✓ muistiin (työmuisti)
- ✓ tarkkaavaisuuteen
- ✓ kielelliseen ja ei-kielelliseen kommunikaatioon

Ne voivat näkyä monenlaisina haasteina oppimisessa, käytöksessä (uhmakkuus- ja käytöshäiriöt), motoriiikan säätelyssä, uni- ja syömisvaikeutena, tunnetilojen nopeana vaihteluna, aistiherkkytenä ja ahdistus- tai pakko-oireisuutena.



- ✓ Hankalissa tilanteissa kavereiden kanssa aikuisen on tärkeää olla selittämässä ja sanoittamassa tilanteita, jotta lapsi voi hahmottaa niitä paremmin.
- ✓ Sosiaalisen käyttäytymisen poikkeavuudet, tilanteiden hahmottamiseen, ilmeiden ja eleiden tulkitsemiseen, katsekontaktin ottamiseen, puheen ymmärtämiseen sekä toisten ymmärtämiseen liittyvät haasteet voivat vaikeuttaa kaverisuhteiden ylläpitämistä.
- ✓ Kyky tunnistaa ja ymmärtää omia sekä toisen tunteita ja toisen asemaan asettumisen haasteet voivat vaikeuttaa toisen tunteiden huomioon ottamista.
- ✓ Jotkut nepsykirjon lapset voivat olla valikoivia kavereiden suhteen. Esimerkiksi lapsi saattaa haluta seurustella vain samoista erityismielenkiinnon kohteista kiinnostuneen lapsen kanssa.
- ✓ On hyvä muistaa, että persoonat eivät välttämättä kohtaa ja yhteisiä leikkejä synny. Samatahtisista, esimerkiksi nopeasti syttyivistä, lapsista voi tulla helpommin kavereita.
- ✓ Arkuus ottaa kontaktia voi olla myös haasteena, jolloin olisi tärkeää tukea lasten välistä vuorovaikutusta erilaisin keinoin.

Kaveritaidot

- ✓ Pienimpienkin aloitteiden huomiointi ja kannustaminen on tärkeää.
- ✓ Mindfulness-harjoitukset voivat auttaa rohkaistumaan.
- ✓ Molempien osapuolien tärkeää tulla kuulluksi.
- ✓ Pilkotut ohjeet, kuvat ja tukiviittomat tarvittaessa kommunikoinnin tueksi.
- ✓ Häiriötön ympäristö ja aistikuormituksen minimointi on hyvä huomioida.
- ✓ Selkeä puhe.
- ✓ Positiivinen palaute, joskus konkreettinen palkinto välittää onnistumisen paremmin.
- ✓ Rauhoittumiseen ja odottamiseen voi sopia oman paikan.

- ✓ Kaveritaidoilla tarkoitetaan vuorovaikutustaitoja vertaisten kanssa toimiessa.
- ✓ Nepsy-kirjossa on usein haastavaa luoda ystävyysuhteita ikätovereihin.
- ✓ Vuoron odottaminen voi olla haastavaa.
- ✓ Leikkien tai toiminnan sääntöjen seuraaminen voi olla vaikeaa.
- ✓ Vastoinkäymisten kohtaaminen voi olla vaikeaa.
- ✓ Impulssien hallinnan vaikeus aiheuttaa herkästi voimakkaita tunnereaktioita, josta seuraa helposti ristiriitatilanteita.



Tunnetaidot

- ✓ Tunnetaidot tarkoittavat kykyä havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteita.
- ✓ Tunnetaidot ovat itsetuntemuksen ja hyvän mielenterveyden perusta.
- ✓ Omien tunteiden näkeminen ja ymmärtäminen auttaa myös hahmottamaan toisten tunteita.



- ✓ Nepsy-kirjossa tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja hallinta on usein haasteellista.
- ✓ Kielteiset tunteet voivat ilmetä impulsiivisena tai aggressiivisena käytöksenä itseä tai muita kohtaan.
- ✓ Tunteet voivat tuntua myös fyysisesti.
- ✓ Tunteiden nimeäminen vahvistaa myönteisiä tuntemuksia.



- 💡 Mieli.fi- sivustolta voi ladata ja tulostaa ilmaiseksi tunne- ja kaveritaitokortit alakouluikäisille. Sivustolla on myös muuta tunnetaito-materiaalia.
- 💡 Viitottu rakkaus ja Värinautit- sivustoilla on paljon erilaisia harjoituksia tunnetaitojen harjoitteluun.
- 💡 Nettipelien esim. Magis- seikkailupeli ja Tunne-etsivät pelin avulla voi harjoitella kaveritaitoja.



Tunnesäätely

- ✓ Tunnesäätely tarkoittaa kykyä havainnoida, ilmaista ja säädellä omia tunnetiloja.
- ✓ Tunnetilat tarttuvat herkästi
- ✓ Henkilöillä, joilla on neuropsykiatrisia piirteitä on usein haasteita tunteiden säätelyssä
- ✓ Erilaiset tunnemittarit ja asteikot voivat toimia havainnollistajina kuvatessa tunteiden voimakkuutta



- ✓ Tunnesäätely on taito, jota voi harjoitella
- ✓ Tunnesäätely alkaa tunteen tunnistamisesta sekä nimeämisestä
- ✓ Opetellaan rauhoittumista sillä hetkellä, kun tunteet kuohuvat
- ✓ Tunnetta on helpompi säädellä paremmin, kun pystyy mahdollisimman tarkasti tunnistamaan sen herättämiä reaktioita kehossa ja mielessä



- 💡 Askarrelkaa yhdessä tunnemittari.
- 💡 Käykää läpi mitä tunnetilaa kukin väri tarkoittaa.

Vaihtoehtoiset tavat kommunikoida

- ✓ Nepsykirjon lapselle voi olla helpompaa kommunikoida välillä myös vaihtoehtoisilla menetelmillä
- ✓ Niiden avulla tuetaan lapsen puheen ymmärtämistä, ilmaisua, osallistumista ja oma-aloitteellisuutta. Ne rauhoittavat ja selkiyttävät kommunikointitilanteita luontevasti.
- ✓ Lapsella voi olla käytössään puhetta tukevia tai korvaavia kommunikointimenetelmiä, esimerkiksi kommunikaatiokansio.
- ✓ Visuaalinen tuki selkeyttää, esimerkiksi kuvatuetut ohjeet auttavat ymmärtämään tapahtumien kulkua ja niiden vaiheita.

- ✓ Kuvakommunikointi tarkoittaa kuvien käyttöä puheen ja sanattoman viestinnän rinnalla.
- ✓ Kuvalla voidaan viitata asiaan, jota ei pysty sanallisesti tai sanattomasti ilmaisemaan
- ✓ Kuvalla voidaan myös havainnollistaa sisältöä, jonka ymmärtäminen on vaikeaa.



Vaihtoehtoiset tavat kommunikoida

Tukiviittomat:

- ✓ Viittomat toimivat puheen ymmärtämisen ja kielenkehityksen tukena.
- ✓ Tukiviittomia käytettäessä puheesta viitotaan lauseen avainsanat.
- ✓ Tukiviittomat rytmittävät aikuisen puhetta, tekevät puheesta selkeämpää ja puhenopeudeltaan hitaampaa.
- ✓ Ne toimivat myös lapsen ilmaisukeinona puheen rinnalla tai sitä korvaten.



Ilmeet, eleet ja piirtäminen:

- ✓ Ilmeitä ja eleitä on hyvä käyttää korostetusti. Esimerkiksi puhuessasi tunteista, näytä tunne myös kasvoillasi ja kehonkielelläsi.
- ✓ Käytä osoittamista ja elehdintää toimintojen selkiyttämiseksi.
- ✓ Kuvaile asioita esimerkiksi käsien asennoilla, havainnollista lukumääriä sormilla näyttämällä ja osoittamalla (tuolla, tässä).
- ✓ Piirtäminen kommunikoinnin tukikeinona on hyvä keino tehdä puheesta ja kerronnasta näkyvää.



- 💡 Papunetissä on kattava kuvapankki kommunikoinnin tueksi.
- 💡 Suvinet:stä ja Youtubesta löytyy videoita tukiviittomista. Viito-sovellus on kätevä apu tukiviittomilla kommunikoitaessa. Myös Papunetistä löytyy tukiviittomia.
- 💡 Ilmainen Kuvakom-sovellus kommunikaatiotilanteiden tueksi. Sovellukseen voi ladata myös omia kuvia sekä täydentää kuvia piirtämällä itse.

Vahvuuksien huomiointi



- ✓ Lapsi tarvitsee tukea vahvuksiensa tunnistamisen
- ✓ Se kasvaa mitä ruokimme
- ✓ Vahvuusajattelu on asenne jonka voi oppia.
- ✓ Lapsella jolla on nepsyhaasteita, voi olla negatiivinen ja vähättelevä käsitys itsestään
- ✓ Hänellä voi olla huono itsetunto ja negatiivinen minäkäsitys.
- ✓ Lapsi voi kokea kaiken palautteen, myös hyvän, arvosteluna. Jos lapsi ei näe itsessään hyvää, on tällöin vaikea nähdä hyvää myöskään muissa.
- ✓ Heikko itsetunto voi näyttäytyä puolustautumisena.

- ✓ Sanoitetaan pieniäkin onnistumisia
- ✓ Luodaan mahdollisuuksia onnistua
- ✓ Kannustus ja tsemppaus
- ✓ Lapsi saa kokeilla ja epäonnistua, tällöin huomioidaan yrittäminen ja uskallus kokeilla.
- ✓ Meillä jokaisella on vahvuuksia ja asioita joissa voimme kehittyä
- ✓ Toisilta saamamme palaute vaikuttaa siihen, millaista käsitystä luomme itsestämme.



Näe

Näe lapsessa pienetkin onnistumiset.

Luota

Luota ja luo lapselle luottamusta itseän ja omiin taitoihin.

Vahvista

Vahvista lapsen aloitteita, kun hän kokeilee uutta. Anna aito kannustava palaute.

Aloitetaan!

Mistä
kaveritaidot
koostuvat?

Kaveruuden nelikenttä

Vuorovaikutukseen liittyminen

Seuraan liittyminen
Ympäristön havainnoiminen

Toisen huomioonottaminen

Puhekieli, kuunteleminen
Omien ja toisen rajojen kunnioittaminen

Kaverin kanssa toimiminen

Omien tunteiden ja käyttäytymisen
hallinta
Yhteisesti sovitut säännöt

Vuorovaikutuksen ylläpitäminen

Palautteen antaminen ja saanti
Erimielisyyden hallinta

Tutustutaan toisiin
Luodaan turvallinen ilmapiiri
Kartoitetaan lapsen ns.
lähtötilanne



Tehdään näkyväksi lapsen
vahvuudet, osaaminen ja
kiinnostuksen kohteet

Hyvän ohjaajan tunnusmerkit

- ✓ Sanoittaa toimintaa koko ajan
- ✓ Rohkaisee, kannustaa, innostaa
- ✓ Auttaa ja ohjaa lasta tarpeen mukaan
- ✓ Käyttää vahvuusmieltä ja kieltä

Jokaisen toimintakerran päätteeksi ohjaaja sekä lapsi itse antaa myönteistä palautetta itselleen. Taitojen vahvistuessa lapsi aloittaa myönteisen palautteen antamista myös vertaiskaverille.

Onnistuin tänään-palautetta voi antaa joko kaverikuvakortilla, piirtäen tai kirjoittaen. Ohjaaja avustaa lasta tarvittaessa.

Muistathan, että yrittäminen on myös huomion ja myönteisen palautteen arvoinen.

Huomioitavaa

Mieti, mikä on tärkeää juuri sille kerralle. Joskus tärkein tavoite voi olla se, että lapset ovat samassa tilassa puuhamassa omia juttujaan.

Rohkaise kokeilemaan yhteisiä juttuja, puuhaa kannattaa keksiä myös niin, että tekeminen vaatii kontaktin ottamista kaveriin.

Huomioi myös vaihtoehtoiset kommunikointitavat - joskus voi jännittää niin paljon, että mielipiteen kertominen peukuttamalla tai kirjoittamalla on lapselle mukavin tapa toimia.

Harjoitteet voivat olla myös mukavaa yhdessä tekemistä, esimerkiksi leipomista, pelaamista tai muuta sellaista, joka tukee jo itsessään oman vuoron odottamista.

Rytmitä tapaamiskerrat niin, että lapset saavat myös taukoa ja vapaata oleskelua yhdessä tai erikseen.

Valikoi tekemiset lasten yhteisten mielenkiinnon kohteiden ympärille, mikäli mahdollista.

Huomioi siirtymät, joskus ne ottavat paljon aikaa.

Pohdi jo etukäteen, kuinka toteutat rauhoittumisen tarpeen, jos lapsi tarvitsee ”jäähyn” ja enemmän omaa tilaa.

Huomioi aistien yli- ja aliherkkyvät harjoitteissa.

Usein lasten kanssa toiminnalliset harjoitteet ja leikillisuus toimivat parhaiten.

Mieti, voisitko tukea lasten ja perheiden välistä yhteydenpitoa jotenkin, esimerkiksi miten he voisivat viestiä keskenään ja onko mahdollista kohdata vaikka etänä.

**Ihania ohjaushetkiä
ja kohtaamisia!**



Tapaamisen rungon perusmalli

Aloitus (A)

- ✓ Kuulumisten vaihtaminen
- ✓ Tunnetilan selvittäminen
- ✓ Kaveritaitojen arviointi
- ✓ Ryhmäytyminen
- ✓ Päivän toimintasuunnitelman ja aikataulun läpikäynti yhdessä

Jos mahdollista, varaa tapaamiskerroille lapsia varten jotain pientä välipalaa.



Toiminta (T)

- ✓ Toteutus yhdessä
- ✓ Ajankäytön seuraaminen ja toiminnan mukautus ajankäytön mukaisesti

Muista tehdä jokaiselle tapaamiskerralle myös varasuunnitelma, jos suunnittelemasi toiminta ei sinä päivänä onnistukaan.



Lopetus (L)

- ✓ Ohjauskerran lopetuksen aloittaminen ajoissa
- ✓ Päivän onnistumiset ja tunnetila kaveruuden nelikentän arvioinnin kera
- ✓ Seuraavan ohjauskerran läpikäyntiä

Kuvat toiminnoista helpottavat tapaamisen kulun hahmottamista ja helpottavat siirtymiä.

Time-timer helpottaa ajan jäsentämistä



Kiitos! Ensi kerralla nähdään siis viideltä eläinpuistossa.

Toiminnan yhteiset säännöt

Sopikaa yhdessä säännöt

Hyviä yleissääntöjä ovat:

- ✓ Tervehdin aina kaveria!
- ✓ Kuuntelen kaveria.
- ✓ Pyydän anteeksi.
- ✓ Odotan vuoroani.
- ✓ Odotan kaveria, enkä hoputa.



Mitkä ovat juuri teidän sääntöjänne?

Kaveriparimme säännöt



Tervehdimme aina toisiamme iloisesti!

Lupaamme tsempata toisiamme ja yrittää parhaamme!

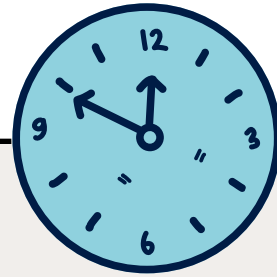


Pyydämme anteeksi ja sovimme riidat!

Kuvien kera kivempi



Esimerkkipäivä



Aloitus

Kuulumisten vaihtaminen

Tunnetilan selvittäminen, ryhmäytyminen ja tutustuminen:

Peukutus. Peukku ylös tai alas eri väittämien kohdalla (on mukava olla täällä) ja Kaveritaitojen kartoitus sivu

Jana. Teippi lattiassa janana. Janan toisessa päässä eri lappuja esim. OLEN HILJAINEN ja toisessa OLEN PUHELIAS. Lapsi hyppii tasajalkaa itseään kuvaavan lapun kohdalle.

Varalla: **Kolme jalkaa** ja **revitään kiukkua**-harjoitukset

Ohjelman läpikäynti (kuvat apuna) ja aikataulun hahmotus Mouse timerilla, sekä asettamalla näkyville kuvitettu aikataulu.

Toiminta

Liikuntasaliin tehdään yhdessä **tempu- ja pulmarata** (muista ajastimella ajankuluminen) ja mennään vuorotellen se läpi. Toinen kannustaa ja auttaa.

Varalla: **Yhteinen polku majaan** -harjoitus.

Lopetus

Radan siivoaminen yhdessä.

Palautteen antaminen kaverille ja itselleen ja sen merkitseminen **kaveritaitonelikentän** lapulle.

Seuraavan kerran suunnitelman läpikäynti, tehdäänkö muutoksia?



Tulet löytämään oppaasta niin mainitut harjoitteet, kuin tietoa kaveritaitonelikentästäkin.

Harjoitellaan palautteen antamista ja saamista

Vahvistavan palautteen antoa voi harjoitella seuraavilla lauseilla:



Kaverin palaute
Missä onnistuit tänään?



Onnistuin tänään



Ohjaajan palaute
Missä onnistuit tänään?



Tervehdin kaveria.
Hienoa! Olet ystävällinen tyyppi.



Jos häviän pelissä,
hyväksyn sen.
Hienoa! Olet sinnikäs tyyppi.



Kerron kaverille,
jos olen eri mieltä asiasta.
Hienoa! Olet rohkea tyyppi.



Kirjoita tai piirrä itse

Kirjatkaa, piirtäkää tai valitkaa kuvista ja muistakaa ottaa kuva hyvästä palautteesta. Saatu palaute koostetaan lapsen kaverivahvuusdiplomiin.



Kaverivahvuusdiplomi

Taidot, joita sinä osaat

Olet tosi taitava kuuntelemaan kaveria! Tervehdit myös aina iloisesti!

Vahvuutesi, jotka sinussa näkyvät

Olet taitava neuvomaan muita ja aina valmis auttamaan!



Vanhemman kehut

Olet neuvokas ja utelias, oman elämän seikkailija



Ohjaajan kehut

Olet innokas ja reilu kaveri, tsemppaat myös aina kaveria!

Miltä sinusta tuntuu tänään -kuvat



Rauhallinen



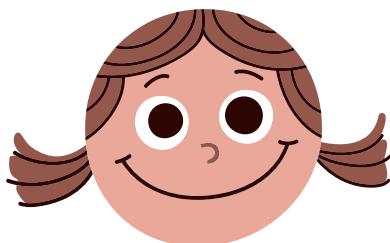
Vihainen



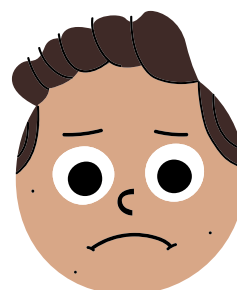
Uninen



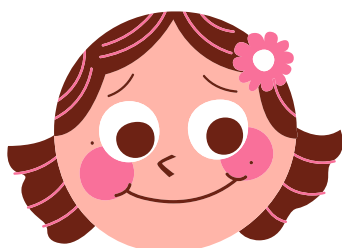
Surullinen



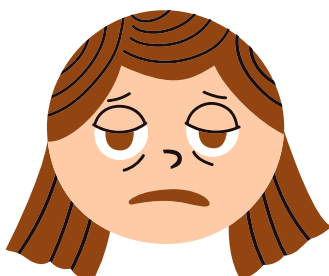
Iloinen



Huolestunut



Ujo



Väsynyt



Järkyttynyt



Ylpeä



Kipeä



Pelokas

Tunnetaitoharjoituksia

Missä tunne tuntuu -harjoitus:

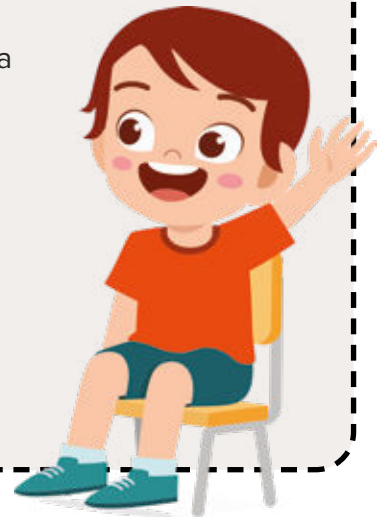
Piirrä tai kirjoita oheiseen kuvaan, missä kohtaa kehossa tuntevat seuraavat tunteet:

- ✓ Ilo
- ✓ Häpeä
- ✓ Suru
- ✓ Onnellisuus
- ✓ Jännitys
- ✓ Rakkaus
- ✓ Pelko
- ✓ Viha
- ✓ Uteliaisuus

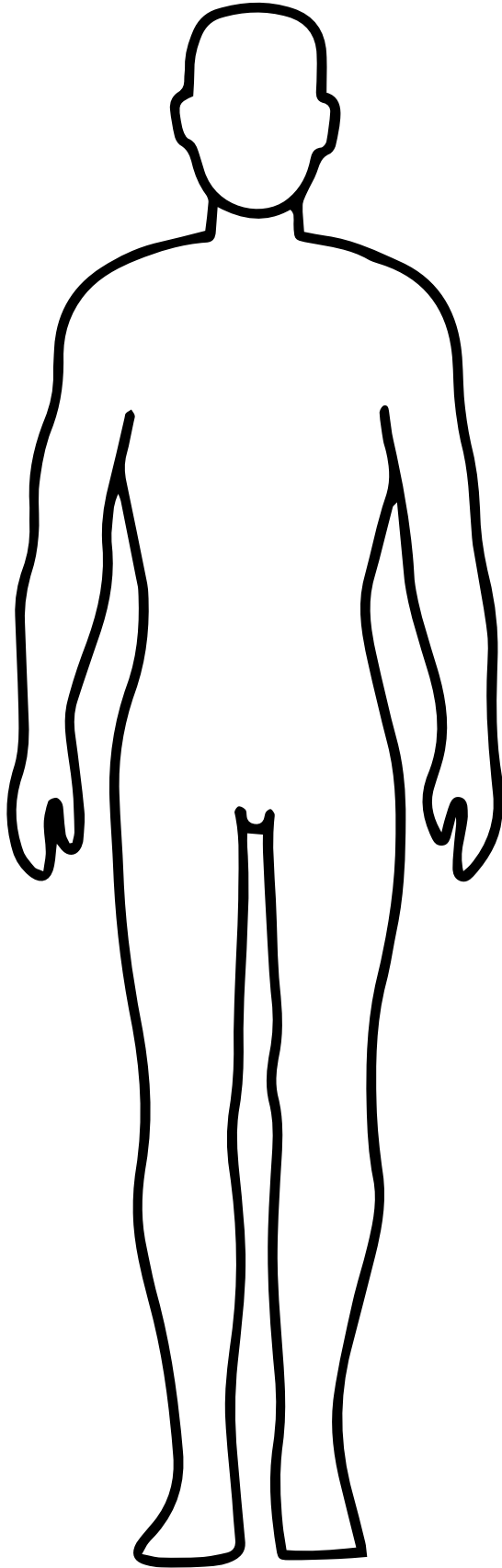


Aktiivisen rentoutumisen harjoitus:

- ✓ Istu tuolilla jalat ja kädet alhaalla.
- ✓ Vedä keuhkot täyteen ilmaa.
- ✓ Jännitä itsesi kokonaan.
- ✓ Puhalla keuhkot tyhjiksi.
- ✓ Rentouta itsesi kokonaan.
- ✓ Huomaa ero jännityksen ja rentouden välillä.



- 💡 Mieli ry:n sivuilla on Hyvän kuuntelijan -peli, jossa tulostettavien pelikorttien avulla harjoitellaan pareittain kohtaamisen ja hyvän kuuntelijan taitoja.
- 💡 Ympyräiset -hahmot ja Fanni -tunnetaitosarja ovat ihania sarjoja tunnetaitojen harjoittelun tueksi



**Mis-sä tun-ne tun-tuu?
Vä-ri-tä se sii-hen
koh-taan mis-sä se
tun-tuu.**

llo, häm-men-nys, vi-ha, in-ho,
pel-ko, tyy-ty-väi-syys, su-ru,
rau-hal-li-nen, her-mos-tu-nut,
höp-söt-te-le-vä, vä-sy-nyt,
tyl-sis-ty-nyt, in-nos-tu-nut

Tunnetaitoharjoituksia



Maalaa tunne -harjoitus:

- ✓ Maalausta ei suunnitella etukäteen, vaan tarkoituksena on antaa tunteen johdattaa maalaamista.
- ✓ Rauhoita työskentelytila ja -tilanne.
- ✓ Kastele paperi vedellä useita kertoja paperin molemmin puolin isolla siveltimellä tai sienellä.
- ✓ Edetkää maalatessa rauhallisesti.
- ✓ Valitkaa kutsuvia värejä ja maalatkaa paperille sellaisia muotoja, jotka siihen sillä hetkellä haluavat syntyä.
- ✓ Minkälaiset asiat tuovat tunteen sinussa pintaan?
- ✓ Millaisia ajatuksia tunne sinussa herättää?
- ✓ Millaiset värit, hahmot, muodot tai symbolit kuvaavat tunnettasi?



Revitään kiukkua -harjoitus:

- ✓ Varaa harjoitukseen sanomalehtiä.
- ✓ Laita taustalle reipasta musiikkia, ja kaikki saavat näyttää, miten he revivät kiukkuisina sanomalehtiä silpuksi.
- ✓ Kuinka pieneksi paperinpalan saakaan?

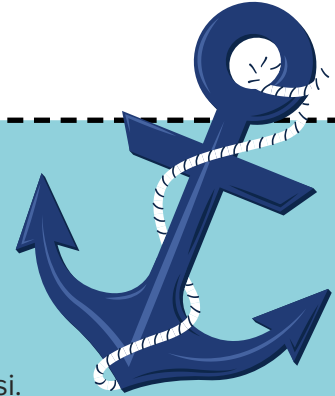
Lohdutuskaveri -harjoitus:

Piirtäkää kuva olennosta, joka on hyvä lohduttamaan. Jokainen saa kertoa omasta olennostaan:

- ✓ Millainen ääni sillä on?
- ✓ Miltä sen kosketus tuntuu?
- ✓ Miltä se tuoksuu?
- ✓ Minkä kokoinen se on?
- ✓ Mitä se sanoo?



Harjoituksia itsetunnon vahvistamiseen



Ylpeyden ankkuri:

- ✓ Valitse viisi (5) asiaa itsessäsi, joista olet ylpeä.
- ✓ Ne ovat viisi (5) ankkuria sinussa.
- ✓ Ankkurit voivat olla esim. persoonan vahvoja puolia tai taitojasi.

Minä olen hyvä juuri tällaisena kuin olen:

Ota piirustus pohja, jonka otsikoit ”minä olen hyvä juuri tällaisena kuin olen.”

Pyydä lapsia piirtämään itsensä. Pohtikaa yhdessä tehtävän avulla mm. seuraavia asioita:

- ✓ Millaiseksi sinä piirrät itsesi?
- ✓ Missä asioissa olet tosi taitava?

Muistuta lapsille, että

- ✓ Olet ainutlaatuinen.
- ✓ Olet hyvä juuri sellaisena kuin olet.



Minä osaan -harjoitus:

Ota tyhjä paperi, jonka otsikoit ”Minä osaan.”

Kirjoita paperin yläosaan lapsen nimi ja päivämäärä.

Kirjoita paperiin lauseen alut, jotka lapsi täydentää

- ✓ ”Olen taitava monessa asiassa. Osaan...”
- ✓ ”Toiset tulevat yleensä hyvälle tuulelle, kun minä...”
- ✓ ”Isona aion...”
- ✓ ”Osaan erityisen hyvin...”

Harjoituksen voi tehdä myös niin, että lapset täyttävät kohdat toisilleen.

Kaveritaitoharjoituksia

Kolme jalkaa -harjoitus:



Jaa lapset pareittain ja anna vaihtelevia ohjeita asennoista ja liikkeistä, jotka heidän on tehtävä yhdessä. Rohkaise lapsia keksimään erilaisia asentoja.

Kulkekaa eteenpäin niin, että teillä osuu maahan yhteensä: - kolme jalkaa - neljä jalkaa ja kaksi kättä - kolme jalkaa ja yksi käsi - kaksi jalkaa ja kaksi kättä - neljä kättä ja kaksi peppua

Yhteinen polku majaan -harjoitus:

Merkitse lattiaan kiemurteleva polku maalarinteipillä.

Lasten pitää kulkea polku päästä päähän ohjaajan antamilla ohjeilla (käsi kädessä, yhdellä jalalla hyppien, tasahyppyjä tehden, jänishyppyillä).

Ystävien taideteos -harjoitus:

Anna lapsille maalaus-alusta, kaksi sivellintä ja värit. Paperille maalataan ystävyysvärejä.

Miten paperia täytetään yhdessä? Voiko toisen maalijäljen maalata?

Tavoitteena on tehdä yhdessä maalattu taideteos. Laittakaa maalaus seinälle, ja lapset saavat kertoa omasta työstään.

Värit merkitsevät jokaiselle eri asioita. Millaisia ystävyysvärejä työstä löytyy? Sujuiko maalaaminen sopuisasti vai tuliko valinnoista kiistaa?



Kaveritaitoharjoituksia

Kuka olen -harjoitus:

Kuvaillkaa itseänne vuorotellen keksimällä itseä kuvaileva sana tai lause jokaisesta nimen kirjaimesta.

Asiat voivat liittyä perheeseen, harrastuksiin, lemmikkieläimiin, luonteenpiirteisiin, mieluisiin tai epämieluisiin asioihin.

Esimerkiksi:

P - puhelias

A - avulias

A - Alpi-kissa

V - värittäminen

O - omenoista

Anteeksi pyytämisen ja antamisen -harjoitus:

Miettikää tilanteita, joissa täytyy pyytää tai antaa anteeksi.

Lavastakaa pehmoleluilla tällaisia tilanteita ja keskustellaan niistä.

Voitte myös valokuvata tilanteet, tulostaa ja lisätä puhekuplia.

Keskustelkaa valmiista kuvista.

Harjoitus keskustelun aloittamiseen:

Kuvitelkaa tilanne, jossa voisitte tutustua uuteen ihmiseen. Tilanne voi olla esimerkiksi harrastuksessa tai koulussa. Miettikää ja kirjatkaa vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- ✓ Mitä haluaisit tietää, kun tutustut uuteen ihmiseen? Kirjoita esimerkkikysymyksiä, joilla voisit lähestyä toista ihmistä.

Esimerkiksi: Mikä sinun nimesi on? Mistä eläimestä tykkäät?

- ✓ Mikä uuden ihmisen kohtaamisessa pelottaa eniten? Onko pelko kuinka todellinen?
- ✓ Muista, että ajatukset ovat vain ajatuksia, eli eivät totuuksia. Vain kokeilemalla selviää, mikä totuus oikeasti on.



Stressinhallinta-harjoituksia

Hengityksen säätely:

Hengityksen säätely on nopein ja tehokkain tapa vaikuttaa kehon rauhoittumiseen.

Harjoitella lasten kanssa eri hengitystekniikoita. Apuvälineeksi voi ottaa esimerkiksi pillin (äänettömän), höyhenhengittelyn, puhaltimen, lohikäärmeputken, saippuakuplat tai hyrrän. Tärkeää on, että lapsi harjoittelee tätä yhdessä aikuisen kanssa. Lapsi voi helposti ylihengittää eli puhkua, joka ei rauhoita, vaan enemmän aiheuttaa tilanteen pahenemista.

Lempipaikka:

Tämä harjoitus on hyvä rauhoittumiseen tai aikalisään.

Pyydä lasta asettumaan mukavaan asentoon. Lapsi voi myös sulkea silmänsä ja mennä ajatuksissa omaan rauhalliseen paikkaan puumajaan, rannalle tai mihin haluaakaan. Tähän on hyvä yhdistää rauhallinen hengittely.

Apuvälineet:

Erilaiset puristelupallot, limojenlölyttely tai spinnerin pyörittely toimii mieltä rauhoittavasti.



Erilaisten äänten tuottaminen:

Suhina, pärinä ja kielen naksuttelu voivat toimia tunteiden säätelyyn. Joten laita suu pärisemään, pyörittele kieltä ja kokeilkaa yhdessä lasten kanssa millaisia ääniä suulla voikaan saada aikaan!

Tunteiden ulos ravistelu:

Aloita päästä ja käy jokaista kohtaa ravistellen koko keho läpi. Näytä käsillä, missä kohtaa tunne on menossa.

Ravistele tunteet läpi kehosta, kunnes ne menevät pois jaloista ulos.

Positiivisen pedagogiikan harjoituksia

Iloviikon Ilopisteet:

Ilopisteillä harjoitellaan huomaamaan hyvät hetket arjessa.

Tarvikkeet: vihko, kyniä, tarroja

Harjoite:

- ✓ Kerro lapsille, että alatte tekemään yhdessä Iloviikkoa. Kerätkää siihen yhteisiä ilopisteitä. Ilopisteitä saa hetkistä, joissa huomaa hyvää mieltä itsessä tai toisissa.
- ✓ Voitte kirjata pisteet ylös heti, kun hetkiä huomataan.
- ✓ Muistuta lapsia ilopisteistä ohjauksen aikana, kun huomaat myönteisiä hetkiä.
- ✓ Sanoita havaitsemiasi myönteisiä tunteita ja luontevahvuuksia.
- ✓ Kirjatkaa ilopisteet vihkoon selkein lausein, mielellään niin kuin lapset ne kertovat.
- ✓ Vihkoon saa tarran, kun ilopisteet on kirjattu.



Aistitaulu:

- ✓ Kirjoita, piirrä tai leikkaa esimerkiksi lehdistä kuvia kertomaan omista mielijutuista.
- ✓ **Hajuaisti:** Asioita, joiden tuoksusta lapsi tykkää.
- ✓ **Makuaisti:** Asioita, joiden mausta lapsi pitää ja mikä tuntuu hänen suussa mukavalta.
- ✓ **Näköaisti:** Asioita, joita lapsi tykkää katsella.
- ✓ **Tuntoaisti:** Millaisesta kosketuksesta lapsi pitää. Millainen materiaali tuntuu hyvältä.
- ✓ **Kuuloaisti:** Ääniä, joista lapsi pitää. Millaisesta musiikista lapsi tykkää.
- ✓ Taulua voi käyttää lapsen kanssa etsimään myös niitä aistitekijöitä, joilla on rauhoittava vaikutus. Tuoksu, maku, kaunis maisema, hyvältä tuntuva kosketus tai mieltä hyväilevä musiikki toimivat hyvänä tukena itsesäätelylle.

Neuvottelupolku ristiriitatilanteeseen

1

Yhteen kokoontuminen:

Jokainen, jota riita tai erimielisyys koskee, saa kertoa, mikä hänen mielestään on ongelma tai mikä harmittaa.

Asia käsitellään heti, kun erimielisyys syntyy tai, kun tilanne on rauhoittunut.

2

Ratkaisujen löytäminen:

Jokainen saa keksiä, miten tilanne voitaisiin parhaiten ratkaista. Yrittäkää keksiä mahdollisimman paljon ratkaisuja, vaikka hassujakin!

Kaikkia kuunnellaan, ketään ei syytetä, arvostella tai loukata.

3

Ratkaisutapojen arviointi:

Nyt arvioidaan niitä ratkaisutapoja, joita äsken keksittiin. Jokaisen idean kohdalla erimielisyyden osapuolet saavat pohtia vuorollaan, onko se turvallinen, kaikille reilu ja toteuttamiskelpoinen.

4

Valitaan paras ratkaisu ja kuinka se toteutetaan:

Valitkaa sellainen ratkaisu, joka sopii kaikille osapuolille. Miettikää vielä yhdessä, mitä sen toteuttaminen tarkoittaa: kuka tekee mitä ja milloin?

5

Arvioidaan ratkaisun toimivuus:

Sopikaa, milloin arvioitte sitä, onko ratkaisu toimiva.

Jos ratkaisu ei toimikaan, aloittakaa neuvottelupolku alusta.



Neuvottelu nujertaa nyrkit ja napinat!

Vinkkiviipaleet



Valitse asia, joka **auttaa sinua eteenpäin** hankalassa tilanteessa.

Sosiaalinen tarina Kaveripari-toiminnasta

1

Kaksi lasta tapaa toisensa ensimmäistä kertaa. Tapaamisessa toimitaan kaverin kanssa. Ohjaaja auttaa tarvittaessa.

Tapaamisen tarkoitus on tutustua kaveriin, kertoa itsestään ja harjoitella kaveritaitoja yhdessä kaverin kanssa.

Jokaisella kerralla harjoitellaan antamaan positiivista palautetta kaverille. Myös sinä saat jokaisella kerralla positiivista palautetta kaverilta ja ohjaajalta.



2



Ensimmäisellä kerralla tutustutaan. Mietimme yhteiset säännöt tapaamisille.

Harjoitteleme kaveritaitoja sekä omien vahvuuksien tunnistamista mukavan tekemisen avulla.

Harjoitteleme myös tunteisiin liittyviä asioita.

Jos sinua mietityttää joku asia, voit kysyä aina apua ohjaajalta. Mietimme yhdessä mitä asioita teemme seuraavalla tapaamisella.

3

Jokainen tapaaminen alkaa kuulumisilla sekä käymme läpi tapaamisen kulun.

Viimeisellä kerralla juhlimme kaveruuden alkamista. Sinä saat kaverivahvuus diplomin. Diplomissa kerrotaan mitä kaveritaitoja sinä osaat ja millaisia vahvuuksia sinussa on. Diplomiin sinua ovat kehuneet kaveri, vanhemmat ja ohjaaja.

Viimeisen tapaamisen jälkeen sinä ja uusi kaverisi voitte sopia tapaamisen ilman ohjaajia.



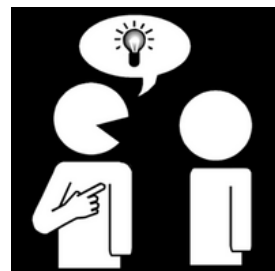
Kaveritaitokortit



Tervehdin kaveria. Hienoa, olet ystävällinen tyyppi!



Jos häviän pelissä, hyväksyn sen. Hienoa, olet sinnikäs tyyppi!



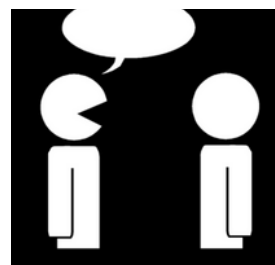
Kerron kaverille, jos olen eri mieltä asiasta. Hienoa, olet rohkea tyyppi!



Kuuntelen kaveria kun hän puhuu minulle. Hienoa, olet reilu kaveri!



Jos loukkaan kaveria, pyydän kaverilta anteeksi. Hienoa, huomioit kaverin tunteet ja osaat toimia.



Käytän sopivaa kieltä ja ääntä. Hienoa, osaat säädellä itseäsi!



Mietin ensin mitä ja miten puhun kaverille. Hienoa, osaat harkita!



Odotan omaa vuoroa. Hienoa, toimit reilusti kaveria kohtaan.



Puhun paljon ja liikun nopeasti. Hienoa, olet utelias tyyppi!



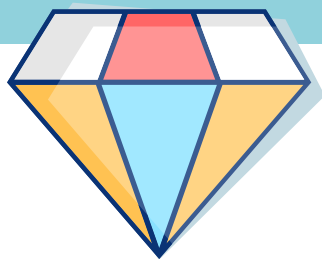
Osoitan omat tunteeni. Hienoa, olet rehellinen oma itsesi!



Pysyn paikalla, vaikka minua ärsyttää! Hienoa, olet urhea tyyppi!



Neuvon kaveria. Hienoa, olet hyvä johtajatyyppe!



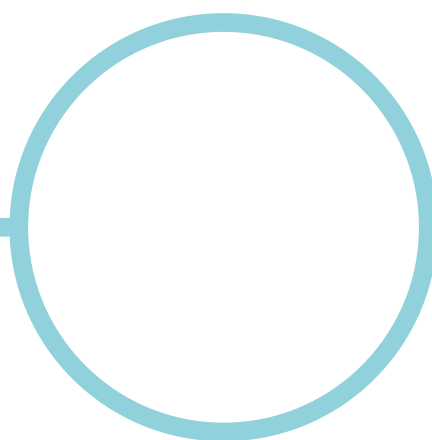
Kaverivahvuusdiplomi

Taidot, joita sinä
osaat

Vahvuutesi, jotka
sinussa näkyvät



**Vanhemman
kehut**



**Ohjaajan
kehut**

Kaveripari-hanke

Erityisen hyvää kaveruutta

Kaveripari- hanke (2021–2024) on STEA rahoitteinen hanke, jota hallinnoi Honkalampi-säätiö.

Hankkeessa toimitaan lasten, perheiden sekä ammatti- ja vapaa-ajan henkilöiden kanssa.

Kaveripari-toiminta on 8-12 -vuotiaille suunnattua vapaa-ajan toimintaa, jossa harjoitellaan kaveritaitoja yhdessä kaveritoimintaan osallistuvan lapsen kanssa, toiminnan ja tekemisen kautta. Toiminnassa lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja harjoittelee tunnistamaan vahvuuksiaan. Tavoitteena on, että lapsen onnistumiset kaverisuhteissa lisääntyvät sekä löytää ratkaisuja erityislapsen kokemaan yksinäisyyteen.

Hanke toteuttaa lasten vuorovaikutus- ja tunnetaitoja vahvistavaa pari- ja ryhmätoimintaa, jossa kaveritaitoja harjoitellaan joko lapsipareittain tai pienryhmässä, toiminnallisia keinoja hyödyntämällä.

Toimintaan osallistuvan lapsen perhe saa keinoja ja tukea lapsen kaveritaitojen vahvistamiseen. Tapaamme perheitä kaveripari-toiminnan aikana. Lisäksi tarjoamme vertaistukitoimintaa perheiden tueksi. Tavoitteena on vahvistaa ja lisätä perheiden tietoutta nepsyipiirteistä sekä niiden vaikutuksesta kaverisuhteisiin.

Hankkeessa tuetaan ammatti- ja vapaa-ajan henkilöitä tarjoamalla heille käytännönläheisiä keinoja kaveritaitojen tukemiseen ja ristiriitatilanteisiin puuttumiseen. Tavoitteena on tuoda tietoa nepsyipiirteistä ja niiden vaikutuksesta vuorovaikutus- ja kaverisuhteissa.

Tämä opas on syntynyt Karelia-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden Stina Hankilanojan ja Topi Nevalaisen opinnäytetyönä 2022.

Kaveripari-hanke (Honkalampi-säätiö) on toiminut opinnäytetyön toimeksiantajana.

Muistiinpanoja

Lähteet

ADHD-liitto. 2021. Arki toimimaan-vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. 2.painos.Joensuu: Punamusta oy. Arki-toimimaan-opas-2021.pdf (peda.net)

Aivoliitto. 2022. Keinoja kommunikointiin.

Kuvat arjen tukena | Aivoliitto

Greene, R. 2022. Mitä ovat nepsy-vaikkeudet?

Mitä ovat Nepsy -vaikkeudet? (peda.net)

Hietala, J. Lahti, E. 2022. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Savikuja, T. Puustjärvi, A (toim).Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatriisiin haasteisiin. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Honkalampisäätiö. 2022a. Kaikille esteetön ja sujuva arki. Etusivu -Honkalampi-säätiö

Honkalampisäätiö. 2022b. Kehittämistoiminta. Kehittämistoiminta - Honkalampi-säätiö

Honkalampisäätiö. 2022c. Kaveripari-hanke.

Kaveripari - Honkalampi-säätiö

Mitä tunnesäätely on? 2023. Mielenterveystalo.fi

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2022. <https://www.mll.fi/tehtavat/se-joka/> MLL Sejoka...

Nepsytietoa. 2022. Ennakointi, selkeät rakenteet ja rutiinit - nepsytietoa.fi

Pedanet. 2022. Ongelmanratkaisupuulainen. (peda.net)

Puustjärvi, A. 2022. Osa 1 Oman elämän nepsy-tähti. Teoksessa Savikuja, T. Puustjärvi, A(toim). Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatriisiin haasteisiin. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Repo, A. 2019. Valmennuksen poluilla. Nyt Ratkes. Imatra. Grano.

Ryynänen, T. 2021. Kaveruuden nelikenttä. Ryynänen_Tiina_2021_11_23.pdf (theseus.fi)

Schopp, L. Kaartinen, M. 2011. Nepsylapsiko? NEPSYLAPSI_versio2.indd (tampere.fi)

Tamski, E-L. Huotari, A. 2013. Tehtävien pilkkominen osiin. TamskiHuotari.pdf (nepsy.net)

Trogen, T. Positiivinen kasvatus. 2020. PS-Kustannus

Uusitalo-Malmivaara L, Vuorinen K. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. 2016. PS-Kustannus.

Voi hyvin. Tunnesäätely vaikuttaa siihen, miten ihmissuhteesi toimivat. 2023. Terve.fi

Virnes, T. 2019. Toiminnanohjaus. Toiminnanohjaus (peda.net)

YTHS. 2021. Tunnetaidot - YTHS

