Mielenasiat tutuksi

Tietoa ja työvälineitä mielenterveys- ja nepsyasioihin

Ellen Nissinen, projektipäällikkö

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Kohtaaminen

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Mitä on kohtaaminen?











”Wau, hän oli oikeasti kiinnostunut ja sai mut kokemaan, että olen maailman tärkein ihminen juuri sillä hetkellä.”

Mielenasiat tutuksi
Mielenasiat tutuksi
OSAAMO
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin rahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Nuoren sielunmaisema

Mielenasiat tutuksi
Mielenasiat tutuksi
OSAAMO
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin rahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

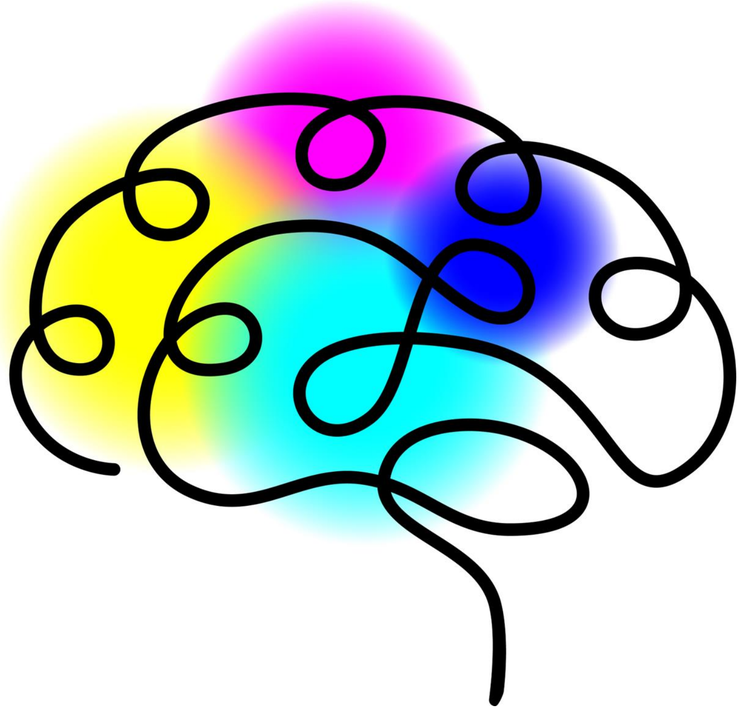
”Kenelle minä kelpaan?

47 % kokee olevansa tärkeä osa kouluyhteisöä

18% kokee itsensä yksinäiseksi

8% ilmoittaa, ettei ole yhtään läheistä ystävää

”Paras työkalu olet sinä itse.”



Mielenasiat tutuksi
Mielenasiat tutuksi
OSAAMO
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin rahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Dopamiini

Mielenasiat tutuksi
Mielenasiat tutuksi
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin rahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Kaksi luonnollista dopamiinilähdettä:

1) myönteinen vuorovaikutus ja
2) omasta aktiivisesta toiminnasta saatu positiivinen palaute.

Meillä jokaisella on siis mahdollisuus vaikuttaa tarkastelemalla omaa tapaamme olla vuorovaikutuksessa lapsen tai nuoren kanssa.

Heli Isomäki (2024 Aivotaidot

"Jokaisella nuorella tulisi olla edes yksi aikuinen, jonka kohdata." (Heikki Turkka, 2024)



Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Rajojen asettaminen kannustavalla tavalla

"Ei ole oppilaitoksen tehtävä kurittaa tai
sättiä nuorta, vaan valmentaa hänestä
itseensä luottava alansa ammattilainen. "

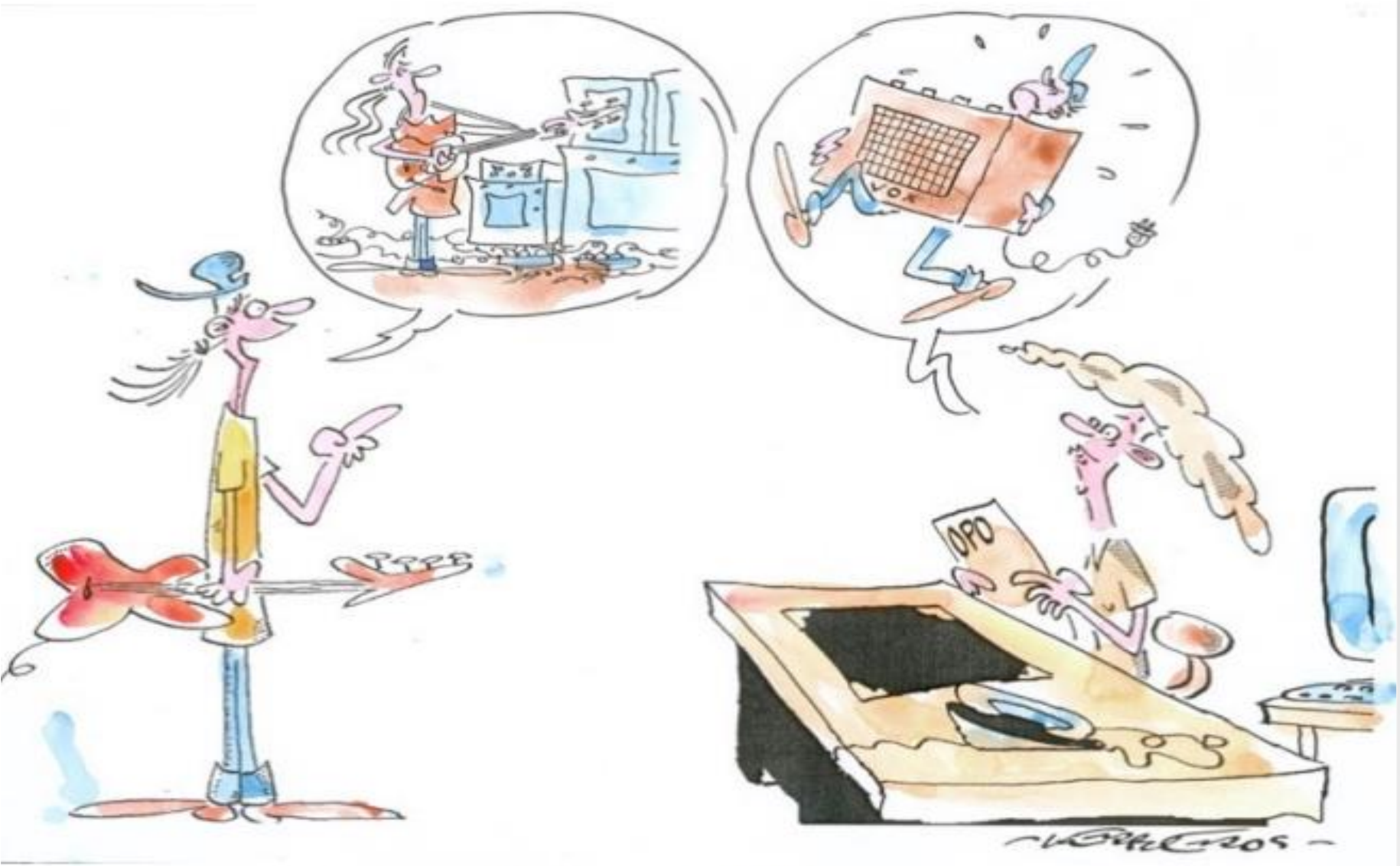
Tärkeä pyrkiä ymmärtämään oppijaa tai opettajaa ja hyväksyä se, että hänellä on syynsä käyttäytyä siten kuin hän käyttäytyy. (Saukkala 2013)

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Kohtaaminen

- Jokaisella kohtaamisella on merkitys
- Jokaisella lapsella on oikeus tulla kohdatuksi kunnioittavasti, vaikka ei sitä itse osaisi
- Aikuisen tehtävä on rakentaa turvallinen oppimisympäristö yhdessä ja samassa linjassa

Mieti haastava kohtaamistilanne? Mikä tilanteessa onnistui ja mikä ei?



Mukaillen: Seinä ja Helander 2009

"Se haastavin nuori on aikuisen paras valmentaja"

(Heikki Turkka, 2024)


Sehän on reilua, että jokainen saa yhtä paljon.
FEED

Jokaisen tarve ja toive



Tulla rakastetuksi sellaisena kuin on

Tulla hyväksytyksi työn kautta

Tulla hyväksytyksi yhteisön jäseneksi

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Erityisen tuen tarve ei ole este työssä onnistumiselle

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Oppimiseen vaikuttaa monet asiat

Vireystila
Elämänhallintataidot
Sairaudet ja lääkitykset
Asenne oppimista kohtaan
Aikaisemmat oppimiskokemukset
Minä-pystyvyys
Tunnetilat

Lähde: Pasi Sarsama / EOL

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Erilainen oppija

ERILAISTEN OPPIJOIDEN LIITTO

 **Jokainen on joskus erilainen oppija**	**Oppimisvaikeudet** • **Lukivaikeus 5-10%** • **Matematiikan vaikeus 5-7%**
 **Joka viidennellä oppimisen vaikeus**	**Lisäksi:** • **Kehityksellinen kielihäiriö** • **Motoriset vaikeudet** • **Hahmottamisen vaikeudet** • **Tarkkaavuuden vaikeudet**

Mielenasiat tutuksi

OSAO

OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

Euroopan unionin osarahoittama

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Lähde: Pasi Sarsama / EOL

Millaisia tunteita erilaisen oppijan kohtaaminen herättää?



ERILAISTEN OPPIJOIDEN LIITTO

Mielenrasiat tutuksi

OSAO

OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

Euroopan unionin osarahoittama

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Lähde: Pasi Sarsama / EOL

OPPIMISVAIKEUDET

- lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet
- matematiikan vaikeudet
- kielellisiin vaikeudet
- hahmottamisen vaikeudet
- aistiherkkyydet, yli- tai aliherkkyys
- fyysiset rajoitteet
- mielenterveyden häiriöt
- sosiaalisten tilanteiden pelko
- nepsy-piirteet
- aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöt
- autisminkirjo
- toiminnanohjauksen haasteet
- tarkkaavaisuuden haasteet
- tunnesäätelyn haasteet

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Nepsy eli neuropsykiatrinen häiriö

- Aivojen toimintaan liittyvä häiriö
- **Kehityksellisiä häiriöitä**
- Esimerkiksi:
  - ADHD
  - Touretten oireyhtymä
  - Autisminkirjon häiriöt

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Ei näy päällepäin

Aistiherkkyytenä

Tunnepurkauksina

Miten nepsy näyttäytyy?

Hankaluus tulkita toimintaa kontekstissa

Asioiden aloittamisen haasteet

Jumiutuminen

Hankaluus suhtautua muutoksiin

Sosiaalisten tilanteiden haasteet

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Kuinka tukea neuromoninaista työssäoppijaa?

- Ympäristön rauhoittaminen eri ärsykkeiltä: valot, äänet, jne
- Työn tauottaminen
- Välitavoitteet vaikka ihan päivätasolla
- Ohjeiden selkeys

Erityisen tuen tarpeet voivat liittyä monenlaisiin asioihin

- hahmottaminen
- toiminnanohjaus
- neuropsykiatriset eli nepsy-piirteet
- fyysiset rajoitteet
- aistiherkkyydet
- mielenterveys
- sosiaalisten tilanteiden pelko
- tunnesäätely tai tarkkaavaisuus

Miltä oppimisvaikeudet voivat näyttäytyä opiskelijan työskentelyssä?

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Työtehtävän huolimaton tekeminen

- mielikuva että pitää olla nopea, jotta on hyvä
- aikaa liittyvä hahmottamisen vaikeus, pelkää käyttävänsä liikaa aikaa
- keskittyminen tehtävään on vaikeaa (ääni, valo, haju, motivaatio, osaamisen vaje, yksitoikkoisuus)
- tehtävän työn laatuvaatimukset eivät ole tiedossa tai niitä ei ole hahmottanut
- hahmottamisen haasteet, ei tunnista työhön liittyviä työvaiheita tai työvälineitä, työskentely ympäristöä, ei pysty näkemään mielessään lopputulosta tai matkaa sinne
- kyllästynyt tehtävään pitkäjännitteisyydessä haasteita
- epärealistinen kuva omasta osaamisesta



Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Lähde: Ritva Marttila-Vesalainen

Aloittamisen hitaus tai työhön tarttumattomuus, motivaation puute.

- ei ole ymmärtänyt tehtävän antoa
- ohjeet ovat kirjallisia, kuvallisia tai niihin ei voi palata
- työtehtävän kuuluvat laskutehtävät, mitta, mittamuutokset ahdistavat
- työmuistin kapeus, ei muista tehtävän alkua, tyypillisesti sanoo jo puolessavälissä ohjeita, että joo tiedän …
- hiljainen, ujo opiskelija, joka ei kommentoi tai kysy, sosiaalisten tilanteiden pelko
- väärin tekemisen pelko



Lähde: Ritva Marttila-Vesalainen

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Työhön menee kohtuuttomasti aikaa tai se ei valmistu.

- osaaminen ei ole tarpeeksi automatisoitunutta
- ei tiedä milloinka työ on valmis, tai ei uskalla lopettaa, aktiivisuuden puute ja oma-aloitteettomuus
- aikaan liittyvä hahmottamisen vaikeus
- ei uskalla kysyä uudelleen ohjetta, häpeä
- ohjeen lukeminen tai hahmottaminen ei onnistu (kielelliset haasteet)
- pitkittää tehtävää kun epäilee, ettei kykene tekemään vaativampaa tehtävää
- alhainen työskentely motivaatio
- keskittymisen ylläpitäminen kyseiseen tehtävään



Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Lähde: Ritva Marttila-Vesalainen

Työelämänpelisäännöissä osaamisvajetta.

- aikatauluissa pysymisen haaste (myöhästyy aamusta, tauolta, työpäivän päättyessä)
- ei hahmota ajankulumista,
- työtehtävään liittyvä asiallinen pukeutumine / työvaatteet ja kengät puuttuvat
- henkilökohtainen hygienia haasteet
- ei ole mukana eväitä tms.
- osaamattomuutta asiallisessa käytöksessä asiakkaiden ja työyhteisön jäsenten kanssa
- sitoutumattomuutta työpaikan toimintaperiaatteisiin
- mitä vaitiolovelvollisuus tarkoittaa
- työpaikan ja oppilaitoksen sääntöjen erilaisuus
- vastuu omasta työpanoksesta



Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Vinkkejä hyvistä tukitoimista

- Käytä riittävästi aikaa perehdyttämiseen (työpaikka, työympäristö, työtehtävät, työkaverit, paras ennaltaehkäisevä keino)
- Sovi ohjauksen tavoista ja pelisäännöistä
- Mitä ohjausta tapahtuu työpaikalta ja mitä ohjausta ohjaavan opettajan taholta
- Kerro olennaiset tiedot tiloista ja työpaikan käytänteistä
- Ole selkeä viestinnässä ja vuorovaikutuksessa
- Ole mallina omalla esimerkillä, ole oma itsesi
- Ole kärsivällinen
- Varmista että ohjausta on helposti saavutettavissa, kuka muu ohjaa, jos et sinä.

Lähde: Ritva Marttila-Vesalainen

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Näin…

- Nämähän sinä jo osaat…
- Lue ohjeet vielä kerran, kyllä sinä sitten ymmärrät
- Sitä pitää vain harjoitella enemmän
- Kyllä sinä pystyt, kun vaan yrität vielä…
- Tee suunnitelma ja noudata sitä.

VAI…

Näin…

- Mitä minä voin tehdä auttaakseni sinua?
- Onko jotain, mikä minun tulee ymmärtää, että voin paremmin auttaa sinua?
- Millaisilla keinoilla voisin tukea sinua?
- Kuinka paljon tarvitset aikaa?
- Miten olet aikaisemmin selvinnyt?
- Katsotaan yhdessä, minä autan.

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus



"Huomaa hyvä”

Kerätkää pieniä havaintoja arjesta, joista voisi antaa positiivista palautetta.

Mielenasiat tutuksi

OSAO

OAMK
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

Euroopan unionin osarahoittama

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus


Tunnista pienetkin edistysaskeleet
Älä oleta, että ihmiset tietävät olevansa tärkeitä ja arvokkaita
Tuo onnistumiset näkyviin säännöllisesti.


Se mihin
keskitymme
vahvistuu

Mielenasiat tutuksi

KIITOS

Ellen Nissinen
ellen.nissinen@osao.fi

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus