



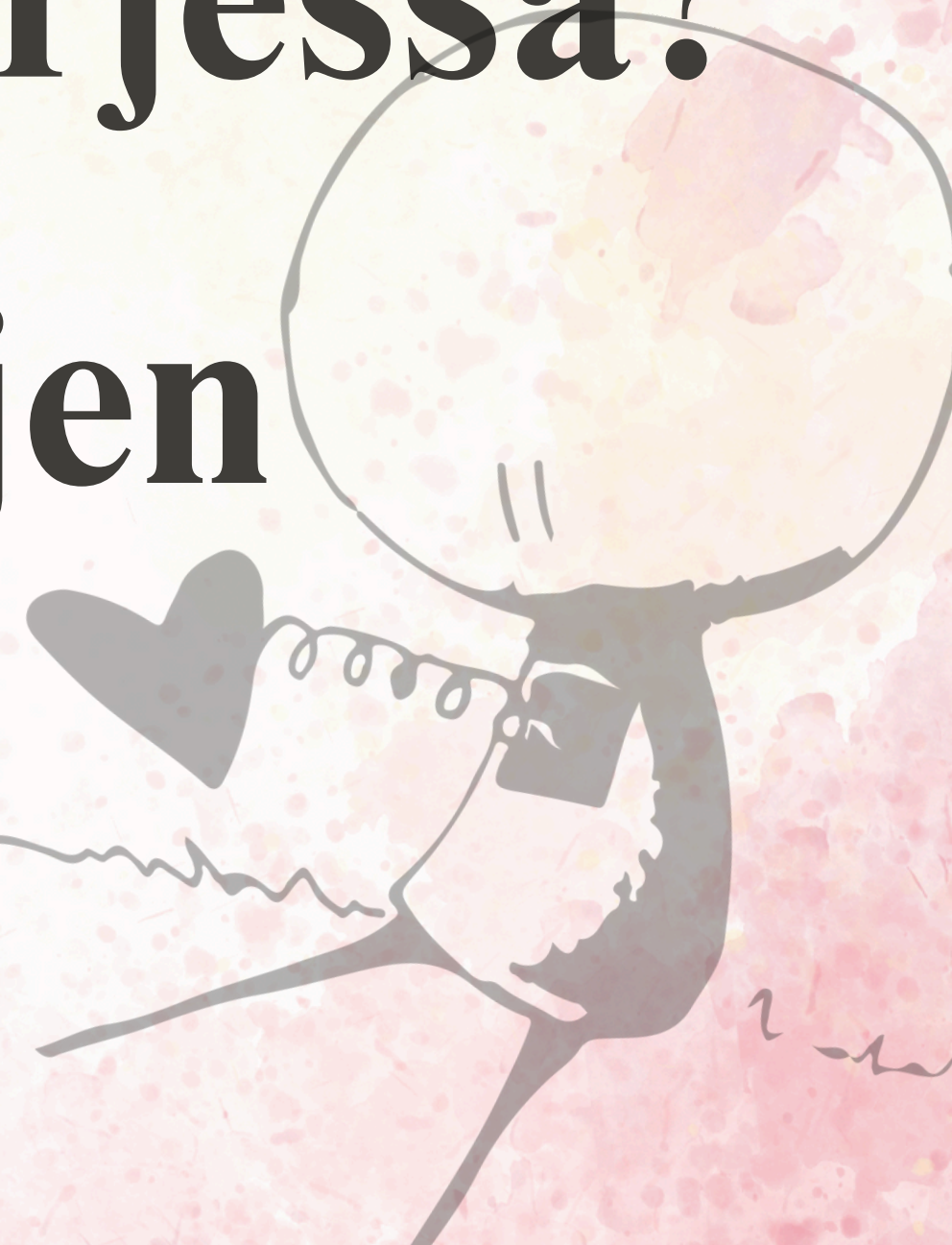
”Sydämessäni elää Rikkaus”

Nuorten Sydämellä NepSy

Minna Mikkola

**Miten lievittää oireiden
aiheuttamaa haittaa arjessa?**

**Kuinka edistää arjen
toimintakykyä?**





Tärkeää on huomata nuoren persoona, taidot, mielenkiinnon kohteet: kaikki se hyvä, joka lisää nuoren energiaa ja jaksamista

- Lisää luottamusta ja toivoa elämään
- Vähentää kuormitusta

Helposti saatamme toimia ns. oirekeskeisesti, jolloin ohitamme nuoren potentiaalin, emmekä huomioi riittävästi hänen osaamista ja vahvuuksiaan

- Saattaa hämmentää ja stressata nuorta
- Oireista huomauttelu saattaa lisätä oireilua

Neuropsykiatrinen valmennus

01

**Pyritään vahvistamaan
arjen sujuvuutta**

02

**Tavoitteet
konkreettisia ja
liittyvät
jokapäiväiseen arkeen**

03

Ei ole terapiaa

Kelpaat sellaisena kuin olet - tule sellaisena kuin haluat - Sinussa on jo kaikki

voimavarat & vahvuudet

tavoitteen asetanta

tunteet ja sosiaaliset taidot

toiminnanohjaus ja tarkkaavaisuus

palautuminen

Vahvuustietoisuus

Keskeisimpiä asioita on vahvuustietoisuus eli vahvuuksien tunnistaminen ja käyttöönotto

Jos emme tunnista vahvuuksiamme, emme käytä niitä tehokkaasti

Esim. Sinnikäs+tunnollinen+armottomuus = uupumus, masennus

Rohkeus+vähäinen arviointikyky = vaaralliset tilanteet

Erityisen tärkeää on kiinnittää huomiota vahvuuksiin ja taitoihin sekä tehdä näkyväksi voimavaroja ja erilaisia arjen onnistumisia ja osaamista

Harjoitus

Mitä vahvuuksia keksit oman nimesi kirjaimista?
Esimerkiksi minulla voisi olla seuraavanlainen:

M =

Metka huumorintaju

I =

Innostun helposti

N =

Nauravainen

N =

Nautin hemmottelusta

A =

Armollinen itseä ja muita kohtaan

Tavoitetila

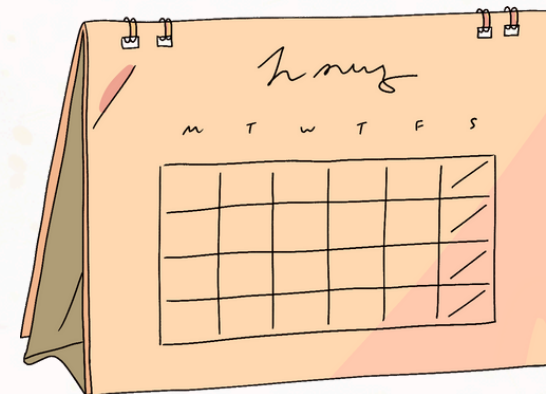
Tavoitetilaa voi pohtia lyhyelläkin aikavälillä

“Kuvittele, että on huomisen päivä. Kun eilinen ilta meni niin hyvin kuin toivoit. Miten se meni? miten toimit?”

“Kuvitellaan, että myöhästelemisen ongelma on ratkennut. Kun tulen ajoissa (paikkaan X), miten sen teet?”



Tavoite



Aikataulutus



Suunnitelma

Olennaisinta on se, että mihin nuori itse haluaa päästä, ei menetelmät sinänsä.

Unelmat ja haaveet vapauttavat energiaa ja luovat positiivisia tunteita

Luodaan tavoiteltavasta asiasta houkutteleva ja innostava

Vapaus haaveilla mitä tahansa



*Luodaan lempeämpää
suhtautumista
tulevaisuuteen*

*Tunteet ja kokemukset
kuuluvat osaltaan
prosessiin*

Ei edistymistä

Käytettävät menetelmät kirkastavat suuntaa, jota kohti nuori haluaa edetä

*Oleellisinta kokonaistilanteen kannalta on huomata
pienetkin muutokset*

ongelma tai haaste ns. käännetään tavoiteltavaksi
tilanteeksi tai taidoksi

Välitavoitteet &
onnistumisen palkitseminen



myönteisyys

Harjoitellaan yhdessä

tulevaan suuntaava

Askel kerrallaan

Voimavaratammi

Voit työskennellä itsekseen tai parin kanssa

Tarvitset A3-paperia ja värikynät

Juuret= Omat perusvoimat, omat arvot,
tärkeät ihmiset

Runko= Asiat, joissa olet hyvä, osaaminen
vahvuudet

Oksat= Harrastukset, kiinnostuksen kohteet

Lehdet= Unelmat, haaveet, toiveet

Unelmat,
haaveet,
toiveet



Harrastukset ja
tekeminen, josta nautin,
kiinnostuksen kohteet
ja iloa tuottavat asiat

Missä olen hyvä,
Mitä taitoja minulla on
Taidot, vahvuudet,
osaaminen

Mistä saan voimaa, arvot,
tärkeät ihmiset

Kiitos

