

Nepsy-valmennuksen käsikirja

Valmennusjärjestelmä ja materiaalipankki



609

käyttövalmista harjoitetta
530 sivua · 16 lukua · neljä osaa

Katariina Cheour

LUKIJANÄYTF SERENO SERENO
Psykologian tohtori · Neuropsykologian dosentti



SERENO

Nepsy-valmennuksen käsikirja

Valmennusjärjestelmä ja materiaalipankki

Painos	1. painos, 2026
Tekijänoikeus	© 2026 Katariina Cheour / Sereno
Tekijä	Katariina Cheour, PhD — laillistettu psykologi, neuropsykologian dosentti
Toimittaja	Daniel Luhtanen
Kustantaja	Sereno
Painopaikka	Iisalmi, 2026
ISBN	978-952-7691-11-3 (PDF)

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän teoksen tai sen osien kopiointi, tallentaminen, välittäminen tai julkaiseminen on kielletty ilman kustantajan kirjallista lupaa, lukuun ottamatta tuotteen lisensoidun ostajan oikeutta tulostaa harjoite- ja lomakesivuja omaan ammatilliseen käyttöönsä asiakastyössä.

HUOM Tämä kirja on yleinen tietopaketti terveyteen liittyvistä aiheista. Se on tarkoitettu yksinomaan tiedolliseen ja kasvatukselliseen käyttöön, eikä se korvaa yksilöllistä ammatillista arviointia tai hoitoa. Jos koet tarvitsevasi psykologista tai lääketieteellistä apua, sinua kannustetaan hakeutumaan pätevän terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolle.

Värit kertovat, kenelle ja mistä

Jokaisella luvulla on oma sävynsä kirjan väriasteikolla: luku 1 on syvä sininen, luku 15 lämmin kulta. Sävyn voimakkuus kertoo ikäryhmän. Sivun reunanauha ja alatunniste toistavat saman koodin, joten oikea harjoitus löytyy myös selaamalla tulostettua kirjaa.

Osa I

Lapset

Vaalea täyttö, isot kirjoitus- ja piirustusalueet, konkreettinen kieli.

Osa II

Nuoret

Keskisävy, profiilit ja asteikot, enemmän omaa pohdintaa.

Osa III

Aikuiset

Syvä sävy, analyyttiset taulukot ja funktionaaliset ketjut.

TOISTUVAT MERKIT



Etsi todiste. Ilmiö tai vahvuus yhdistetään konkreettiseen tilanteeseen.



Pieni kokeilu. Strategiaa testataan arjessa ja arvioidaan yhdessä.



Avainajatus. Harjoituksen ydin yhdellä lauseella.

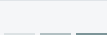
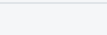
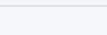
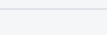
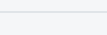
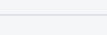


Valmentajalle. Ohje, havainnointivinkki tai varaus.

Tulostusohje: kirja on suunniteltu A4-koolle. Harjoitussivut toimivat sekä kahden sivun aukeamina että yksittäin tulostettuina. Kirjoitusalueet on mitoitettu käsin täyttämiseen.

Tavallinen kotitulostin jättää sivun reunoille kapean valkoisen reunuksen – se ei haittaa sisältöä, sillä kaikki teksti ja kirjoitustilat mahtuvat tulostusalueelle. Jos haluat väripintojen ulottuvan paperin reunan asti, valitse tulostimen asetuksista ”reunaton tulostus” (borderless), jos tulostimesi tukee sitä, tai valitse tulostusvalinnoissa ”sovita sivulle” / ”Fit to page”, jolloin sivu pienenee hieman ja reunus jakautuu tasaisesti.

16 lukua

1	Itsetuntemus ja vahvuudet		10
2	Aistit ja kuormituksen säätely		45
3	Vireystila ja aktivaatio		99
4	Tunnetaidot ja itsesäättely		132
5	Toiminnanohjaus, tarkkaavaisuus ja arjen rytmi		179
6	Käyttäytyminen on viesti		213
7	Tavoitteet ja motivaatio		252
8	Sosiaaliset taidot ja vuorovaikutus		277
9	Resilienssi ja palautuminen		335
10	Itsemäärääminen, oikeudet ja mukautukset		361
11	Neuroidentiteetti ja maskaaminen		385
12	Opiskelu, työelämä ja itsenäistyminen		404
13	Parisuhteet ja läheiset suhteet		433
14	Vanhemmuus		457
15	Elämänvaiheet ja siirtymät		476
16	Minun nepsy-käyttöohjeeni		496

Jokainen luku jakautuu kolmeen osaan: **Osa I – Lapset, Osa II – Nuoret, Osa III – Aikuiset**. Osan alussa on aina sen sisältölista.

Kirjan lopussa: **Hakemistot s. 524 · Keskeiset käsitteet s. 526 · Lähteet s. 527.**

Tervetuloa työkirjan käyttäjäksi

Tämä työkirja on tarkoitettu neuropsykiatrisen valmennuksen tueksi lasten, nuorten ja aikuisten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi ADHD:n, autismikirjon, toiminnanohjauksen vaikeuksien, kuormitusherkkyiden sekä muiden neurokehityksellisten piirteiden yhteydessä.

KIRJAN LÄHTÖKOHTA

Hyvä valmennus ei ala siitä, mitä ihmisessä pitäisi muuttaa. Se alkaa siitä, että ymmärretään, miten juuri tämä ihminen toimii.

Sama käyttäytyminen voi syntyä hyvin erilaisista syistä. Tehtävän aloittamatta jääminen voi liittyä esimerkiksi epäselvään tehtävänantoon, työmuistin kuormittumiseen, vaikeuteen arvioida tehtävän vaatimaa aikaa, epäonnistumisen pelkoon, vähäiseen palkitsevuuteen, aistikuormitukseen, väsymykseen tai siihen, ettei henkilö vielä tiedä, mikä olisi ensimmäinen konkreettinen askel.

Siksi tämän kirjan tarkoituksena ei ole tarjota yhtä oikeaa toimintatapaa neurodivergenteille ihmisille. Sen sijaan asiakasta autetaan tutkimaan:

- | | |
|--|---|
|  Miten minun aivoni ja kehoni toimivat? |  Missä tilanteissa jokin asia onnistuu ja missä se vaikeutuu? |
|  Mikä kuormittaa minua? |  Mikä auttaa minua palautumaan ja säätelemään toimintakykyäni? |
|  Mitkä ovat vahvuuteni ja miten voin käyttää niitä? |  Millaisia strategioita tarvitsen? |
|  Mitä ympäristössä voidaan muuttaa? |  Miten voin kertoa tarpeistani muille? |
|  Millaisen elämän minä itse haluan rakentaa? | |

Tiedolla, ei oletuksilla

Kirjan taustalla yhdistyvät neuropsykologinen tieto, oppimis- ja käyttäytymistieteellinen tutkimus, sovelletun käyttäytymisanalyysin (ABA) funktionaalinen ajattelu, kognitiivisen käyttäytymisterapian (KKT) menetelmät, hyväksymis- ja omistautumisterapian (ACT) periaatteet, mindfulness- ja tietoisuustaidot, motivaatio- ja itsemääräämistutkimus sekä tunnesäätelyä, interoseptiota, resilienssiä ja neurokehityksellisiä häiriöitä koskeva tutkimus. Keskeinen kysymys on aina: *Mitä tällä harjoituksella yritetään saada aikaan – ja miksi sen voidaan olettaa auttavan?*

Neuroaffirmatiivinen työote

Neuroaffirmatiivisessa valmennuksessa neurologista erilaisuutta ei lähtökohtaisesti nähdä virheenä, joka pitäisi korjata. Tämä ei tarkoita vaikeuksien vähättelyä. Neuroaffirmatiivinen työote muuttaa ennen kaikkea kysymystä.

SEN SIJAAAN ETTÄ KYSYMME

”Miten saamme tämän ihmisen käyttäytymään normaalimmin?”

KYSYMME

”Mikä vaikeuttaa hänen toimintakykyään, mitä taitoja hän tarvitsee ja mitä ympäristössä voidaan muuttaa?”

Esimerkiksi katsekontaktin lisääminen ei ole itsessään hyvä valmennustavoite vain siksi, että katsekontaktia pidetään sosiaalisesti tavanomaisena. Samoin itsestimuloivaa käyttäytymistä eli stimmaamista ei pyritä automaattisesti vähentämään, jos se toimii turvallisena itsesäätelyn keinona eikä aiheuta henkilölle haittaa. **Tavoitteena on toimintakyky, autonomia, hyvinvointi ja asiakkaalle merkityksellinen elämä.**

Käyttäytyminen on tietoa

Kun jokin asia ei onnistu, vältä liian nopeita päätelmiä kuten ”hän ei ole motivoitunut”, ”hän tietää kyllä, mutta ei vain tee”, ”hän hakee huomiota”, ”hän ei yritä” tai ”hän vastustaa kaikkea”. Sen sijaan pysähdy tutkimaan.

- | | |
|--|---|
|  Mitä tapahtui ennen käyttäytymistä? |  Mitä henkilö teki? |
|  Mitä tapahtui sen jälkeen? |  Mitä taitoja tilanne vaati? |
|  Millainen henkilön vireys- ja kuormitustila oli? |  Millaisia vaatimuksia ympäristö asetti? |
|  Mitä käyttäytyminen mahdollisti, muutti, saavutti tai auttoi välttämään? | |

Ennen käyttäytymisen muuttamista tutki ympäristöä

- | | | |
|--|---|---|
|  Voimmeko muuttaa ympäristöä? |  Voimmeko tehdä tehtävästä selkeämmän? |  Voimmeko pilkkoa sitä? |
|  Voimmeko tehdä ajan näkyväksi? |  Voimmeko vähentää aistikuormitusta? |  Voimmeko tehdä odotukset näkyviksi? |
|  Voimmeko ennakoida muutosta? |  Voimmeko tarjota enemmän tukea? |  Voimmeko muuttaa tavoitetta? |



Oppimistapani

Ei ole yhtä oikeaa tapaa oppia. Tutkitaan, mikä auttaa juuri sinua – kokeilemalla, ei arvaamalla.



Minun on helpompi YMMÄRTÄÄ asia, kun:

esim. näen kuvan, kokeilen itse, joku näyttää, saan esimerkin



Minun on helpompi MUISTAA asia, kun:

esim. toistan, piirrän, keksin tarinan, liikun samalla



Oppimiskokeilu

Valitse pieni opetettava asia. Kokeile kahta eri tapaa ja vertaa.

Opettelen:

Tapa A:

Miten meni? Miltä tuntui?

Tapa B:

Miten meni? Miltä tuntui?



Kumpi toimi minulle paremmin – ja miksi?



AVAINAJATUS

Se, mikä auttaa minua oppimaan, voi vaihdella asiasta toiseen. Siksi kokeilen, en vain arvaa.



Keskittymisympäristöni



Äänet – keskityn parhaiten, kun:

- ☐ on hiljaista ☐ on tasaista taustääntä
☐ kuuntelen musiikkia ☐ käytän kuulokkeita



Valo ja ympäristö:

- ☐ kirkas valo ☐ himmeä valo
☐ siisti pöytä ☐ omat tavarat lähellä



Keho:

- ☐ istun paikallani ☐ saan liikkua välillä
☐ hypistelen jotakin ☐ vaihdan asentoa usein



Ihmiset ja aika:

- ☐ olen yksin ☐ joku on samassa tilassa
☐ lyhyet jaksot ja tauot ☐ pitkä rauhallinen jakso



Suunnittele paras keskittymispaikkasi

Piirrä paikka valintojesi mukaan. Missä olet? Mitä ympärilläsi on? Mitä EI ole?



Testaa yhtä valintaa oikeassa tehtävässä. Mitä huomasit?

Kehoni tunnekartta

Valitse neljä tunnetta (esim. ❤️ ilo · 😡 viha · 😨 pelko · 😞 suru · 😳 häpeä · 🥳 innostus · 🤔 turhautuminen · 😌 helpotus). Valitse jokaiselle oma väri tai kuvio ja väritä kehoon, missä tunne tuntuu.

Tunne: _____ 	Tunne: _____ 	Tunne: _____ 	Tunne: _____ 
--	--	---	--

 **Tuntuuko kaksi eri tunnetta joskus samassa paikassa? Mikä tunne on helpoin huomata kehossa, mikä vaikein?**

 **Tärkeä havainto:** sydämen hakkaaminen ei yksin kerro, oletko peloissasi, vihainen vai innoissasi. Siksi tutkimme aina: KEHO + TILANNE + AJATUKSET + TOIMINTAIMPULSSI.

 ORANSSI**Rajani on jo hyvin lähellä.**

Kun jatkan vielä, vaikka haluaisin lopettaa, minussa tapahtuu:

Minun tekee mieli:

- | | |
|--|---|
| ☐ paeta | ☐ vetäytyä |
| ☐ suuttua | ☐ alkaa väitellä |
| ☐ antaa periksi | ☐ miellyttää, jotta tilanne loppuisi |
| ☐ sulkeutua | ☐ muuta: _____ |

Mitä tarvitsen tässä vaiheessa?

Minkä rajan voisin asettaa?

 PUNAINEN**Rajani on ylitetty.** Kun olen jatkanut liian pitkään:

Kehossani:

Tunteissani:

Käyttäytymisessäni:

Minulle voi esimerkiksi tulla tarve:

- ☐ huutaa ☐ vetäytyä kokonaan ☐ katkaista yhteydenpito
☐ sanoa asioita, joita myöhemmin kadun ☐ itkeä ☐ paeta tilanteesta ☐ suostua vain päästäkseni pois
☐ muuta: _____

**Takaisin keltaiselle:** Minkä merkin voisin ensi kerralla huomata jo tässä? _____**Katso nyt taaksepäin**

Missä kohdassa yleensä huomaan rajani? Merkitse oma kohtasi.



Missä kohdassa haluaisin oppia huomaamaan sen?

**Minun kolme varhaisinta rajavihjettäni**

1. Kehoni kertoo: _____

2. Ajatukseni kertovat: _____

3. Käyttäytymiseni kertoo: _____



Tärkeä havainto: Jos huomaan rajani vasta punaisella alueella, ongelma ei välttämättä ole se, etten osaisi asettaa rajoja. Voin tarvita harjoittelua siinä, että tunnistan rajani aikaisemmin. Mitä aikaisemmin huomaan sen, sitä enemmän minulla on toimintavaihtoehtoja.



AVAINAJATUS Minun ei tarvitse odottaa, että olen vihainen, uupunut tai täysin kuormittunut, ennen kuin rajani on riittävän tärkeä ilmaista. Rajan saa ilmaista jo silloin, kun huomaan: "Tämä ei tunnu minusta hyvältä."

MAKSUTON LUKUNÄYTE PÄÄTTYÄ TÄHÄN

Nepsy-valmennuksen käsikirja

Koko kirjassa jokainen teema käsitellään erikseen lapsille, nuorille ja aikuisille, ja lisäksi mukana on oma osansa vanhemmille. Harjoitukset ovat tulostettavia A4-sivuja, joissa on valmiit kirjoitusalueet, asteikot ja valintaruudut.

609 harjoitusta

530 sivua, A4

16 lukua neljässä osassa

PDF ladattavissa heti, tulostettavissa

Tilaa koko kirja: sereno.fi