

NALLE 10 VUOTTA!



**NALLEKORTIT OVAT IHASTUTTANEET JA VÄLILLÄ MYÖS
VIHASTUTTANEET TÄÄLLÄ SUOMESSA JO KYMMENEN VUODEN AJAN.**

Juhlavuoden kunniaksi kiersimme erilaisissa työyhteisöissä ja tapahtumissa viettämässä Nallen synttäreitä ja keräsimme erilaisia ideoita Nallekorttien käyttöön. Osa ideoista oli jo tuttuja ja hyväksi havaittuja, mutta ansaitsevat silti tulla julkaistuksi. Jotkut ideoista olivat meillekin uusia ja innostuimme siitä, kuinka monenlaisia ja monipuolisia mahdollisuuksia onkaan keksitty. Tähän vihkoseen kokosimme kuulemiamme ideoita ja toivomme, että vinkit hyödyttävät työntekijöitä Nallekorttien luovaan käyttämiseen.

Tunteikkaita, monipuolisia ja luovia hetkiä Nallen kanssa!

MISSÄ KAIKKIALLA NALLEKORTTEJA ON KÄYTETTY?

Päiväkodeissa, neuvoloissa, perheneuvoloissa, sijaishuoltopaikoissa, vankilan perhetyössä, ensi- ja turvakodilla, kouluissa, A-klinikoilla, lastensuojelun prosessin eri vaiheissa, aikuisten mielenterveyskuntoutujien kanssa, Lapset puheeksi-perheinterventiossa, monikulttuurisuustyössä, aikuisten työnohjauksissa, monenlaisissa koulutuksissa, huolto- ja tapaamisselvittelyissä, psykologien arviointi- ja tutkimustyössä jne.

MITEN NALLE AUTTAA LAPSIA JA AIKUISIA?

Nalle haluaa olla mukana vahvistamassa tunnetyöskentelyä lasten ja aikuisten kanssa. Tunteet ovat osa meitä jokaista ja on tärkeää kuulla tunteen viesti. Kaikkien tässä vihkosessa esiteltujen Nalleideoiden avulla voidaan harjoitella tunteiden tunnistamista, sanoittamista, ilmaisemista ja ymmärtää tunteiden vaikutusta käyttäytymiseen. Nalle haluaa muistuttaa, että sinulla on lupa tuntea.

Nalle haluaa myös auttaa meitä kaikkia vaikeiden asioiden puheeksi ottamisessa ja sanoittamisessa. Joskus on helpompi kertoa ajatuksia Nallen kanssa kuin ihan yksin.



**UUDELLA
NALLEKORTTI-IDEA,**

Vanajan ja Hämeenlinnan
vankilan perhetyö/
Kanta-Hämeen
perhetyö ry

TUNNEKETJU

Idea pohjautuu transaktioanalyttiseen ajatukseen (Eric Berne Transactional Analysis in Psychotherapy 1961) siitä, että ihminen vuorovaikutustilanteessa vuoroin vaikuttaa myös tunnetasolla. Tilanteen alkuasetelmassa on jokin tunne, jonka toinen osapuoli tunnistaa ja tulkitsee. Tämä herättää vastatunteen. Vastatunne herättää alkuperäisen

tunneviestin ilmaisijassa uuden tunteen, joka taas saattaa herättää toisessa osapuolella erilaisen tunteen.

Berne näkee haasteellisissa toistuvissa tilanteissa käsikirjoituksen, eli toistuvan mallin siitä miten tilanne etenee ja päättyy. Tällainen voisi olla esimerkiksi vanhemman ja lapsen välinen tilanne, johon liittyy itkua, kiukuttelua, ärtymystä ja turhautumista väsyneen lapsen ja vanhemman välillä.

Tällainen käsittely olisi myös mentalisaatioterian valossa merkittävä lapsen kehityksen kannalta. Mentalisaatioteoriassa keskeistä on vanhemman kyky havaita ja tulkita sekä lapsen, että omia tunnetilojaan. Tämä puolestaan johtaa sensitiiviseen vuorovaikutukseen. (Fonagy, Gergely, Jurist&Target, 2002). Vanhemman sensitiivisyys ja responsiivisuus nähdään tärkeänä myös kiintymyssuhdeteoriassa. Tärkeää on, että vanhempi reagoi sekä tunte- että käyttäytymistasolla lapsen tarpeen mukaisesti erityisesti stressitilanteissa (Bowlby 1973).

Stressitilanteiden vuorovaikutuksen näkökulma nousee erityisen tärkeäksi asiakkaiden kohdalla, joista monen tiedetään kokeneen traumaattisia stressitilanteita ja voidaan nähdä jälkitraumaattisen stressin oireita. Lisäksi vankilaympäristö ja rikolliseen käyttäytymiseen johtanut elämäntapa ovat omiaan lisäämään stressitekijöitä.

Naisvangeista suurin osa on kokenut aiemmassa elämässään väkivaltaa ja valtaosa on myös sosiaalisesti huono-osaisia. Tällaisista taustoista käsin kohoaa riski käyttäytymiselle, joka ei ole lapsen edun mukaista. Oman tunte-elämän käsittely suhteessa lapseen on merkittävä lähestymisnäkökulma. Nallekortit tarjoavat tähän helposti lähestyttävän työvälineen.

Konkreettisena ideana työryhmä esittää, että tunnetasolla kehittyvää tilannetta kuvannetaan nallekortein, jotta asiakkaalle tulisi näkyvämmäksi se, mitä tilanteessa itseasiassa tapahtuu. Tällaisen tarkastelun avulla voi oppia jotakin siitä, mitä itsessä tapahtuu ja miten itse toimii erilaisissa tilanteissa. Sekä mitä oma toiminta saa aikaan toisessa ja millainen tunne toisessa herää.

JATKUU ►



TUNNEKETJUTYÖSKENTELY

1. Otetaan lähtötilanne, lapsen tai aikuisen tunnetila. Mielellään esimerkki kuluneesta päivästä tai viikolta. Pyydetään asiakasta valitsemaan kortti joka kuvaa sitä tunnetta, joka oli lapsella tai vanhemmalla tilanteen alussa.

Jos asiakas ei osaa itse valita, voidaan auttaa tarjoamalla esim. lapsen hymy, lapsen kiukku, aikuisen hyvä mieli, aikuisen rauhallisuus, stressi...

2. Kysymys: *"Millainen tilanne, mitä tunnetta kortti esittää?"* Jos kortti esittää lasta, kysytään miten lapsi ilmaisi tätä tunnetta. Jos aikuinen, niin kysytään miten aikuisesta lapselle näkyy tämä tunne.

3. Seuraava kortti. Mitä seuraavaksi heräsi vastapuolessa? Vastaavat kysymykset kuin edellisessä.

4. Jatketaan vuorottelua kunnes tullaan kysymykseen. *"Miten tilanne päättyi, miten toimit? Millainen tunne kummallekin osapuolelle jäi tilanteesta?"*

5. Katsellaan korttiriviä (tai paria). Viimeinen kysymys: *"Mitä voimme oppia ymmärtämään tästä näkemästämme?"*

LASTEN KANSSA

Saduttaminen

Lapsi saa kertoa jollakin teemalla oman sadun korttien avulla. Otsikkona voi olla esimerkiksi Nallen oma iltasatu tai lapsen itsensä keksimä otsikko. Aikuinen kirjaa sen sanasta sanaan ylös. Sen jälkeen satu luetaan lapselle ja lapsi saa itse vielä korjata ja tarkistaa, kirjoittiko aikuinen tekstin niin kuin hän sen halusi. Annetaan satu lapselle muistoksi. Lapsi voi sen jälkeen vielä halutessaan kuvittaa oman satunsa.

Pantomiimileikki

Lapsi valitsee haluamansa kortin ja esittää sen ilmeen ja asennon pantomiimina. Muut yrittävät arvata. Sen jälkeen kortti paljastetaan, ja kaikki tekevät saman asennon.

Parin etsiminen

Lapset valitsevat kortit ja etsivät niiden avulla pareja/ryhmiä muista Nalleista, joissa on samanlainen tai samankaltainen tunne.



Näytelmä/nalleleikki

Lapsi voi esittää Nalleteatteria korttien avulla. Aikuinen voi joko osallistua kiinnostuneena katsojana, tai olla mukana leikissä. Lapsi voi antaa aikuiselle roolin ja käsikirjoittaa esityksen. Näytelmän avulla voidaan käsitellä päivän tapahtumia tai mitä vaan lapsesta herääviä ajatuksia.

Toisen asemaan asettuminen

Pohditaan yhdessä lasten kanssa, miltä esimerkiksi kiusattuna olevasta mahtaa tuntua ja valitaan yhdessä sopivia kortteja. Sen jälkeen lapset saavat valita kortteja, jotka voisivat kuvata kiusaajan tunteita. Sen jälkeen pohditaan, millaiset kortit valitaan, jos kiusaaminen loppuu ja saadaan selvitettyksi. Lapset saavat myös keksiä keinoja, joiden avulla muutos voisi tapahtua.

PRIDE-valmennuksessa sijaisvanhemmuutta harkitsevan perheen lasten kanssa työskentely

Lapset voivat korttien avulla kertoa tunnelmiaan sijaissisaruusvalmennuksesta, jos he ovat sellaiseen osallistuneet. Lapset voivat kuvata Nalleilla perheensä jäseniä eri tilanteissa, tällä hetkellä. Korttien avulla voidaan jatkaa keskustelua esimerkiksi siitä, kuka perheessä jaksaa parhaiten leikkiä, kuunnella itkua, antaa lohdutusta, nauraa hassusti jne., ja mitkä kortit kuvaavat näitä taitoja.

Voidaan myös kuvitella lasten kanssa erilaisia tilanteita mahdollisen sijaissisaruksen kanssa, esimerkiksi miltä tuntuu jos sijoitettu lapsi haluaa istua paljon äidin sylissä tai ikävöi omaa perhettään. Mikä nallekortti voisi kuvata tilannetta, jossa uusi perheenjäsen tuntuu vieraalta ja mikä taas sitä, että lapsi on jo tottunut uuteen perhekokoonpaukoon?



Pysäkkityöskentelynä

Erilaisissa aikuisten ryhmissä Nallekortteja laitetaan ympäri tilaa ja kuljetaan eri ilmeiden luona. Pienryhmissä keskustellaan siitä, milloin oma lapsi on ollut iloinen, surullinen jne.

Vanhemmuustyöskentely

Keskustellaan vanhemman kanssa vanhemmuuteen liittyvistä tunteista. Mitä kortteja vanhempi valitsee kuvaamaan vanhemmuutta parhaimmillaan ja pahimmillaan. Vanhempi voi myös valita kortteja kuvaamaan sitä, millainen hän haluaisi itse olla. Sen jälkeen voidaan keskustella, millaista tukea vanhempi mahdollisesti tarvitsee vanhemmuuteensa.

Vanhemman omat ja lapsen tunteet

Vanhempi valitsee omaa tunnetilaansa kuvaavan kortin. Lapsen tunteita tutkittaessa vanhempi valitsee oman tunteensa lisäksi myös kortin, jonka hän arvelee kuvaavan oman lapsensa tunnetta. Näin voidaan opetella lapsen tunteiden tunnistamista ja erottamista vanhemman omista tunteista. Lisäksi voidaan opetella tunteiden eri sävyjen tunnistamista.

Hankalasta/vaikeasta asiasta puhumiseen

Otetaan esille itkevä Nallekortti ja kysytään lapselta: *miksi äiti-Nalle itkee?* Voidaan myös puhua jostain muusta hankalasta asiasta, esimerkiksi erosta, huostaanotosta jne.

Vanhempi voi valita erilaisia Nallekortteja kuvaamaan eri osapuolten näkökulmia. Sen jälkeen häntä voidaan pyytää valitsemaan tavoitetilaa ja kortteja, jotka hän toivoisi eri osapuolilla olevan tilanteen ratkettua.

Levitetään kortit pöydälle/lattialle ja aletaan



tehdä niistä lasten ja/tai perheiden kanssa tarinaa. *"Tässä on nallekortteja, joista voisimme valita nalleperheen"*. Kuka näyttää äidiltä, kuka isältä, montako lasta perheessä on, ketä muita perheeseen kenties kuuluu? Tarina voi jatkua kuvaillen, millaisia nämä perheenjäsenet ovat ja mitä tekevät yms. Kysymyksinä toimivat esimerkiksi:



- *Millaista on kuulua tähän perheeseen?*
- *Mitkä ovat tämän perheen ilon aiheet?*
- *Miten perheessä juhlintaan?*
- *Mitä perheen arkeen kuuluu?*
- *Mikä perheessä tuottaa harmia? Kiukkua?*
- *Kuinka perheessä jaetaan kotityöt? Kuka siivoaa?*
- *Mitä tehdään kun tulee riitaa?*
- *Keneltä saadaan apua kun sitä tarvitaan?*
- *Mikä on mukavinta/kurjinta tässä perheessä?*
- *Jos tämä perhe saisi yhden asian lisää - jotain, mitä sillä ei vielä ole mutta mikä toisi paljon hyvää oloa - mikä se olisi?*

Tarinaa voi palata seuraavilla tapaamisilla mm. seuraavanlaisten kysymysten kautta:

- *Millainen nalle haluaisit olla tänään?*
- *Millaisella nallella olisi rohkeutta/iloa?*
- *Millainen nalle osaa ratkaista riidat lyömättä?*
- *Millaiselta nallelta saat apua?*



PERHEIDEN KANSSA

Perhekuvan tekeminen

Joskus on ensin piirretty perhekuva, kirjoitettu siihen kuka hahmoista on kukin ja lopuksi liimattu nimen yhteyteen ko. henkilölle valittu Nalletarra. Myöhemmin jakson lopussa voi tehdä saman tehtävän uudelleen ja vertailla, ovatko perheenjäsenten nallejen ilmeet muuttuneet jakson aikana.

Muistipeli

Turvakodille vanhempansa kanssa sijoitetun lapsen oli vaikea kuvata perhe-suhteitaan Nallekorttien kautta. Tapaamisessa hän halusi pelata niillä muistipeliä ja pelatessa tuli juteltua tärkeistä asioista.

YHTEISTYÖSUHTEIDEN VAHVISTAMISESSA

Asiakassuhteen vahvistaminen

Asiakas valitsee työntekijää kuvaavan Nallekortin ja kertoo työntekijään kohdistuvista toiveista ja ajatuksistaan kortin avulla. Työskentelyn avulla voidaan avata ja syventää yhteistyösuhdetta.

Työkaveruussuhteen kehittäminen

Työyhteisön kehittämissäpäivillä työkaverit valitsevat toisiaan kuvaavia kortteja ja tutkivat toisiaan ammattilaisina ja ihmisinä.

KIRJOITA OMIA MUISTIINPANOJASI TÄHÄN:

