

Sosiaaliset taidot

Materiaali

Anna Rissanen,
Henna Tapojärvi,
Tuija Keikkonen,
Kirsi Moilanen
Opinnäytetyö
Syksy 2020
Sosionomi, monimuoto
Oulun ammattikorkeakoulu

SISÄLLYS

1	MINÄ TOISTEN IHMISTEN SEURASSA.....	3
1.1	Mitä ovat sosiaaliset tilanteet?	3
1.2	Kuinka siedän ja selvitän erimielisyyksiä?.....	3
1.3	Miten huomioin toisia?	4
1.4	Kuinka ylläpidän ihmissuhteita?	5
1.5	Kuinka pidän puoleni?	5
2	ARKISTEN ASIOIDEN HOITAMINEN.....	8
2.1	Mitä on asioiden hoitaminen?	8
2.2	Kuinka hoidan raha-asioitani?	9
2.3	Käytännön tilanteita ja paikkoja, sekä vinkkejä niissä toimimiseen.....	9
2.3.1	Linja-auto/Ratikka.....	10
2.3.2	Kaupassa asioiminen.....	11
2.3.3	Virastossa asioiminen	12
2.3.4	Kahvilassa käyminen	13
2.3.5	Kirjasto.....	13
2.4	Kuinka rytmittän ajankäyttöäni?	14
2.5	Pitääkö median käyttöä rajata?	15
3	OMANNÄKÖINEN ELÄMÄ.....	17
3.1	Kuinka voin oppia kokemuksista?.....	17
3.2	Miten tunnistan omat rajani?.....	17
3.3	Kuinka noudatan sääntöjä ja sopimuksia?	18
3.4	Mistä arvomaailmani muodostuu?	19
3.5	Kuinka suhtaudun tulevaisuuteen?.....	20
3.6	Siedätkö pettymyksiä?.....	20
3.7	Kuinka tunnistaa ja hyväksyä tunteita?.....	21
3.8	Miten suhtaudun seksuaalisuuteeni?	21

1 MINÄ TOISTEN IHMISTEN SEURASSA

Tässä kappaleessa käsittelemme arkista elämää sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen näkökulmasta. Tilanteissa käydään läpi omana itsenä olemista, suhteessa muihin ihmisiin.

1.1 Mitä ovat sosiaaliset tilanteet?

Sosiaalisissa tilanteissa ihmiset ovat tekemisissä toistensa kanssa. Jokainen sosiaalinen tilanne on erilainen. Kun sosiaalisessa tilanteessa tarkkailee toisia ihmisiä, voi heidän esimerkkinsä avulla oppia, kuinka tilanteessa on sopivaa toimia. Hyvä valmistautuminen voi auttaa tulemaan itselle uusien tai jopa erilaisten ihmisten kanssa toimeen. Sosiaalisissa tilanteissa on hyvä ainakin yrittää ymmärtää toista ja kuunnella.

Ennen sosiaalista tilannetta olisi hyvä miettiä etukäteen:

-Miten toivon, että minulle itselleni puhuttaisiin? Miten itse puhun toisille?

-Millaiset käytöstavat ovat sopivia eri tilanteissa?

-Mikä auttaa minua kohtaamaan erilaisia ihmisiä?

1.2 Kuinka siedän ja selvitän erimielisyyksiä?

Ihmissuhteissa voi tulla erimielisyyksiä ja riitoja. Riitoja ei voi välttää kokonaan, mutta niitä voi oppia sietämään sekä selvittämään. Oleellista on, miten selvität erimielisyydet. On hyvä opetella pyytämään ja antamaan anteeksi, sillä kaikki tekevät välillä virheitä.

Ihmiset voivat olla asioista eri mieltä, koska jokainen näkee ja kokee asiat omalla tavalla. Toisen mielipidettä on hyvä kunnioittaa, vaikka ei olisikaan samaa mieltä. Jos oma mielipide eroaa toisen mielipiteestä, on hyvä perustella oma näkemys. Kuuntelen myös toisen ihmisen näkemyksiä. Jos toisen ihmisen näkemys tuntuu järkevältä, voin muuttaa omaa käsitystäni asiasta tarpeen mukaan.



(Kuva 1. FASD- sarjakuva kehitysvammaliiton sivuilla)

Asioita, joita on hyvä pohtia:

- Kuinka pyydän anteeksi toiselta?
- Kuinka kuuntelen toista keskeyttämättä?
- Miten keskeytän kohteliaasti, jos haluan sanoa jotain keskustelun väliin?
- Kuinka kerron toiselle ihmiselle olevani eri mieltä asiasta?

1.3 Miten huomioin toisia?

Tärkeä sosiaalinen taito on, että tulee toimeen toisten ihmisten kanssa. Toisten huomioimista voi opetella erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Huomioiminen tarkoittaa sitä, että kunnioittaa toista ihmistä ja hänen tapansa olla vuorovaikutuksessa. Toisten ihmisten huomioiminen ei ole valmis luonteenpiirre ja sitä voi kehittää harjoittelemalla ja valmistautumalla.

Asioita, joita huomioin, kun haluan kunnioittaa toista ihmistä:

- ”Ihmiset ovat erilaisia”

-”Kaikista ei tarvitse pitää, mutta kaikkien kanssa voin opetella tulemaan toimeen.”

-”En vahingoita enkä ota ilman lupaa toisten omaisuutta”

1.4 Kuinka ylläpidän ihmissuhteita?

Pitämällä yllä jo olemassa olevia ihmissuhteita säilyttää itselle tärkeitä henkilöitä elämässään. Näkeminen kasvotusten tai puhelimitse viestittely/soittaminen ovat mainioita tapoja pitää yhteyttä läheisiin. Esimerkiksi kuulumisten kysyminen toiselta on hyvä tapa pitää suhdetta toiseen yllä.

Apukysymyksiä näiden taitojen harjoitteluun:

-Kuinka voin ilmaista olevani kiinnostunut mitä toiselle kuuluu?

-Kuinka kysyn kuulumisia?

-Kuinka voin sopia tapaamisen läheisen, ystävän tai sukulaisen kanssa?

-Kuinka usein on sopivaa nähdä toista tai pyytää näkemään?

1.5 Kuinka pidän puoleni?

Omien puolien pitäminen on tärkeä mutta myös vaikea taito. Toisten ihmisten käyttäytymistä ei voi aina ymmärtää. Asiatonta tai epäkohteliasta käytöstä ei kuitenkaan tarvitse sietää. Henkilöä kannattaa kehottaa lopettamaan käytös, mutta joissain tilanteissa toisten läsnäolijoiden apu voi olla tarpeen. Usein epämiellyttävät tilanteet raukeavat myös niistä poistumalla.

Joskus joku ihminen, ehkä luokkalainen tai työkaveri, saattaa esittää pyynnön. Kaikkiin pyyntöihin ei kuitenkaan ole järkevää suostua, vaan kannattaa miettiä onko pyydetty palvelus kohtuullinen. Voisi ajatella, että miellyttämällä muita saa ystäviä. Todellisuudessa hyvät ystävät, eivät pyri hyötymään toisten kustannuksella.

Esimerkki

-Oppilas on huomannut toisen oppilaan taidot oppiaineessa. Onko asiallista pyytää toista oppilasta tekemään omat tehtävät, joita ei itse huvittaisi tehdä?

-Kannattaa pohtia, olisiko toinen valmis tekemään saman, jos hänelle sellaista ehdotettaisiin (esim. tekemään muiden läksyt, näpistelemään puolesta).



(Kuva 2. FASD-sarjakuva kehitysvammaliiton sivuilta)

Omia puolia voi joutua pitämään arkisissa asioissa. Omia puolia voi joutua pitämään myös itselle tärkeiden ihmisten kanssa, kuten kavereiden tai perheenjäsenten.

Esimerkkejä

- *Kauppajonossa etuileminen on epäkohteliasta. Jos tulee ohitetuksi jonossa, ohittaneelle henkilölle voi kertoa, että oli jonossa häntä ennen.*
- *Jos kaverin kanssa on sovittu tietty aika, milloin nähdään tai tehdään jotain, on ok sanoa myöhästyneelle kaverille, ettei ole kivaa joutua odottamaan.*

Ihmisillä on omia periaatteita ja niistä saa pitää kiinni, vaikka joku yrittäisikin suostutella muuhun. Vastaan voi tulla tilanteita, jolloin toisen henkilön on vaikea ymmärtää toisen periaatetta. Se ei silti tarkoita, että päätös on huono tai väärä. Henkilö voi edelleen rohkeasti elää periaatteen mukaan, kuten esimerkiksi olla vegaani tai kieltäytyä alkoholin juomisesta.

2 ARKISTEN ASIOIDEN HOITAMINEN

Tässä osiossa kerromme esimerkkien kautta erilaisia tilanteita joissa nuori koh-
taa fyysisesti sosiaalisia tilanteita ja joita nuoren on hyvä pohtia etukäteen. Ti-
lanteet liittyvät päivittäiseen asiointiin sekä harvemmin käytettäviin palveluihin.

2.1 Mitä on asioiden hoitaminen?

Usein puhutaan asioiden hoitamisesta, mutta mitä se sitten oikeasti tarkoittaa?
Jotta arki sujuu, on hyvä oppia hoitamaan tiettyjä käytännön asioita. Perheessä
jokaisella on omat vastuunsa ja tehtävänsä, mutta itsenäistyessään ja omaan
kotiin muuttaessa asioita täytyy hoitaa yhä enemmän itse. Vaikka asioiden hoi-
taminen voi tuntua tylsältä, pakolliset asiat kannattaa hoitaa ajoissa, ettei niistä
aiheudu ongelmia myöhemmin. Arjen asioiden hoitaminen vaatii meiltä kaikilta
aluksi opettelua. Voi myös olla epäselvää, mitä asioita kuuluu edes hoitaa.

Asioiden hoitamiseen kannattaa pyytää apua ja neuvoja läheisiltä, tai viran-
omaisilta, joiden kanssa asioi. Viranomaisten työhön kuuluu neuvoa, kuinka esi-
merkiksi erilaisia hakemuksia ja lomakkeita täytetään.

Esimerkkejä

Viikottain hoidettavat asiat:

Kotityöt

Opiskelu

Ostosten tekeminen

Harrastuksissa käyminen

Liikkuminen

Harvemmin hoidettavat asiat:

Laskujen maksaminen määräaikaan mennessä

Pankkiasioiden hoitaminen

Lääkärissä ja apteekissa käyminen

Erilaisten lomakkeiden ja hakemusten täyttäminen

2.2 Kuinka hoidan raha-asioitani?

Rahankäyttö kuuluu arkielämän asioiden hoitamiseen.

Joskus eteen voi tulla hetkiä, etteivät omat rahat riitä, jolloin voi joutua lainaamaan rahaa. Rahaa voi lainata monella tavalla, mutta kaikenlaiseen lainaamiseen liittyy aina riskejä. Lainaraha tulee myös aina maksaa takaisin, ja yleensä lainarahaan liittyy korko. Lainarahalla ostaminen tulee siis kalliimmaksi kuin omalla rahalla ostaminen, joten mieti aina tarkkaan onko rahan lainaaminen välttämätöntä. (Helenius, Korhonen, 2017.)



(Kuva 3. FASD-sarjakuva kehitysvammaliiton sivuilta)

2.3 Käytännön tilanteita ja paikkoja, sekä vinkkejä niissä toimimiseen

Tässä käymme läpi erilaisia tilanteita esimerkkien kautta. Tilanteet liittyvät asioimiseen erilaisissa ympäristöissä ja tapahtuvat sosiaalisessa kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa.

2.3.1 Linja-auto/Ratikka

Linja-auto, ratikka ja juna ovat julkisen liikenteen välineitä. Ne voivat olla osa lähi- tai kaukoliikennettä riippuen siitä, kuinka pitkän reitin ne kulkevat.

Julkisessa liikenteessä matkustaminen vaatii suunnittelua. Ennen matkustamista on hyvä laatia lista kysymyksiä, joiden avulla voidaan valmistautua mahdollisimman hyvin tulevaan tilanteeseen. Ensimmäistä kertaa esim. uudella reitillä matkustaessa on hyvä olla mukana luotettava kaveri, sisarus tai muu henkilö, johon voit tukeutua tarvittaessa.

Linja-autossa / ratikassa kuuluu erilaisia ääniä: jarrujen, vilkkujen, pysäytysnapin, ovien avaamisen ja sulkemisen sekä puhelinten ja puheen ääniä. Lisäksi bussissa / ratikassa on erilaisia hajuja, kuten hajuvesien, partavesien, hien, kosteuden, hengityksen ja vaatteiden hajua.

Ennen julkisessa liikenteessä matkustamista kannattaa etsiä vastaukset näihin kysymyksiin:

- *Mistä tarkistat ajankohtaisen aikataulun?*
- *Mistä lippu ostetaan? Ostetaanko se etukäteen internetistä/sovelluksella vai paikan päällä kulkuneuvossa?*
- *Kannattaako varata paikka etukäteen? Haluaisitko varata jonkin tietyn paikan itsellesi?*
- *Moneltako linja-auto/juna/ratikka lähtee? Mihin kellonaikaan sinun pitää lähteä pysäkillä, jotta ehdit kyytiin?*
- *Mitä tavaroita tarvitset mukaasi ennen kotoa lähtöä?*
- *Jos ruuhkaisessa linja-autossa/ratikassa/junassa seisoo vanhus/liikuntarajoitteinen ihminen, ja minulla on istumapaikka, miten toimin tilanteessa fiksumusti?*

- *Jos joudun matkustamaan seisaaltaan, miten teen siitä turvallista? Voinko matkustaa ilman, että pidän kiinni jostakin? Saanko liikkua vapaasti ympäri junavaunua/bussia/ratikkavaunua?*
- *Mistä tiedän, millä asemalla/pysäkillä kuuluu jäädä pois? Pitääkö siitä itse ilmoittaa kuskillle jotenkin?*
- *Kun poistun kulkuvälineestä kiireestä/kovalla vauhdilla, voinko aiheuttaa jonkin vaaratilanteen itselleni/muille?*

Jos linja-auto ei tule, se voi olla esimerkiksi myöhässä tai olet saattanut katsoa aikataulun väärin. Tällöin voit odottaa bussipysäkillä seuraavaa bussia. Jos sinulla on kiire, voit tilata taksin soittamalla matkapuhelimella. Huomioithan, että taksilla matkustaminen on kalliimpaa kuin bussilla matkustaminen.

2.3.2 Kaupassa asiointi

Kauppoja on olemassa useita erilaisia. On esimerkiksi isoja ja pieniä tavarataloja, vaatekauppoja, huonekalukauppoja, lemmikkieläintarvikekauppoja, kaupakeskuksia ja niin edelleen. Erilaiset myymälät jaetaan myymälän pinta-alan mukaan erilaisiin myymälätyyppeihin, esimerkiksi lähikauppoihin, supermarketteihin ja tavarataloihin.

Vinkkejä kaupassa asiointiin:

- *Ruokakauppaan mennessä on hyvä suunnitella ateriat etukäteen, ja laatia sen perusteella kauppalista tarvittavista elintarvikkeista. Suunnittelemalla ateriat etukäteen ja noudattamalla kauppalistaa et lankea niin helposti kaupassa heräteostokseen ja näin säästät aikaa ja rahaa.*
- *Kaupoissa olevia tarjouksia on hyvä seurata ja hyödyntää, mutta elintarvikkeiden kohdalla tulee muistaa tarkistaa tuotteiden viimeiset käyttöpäivämäärät.*
- *On hyvä muistaa, että raaka-aineet maksavat yleensä vähemmän kuin valmis tuote.*

- *Kauppaan ei kannata lähteä nälkäisenä, koska silloin tulee tehtyä usein heräteostoksia.*
- *Ostoksilla joudut tekemään useita valintoja ja ratkaisuja. Kannattaa vertailla tuotteiden laatua ja hintaa, sekä pakkauksia ja niiden ympäristöystävällisyyttä.*
- *Yksikköhinnan avulla voit vertailla erikokoisten pakkausten hintoja. Yksikköhinta lukee joko €/kg tai €/L selkeästi yleensä joko suoraan tuotteen merkattuna, tai sitten hyllyn reunassa. Kilo – ja litrahintoja vertailemalla voit verrata tuotteiden edullisuutta. Nyrkkisääntönä voi sanoa, että pieni pakkaus tulee usein isoa kalliimmaksi. Kannattaa kiinnittää huomiota hinnan lisäksi myös tuotteen laatuun, tuoreuteen ja ennen kaikkea omiin tarpeisiisi.*
- *Myyjältä voi kysyä aina neuvoa, jos et löydä jotain tuotetta. Keskustelun myyjän kanssa voi aloittaa sanomalla esimerkiksi ” Anteeksi, missä on...?”*
- *Kaupassa voi kuulua kovia ääniä, kuten taustamusiikkia tai kolinaa muiden ihmisten tekemisistä. Ääniä voi kuulua myös toisten ihmisten keskustelusta tai kaupassa olevista lapsista.*

2.3.3 Virastossa asioiminen

- Virastot ovat valtion laitoksia. Näitä ovat esimerkiksi Kela, Verovirasto, Poliisilaitos. Näissä asioidessa, on sinun hyvä valmistautua tapaamiselle etukäteen.
- Kerää tarvittavat asiakirjat mukaan asioimista varten. Ota asiakirjoista kopiot mukaan, jos joudut jättämään ne virkailijalle.
- Kuvallinen henkilötodistus mukaan.
- Paikalle saavuttaessa, ota vuoronumero aulasta.
- Odota omaa vuoroasi, kunnes numerosi tulee ilmoitustaululle.
- Älä hätäänny, jos joudut odottamaan pääsyä virkailijan puheille. Joskus virastoissa voi joutua odottamaan pitkäänkin.
- Kun pääset virkailijan luokse, hän kertoo lisäohjeet, kuinka asian kanssa edetään.

- Lähtiessä on kohteliasta kiittää palvelusta.

2.3.4 Kahvilassa käyminen

Kahvila on julkinen paikka, jossa voi juoda, syödä ja viettää aikaa. Kahvilaan voi mennä yksin tai ystävien kanssa. Siellä voi käydä nopeasti kahvilla, tai viettää pidemmän aikaa esimerkiksi lautapeliä pelaten tai lehteä lukien.

Jos aiot jäädä paikan päälle kahvilaan, ennen tilaamista on hyvä katsoa, onko pöytiä vapaana, että mahdut istumaan. Kahviloista voit myös yleensä ostaa kahvia / leivonnaisia kotipakettiin.

Tilaaminen kahvilassa:

- 1. Katso, onko kassalle jono, ettet vahingossa etuile muita.*
- 2. Käytä tarjotinta varsinkin silloin, jos ostat useita eri tuotteita.*
- 3. Valitse haluamasi juomat ja syötävä. Useimmissa kahviloissa voit kaataa tavallisen kahvin itse kuppiin, mutta erikoiskahvit ja limsat jne. saat kassalta. Toisissa kahviloissa lämpimät juomat tarjoillaan pöytään. Eri kahviloissa on erilaisia tapoja.*
- 4. Syötyäsi ja juotuasi vie tarjotin ja astiat astianpalautukseen, jos sellainen on. Joissakin kahviloissa astiat jätetään pöytään, josta työntekijät keräävät ne pois.*
- 5. Kahvilassa pöydät ovat usein lähellä toisiaan. On hyvä muistaa, että sinun ja kaverisi puhe voi kuulua myös viereiseen pöytään.*

2.3.5 Kirjasto

Kirjastossa henkilön on mahdollista lukea kirjoja ja lehtiä, kuunnella musiikkia tai käyttää tietokoneita ilmaiseksi. Kirjastot järjestävät myös erilaisia tapahtumia, joista ne tiedottavat omilla sivuillansa. Oman kirjaston maksuihin ja palveluihin voi tutustua etukäteen kirjaston nettisivuilta. Ne löytyvät usein ”Asiakkaalle” tai ”Info” lehden takaa.

Kirjastot ovat hiljaisia ja rauhallisia paikkoja. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö kirjastossa saisi puhua rauhalliseen ääneen. Musiikkia voi kuunnella kuulokkeista. Hiljaisissa lukusaleissa ei saa puhua, vaan siellä annetaan luku-rauha toisille.

Kirjaston tarjoamaan aineistoon voi tutustua kirjaston nettisivuilla. Aineiston etsimiseen kirjastossa voi valmistautua esimerkiksi kirjoittamalla sen nimen, kirjoittajan ja hyllypaikan ylös paperille tai vaikka puhelimen muistioon. Kun saapuu kirjastoon, voi palata muistiinpanoihin ja aloittaa etsimisen hyllynumeron avulla.

Kaikki kirjat eivät ole esillä hyllyissä, vaikka kirjaston nettisivu ilmoittaisi teoksen olevan saatavilla ja sen hyllyn numeron. Kirja voi olla esimerkiksi vasta palautettu, eikä sitä ole ehditty viemään oikealle paikalle hyllyyn. Kirjaston henkilökunta auttaa mielellään asiakkaita, esimerkiksi juuri sellaisessa tilanteessa, jolloin aineisto ei löydy. Kertomalla tai näyttämällä esim. puhelimesta teoksen, työntekijä voi tarkistaa teoksen saatavuuden.

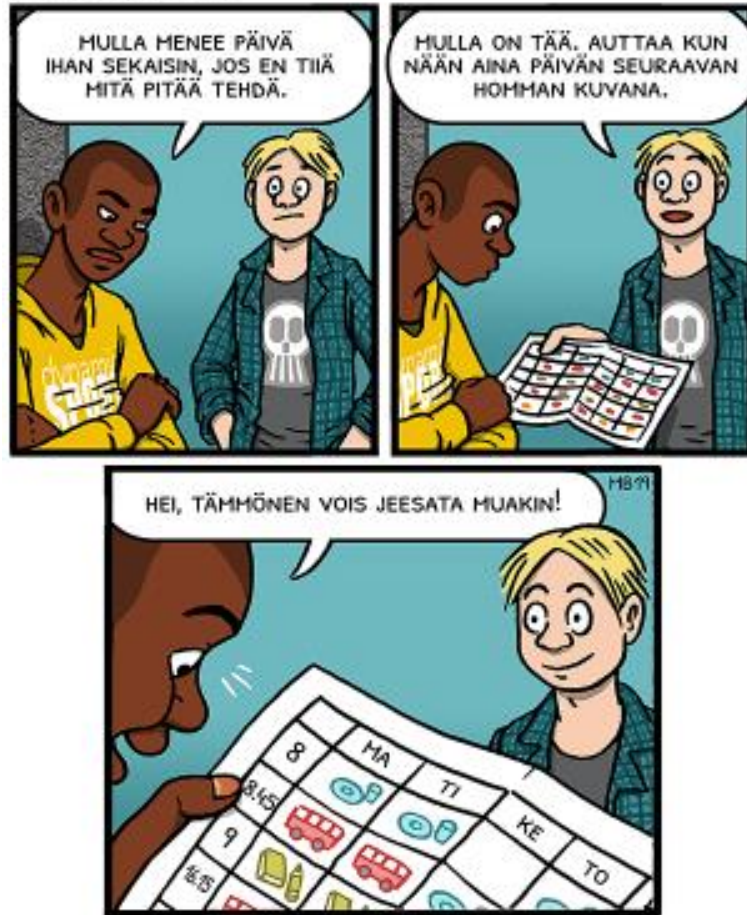
Kirjastossa asioimiseen voi valmistautua esimerkiksi pohtimalla mitä kirjastoon aikoo mennä tekemään, mitä tarvitsee mukaan ja paljonko siihen kannattaa varata aikaa.

Kirjastossa on henkilökunta juuri asiakkaita varten, joten ei kannata epäröidä, jos mielessä on jokin kysymys esim. kirjaston palveluihin, aukioloaikoihin, aineistoihin tai sääntöihin liittyen. Ei haittaa, vaikka ajatus kasvotusten kysymisestä tuntuu vaikealta, kirjastojen kotisivuilta on myös mahdollisuus esittää kysymyksiä anonyymisti.

2.4 Kuinka rytmitän ajankäyttöäni?

Ajankäytön hallitseminen auttaa ottamaan vastuuta omasta elämästä. Ajankäytön suunnittelussa voi käyttää apuna työkalua, kuten sähköistä tai paperista kalenteria. Kalenterin avulla voit hahmottaa, mihin käytät aikaasi ja milloin. (Nyyti Ry, 2016. Viitattu 14.09.2020.)

HOMMA HALLUSSA



(Kuva 2. FASD-sarjakuva kehitysvammaliiton sivuilta)

2.5 Pitääkö median käyttöä rajata?

Myös median käyttöön liittyy rajojen asettamista. Medialla tarkoitetaan yleisesti eri tiedotusvälineitä, kuten lehtiä, televisiota ja internetsivuja. Eri median muodot tarjoavat paljon sisältöä ja tietoa, mutta kaikki tieto ei välttämättä ole totta. Onkin tärkeä osata suodattaa ja suhtautua kriittisesti mediassa kohtaamansa tietoon tai sisältöön.

Joskus viihdekäyttö voi aiheuttaa haasteita, kuten häiritä vuorokausirytmisiä tai ihmissuhteita tai aiheuttaa ylimääräisiä kustannuksia. Silloin on tärkeä osata rajata omaa mediankäyttöä, vaikka aikatauluttamalla sitä tai poistamalla haitallinen ohjelma/sovellus.

Esimerkki

Nukkumaan meno viivästyy tietokoneella olon takia.

Netissä on paljon pelejä, elokuvia ja tv-sarjoja ja kaikkea muutakin. Kannattaa kiinnittää huomiota, ettei esimerkiksi iltaisin jumiudu tietokoneen ääreen. Myös aikuinen voi suunnitella itselleen nukkumaanmenoajan, jonka jälkeen ei ole enää tietokoneella. Nukkumaan meneminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että uni tulisi saman tien. Sängyssä voi esimerkiksi lukea tai kuunnella kirjaa unen tuloa odotellessa.

3 OMANNÄKÖINEN ELÄMÄ

Tässä kappaleessa tuomme esiin erilaisia tilanteita, joita miettimällä voi mahdollisesti oppia kokemuksista tai muiden ihmisten esimerkistä. Kappaleessa tuomme esiin myös yhteiskunnassa toimimista sekä omien rajojen ja tunteiden hahmottamista sosiaalisissa tilanteissa. Tämän osion esimerkkien avulla voi mahdollisesti oppia hahmottamaan omaa itseään ja ajatuksia.

3.1 Kuinka voin oppia kokemuksista?

Jokainen tekee virheitä. Omiin virheisiin ei kannata suhtautua vakavasti, vaikka ne voivat tuntua inhottavilta. Virheistä voi seurata usein myös jotain hyvää ja niistä voi oppia. Omaa toimintaa voi oppia muuttamaan, karsimalla pois tavat, jotka eivät toimi. Jokaisella on vahvuuksia ja heikkouksia, joita voi opetella tunnistamaan. Tunnistaminen voi auttaa toimimaan tilanteissa eri tavalla.

Esimerkki

Haaste: Äänekäs ympäristö saa minut hermostumaan.

Ratkaisu: Otan korvatulpat/vastamelukuulokkeet mukaan tai vältän näitä äänekäitä ympäristöjä.

3.2 Miten tunnistan omat rajani?

”Huomaatko koulu- tai työpäivän jälkeen olevasi uupunut?”

”Kaipaanko omaa rauhaa vietettyäsi aikaa toisten ihmisten parissa?”

”Menetkö nukkumaan tarpeeksi ajoissa, että saat tarpeeksi unta?”

Nämä kysymykset voivat auttaa tunnistamaan omia voimavaroja ja rajoja. Joskus ympäröivä maailma voi odottaa meiltä paljon. Ympäristö tarjoaa meille paljon virikkeitä, joista kieltäytyminen voi tuntua vaikealta.

Esimerkki:

Koulu on juuri alkanut. Koulussa on useita mielenkiintoisia ja tärkeitä kursseja tarjolla. Useiden kurssien suorittaminen samanaikaisesti voi kuitenkin käydä raskaaksi. Kaikkia kursseja ei tarvitse käydä heti koulun alussa ja kursseja voi jättää myöhemmille jaksoille.

Ihmissuhteet voivat tuntua välillä raskailta, vaikka ne tarjoavat miellyttäviä tunteita ja mukavia muistoja. Ei haittaa, vaikka aina ei jaksakaan nähdä toisia ihmisiä. On täysin ok kieltäytyä tapaamisesta, jos ei jaksakaan tavata. Toiselle voi rehellisesti sanoa, että hänen ehdottamansa tapaamisaika ei sovi. Kohtelias kieltäytyminen kuuluu hyviin käytöstapoihin.

Esimerkiksi: ”Kiitos kun pyysit minua mukaan kahvilaan, mutta en jaksakaan tänään lähteä. Mennäänkö joku toinen päivä?”

Omien tuntemusten sekä kehon viestien tunteminen auttaa suunnittelemaan päivän ohjelmaa oman jaksamisen mukaan. Sellainen ihminen, joka väsyä ihmisjoukossa, voi suunnitella rauhallista tekemistä kotona esim. koulu- tai työpäivän jälkeen. Tapaamisen kaverin/perheenjäsenen/tukihenkilön/sosiaalityöntekijän kanssa voi suunnitella sellaiselle päivälle, jolloin ei ole paljon muita menoja.

3.3 Kuinka noudatan sääntöjä ja sopimuksia?

Yhteiskunnan toimimiseksi on välttämätöntä, että niihin kuuluvat henkilöt noudattavat tiettyjä sääntöjä. Ihmisryhmät muodostavat omia rajoja ja tapoja, millainen käyttäytyminen on sopivaa ja mikä taas sopimatonta. Säännöt muuttuvat harvoin nopeasti, koska ihmiset ovat oppineet elämään niiden mukaan. Joitakin sääntöjä ei sanota ääneen tai kirjoiteta ylös. Nämä säännöt nousevat esiin kun joku rikkoo niitä tai ei noudata.

Esimerkki

Maijalle tuli yllätyksenä, että työkaverit huomauttivat hänen jättämistä likaisista kahvikupeista tiskialtaassa. Maijalle ei oltu kerrottu, että omat likaiset astiat pitää tiskata käytön jälkeen. On epäkohteliasta jättää omat likaiset astiat keittiöön.

Tämä on sääntö, josta ei välttämättä puhuta työpaikalla ääneen, mutta kaikilla pitää kiinnittää tähän huomiota.

Välttämättömiä sääntöjä yhteiskunnassa ovat esimerkiksi toisten ihmisten koskemattomuuden kunnioittaminen. Suomen laki kieltää siis koskemasta toiseen ihmiseen ilman hänen lupaansa.

3.4 Mistä arvomaailmani muodostuu?

Miten sitten voi tunnistaa mikä on oma arvomaailmani ja mitä hyötyä arvomaailmani tiedostamisesta on? Arvomaailma muodostuu omista kokemuksista ja kiinnostuksen kohteista omassa elämässä, jotka tulevat itselle tärkeiksi. Kun ihminen tunnistaa asioita, joista tulee hyvä olo, auttaa se tuntemaan itseään paremmin. Itsensä tunteminen helpottaa huolehtimaan hyvästä olost ja omasta arjesta. Arvojen ei tarvitse olla aina jotakin suurta ja ihmeellistä. Ne voivat olla pieniä tai hyvin yleisiä asioita. (Väestöliitto, 2020.)

Esimerkkejä arvoista

Ekologisuus

Maija haluaa kierrättää kaikki jätteet, ettei hän kuormita luontoa. Maija suosii myös kirpputoreja ja kierrätystavaraa, koska ei halua ostaa uusia ja kalliita tuotteita joidenka valmistus kuormittaa luontoa. Maija polkee myös pyörällä töihin, koska ei halua saastuttaa luontoa autolla.

Perhekeskeisyys

Maija on läheinen perheensä kanssa. Maija pitää säännöllisesti yhteyttä perheeseensä. Maija toivoo, että löytäisi ensimmäisen kotinsa, lapsuuden kodin lähetyviltä. Maijalle yhteinen aika perheen kanssa on tärkeää.

Pohdittavaa:

- *Mitkä asiat tekevät sinut iloiseksi?*
- *Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?*

- *Mitkä asiat päivittäisessä arjessa tuovat sinulle hyvää oloa?*
- *Millaisia arvoja sinulla on?*

3.5 Kuinka suhtaudun tulevaisuuteen?

Ottamalla vastuuta omasta elämästä oppii huolehtimaan itsestään paremmin. Kun itse on vastuussa omista asioista, oppii tunnistamaan paremmin seuraukset omista teoista. Vastuun ottaminen omasta elämästä auttaa huolehtimaan oman arjen sujuvuudesta ja jolloin saa itse tehdä valintoja.

Pohdittavaa:

- *Mistä asioista haluaisit itse päättää?*
- *Mistä omista asioista olet ottanut jo vastuuta? Miltä se on tuntunut?*

3.6 Siedätkö pettymyksiä?

Pettymys on tunne, joka voi nousta esimerkiksi menetyksestä tai takaiskusta, joka on ihan normaalia. Pettymyksestä voi nousta vihaa tai turhautumista, jota ei kuitenkaan saa purkaa muihin ihmisiin vahingoittamalla heitä. Pettynyt ihminen voi purkaa tunnettaan pois esimerkiksi puhumalla tai fyysisellä toiminnolla, kuten liikunnalla. Pettynyt ihminen kaipaa tunteeseen myötätuntoa ja ymmärrystä, jotta hän pääsisi helpommin siitä yli tai pystyisi käsittelemään sen. Ihminen voi kokea pettymyksen tunnetta monissa eri tilanteissa. (Suomen Mielenterveys Ry, 2020.)

Pohdittavaa:

- *Mikä asia sinulla on harmittanut joskus kovasti?*
- *Jos harmitus on vallannut mielen, millä olet unohtanut harmituksen?*
- *Kuinka olet toiminut, jos olet pettynyt johonkin asiaan? Voisiko tilanteessa toimia toisin?*

3.7 Kuinka tunnistaa ja hyväksyä tunteita?

Itsensä hyväksyminen on meille kaikille joskus haastavaa. Myötätuntoinen suhtautuminen omaan itseensä vaatii myös tietoista harjoittelua. Kysymyksiä joiden avulla voit pohtia suhtautumistasi itseesi sekä opettelemaan olemaan vähemmän ankara itsellesi voivat olla esimerkiksi:

- Miltä minusta tuntuu juuri nyt? Millaisia tuntemuksia kehossani on?
- Millä nimellä kutsuisit tunnetta, mikä sinulla on juuri nyt? Mikä merkitys tällä tunteella on? (Suomen Mielenterveys Ry, 2020.)

3.8 Miten suhtaudun seksuaalisuuteeni?

Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä koko elämän ajan. Siihen kuuluvat esimerkiksi biologinen sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, sosiaalinen sukupuoli-identiteetti sekä suvun jatkaminen. Seksuaalisuus voidaan kokea ja ilmaista eri tavoin: asenteissa, arvoissa, uskomuksissa ja suhteessa itseen ja toisiin. (Thl, 2020. Viitattu 14.9.2020.)

Autismiliitto on julkaissut artikkelin Autismi-lehdessä 2/2020.

Linkki artikkeliin: https://www.autismiliitto.fi/liitto/autismi-lehden_sivuilta/vinkkeja_arkeen/ku-vat_kommuniaation_tukena_-_seksuaalisuus_kuuluu_meille_kaikille.3749.news.

Kirjoittajat ovat Fanni Kevätniemi, lähihoitaja ja seksuaaliterapeutti ja Henna Kekkonen, toimintaterapeutti AMK, erityistason seksuaaliterapeutti NACS. Kirjoitus pohjautuu heidän tuottamaansa materiaaliin www.selkoseks.fi.

Lisää hyödyllistä tietoa aiheesta:

SEKSU: seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja. Oksanen, Jonna. Autismisäätiö 2016.

(selkoseks.fi -sivun materiaalit ja tuotteet ovat maksullisia tai vaativat kirjautumistunnukset, joita opinnäytetyöntekijöillä ei ole. Seksu:n materiaaleihin emme ehtineet tutustua, mutta viittaamme siihen suosituksestanne.)

LÄHTEET

Kotila M., Takala M. Itsenäistymiskansio. Ohjaajien työkalu nuorten itsenäistymisen tukemiseen. Viitattu 14.9.2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70946/Kansio.pdf;jsessionid=48034DB74650C41612CD07DDDA03F8ED?sequence=1>.

Väestöliitto, 2020. Hyvä kysymys, kun elämä askarruttaa. Kurssi. Arvot, tarpeet ja tavoitteet. Viitattu 14.9.2020. <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/et/arvot-tarpeet-ja-tavoitteet/>.

Suomen Mielenterveys Ry. Itsetuntemus, tunteet, pettymys. Viitattu 14.9.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/pettymys>.

Nyyti Ry, 2016. Opiskelijoille. Opi elämäntaitoa, hallittua ajankäyttöä. Viitattu 14.9.2020. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/hallittua-ajankaytto/>.

Helenius J., Korhonen U., Mäkelä M. Mun elämä. Opetushallitus 2017. Ohjausmateriaalia erityisopetukseen.

Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta, 2020. FASD-Materiaalia ja tuotoksia. Viitattu 14.9.2020. <https://verneri.net/yleis/fasd-materiaalia-ja-tuotoksia>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Lapset, nuoret ja perheet. Seksuaalisuuden ja sukupuolen sanasto. Viitattu 14.2020. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/seksuaalisuus-puheeksi/seksuaalisuuden-ja-sukupuolen-sanasto.