



# ”Jalkapallo on ollut ihan parasta kuntoutusta”

ADHD-oireisten lasten ja nuorten kohtaaminen  
joukkueurheilussa

Riikka Tahvanainen

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**”Jalkapallo on ollut ihan parasta  
kuntoutusta”**

**ADHD-oireisten lasten ja nuorten  
kohtaaminen joukkueurheilussa**

Riikka Tahvanainen  
Voimavaraistavien työtapojen  
kehittäminen  
sosiaali- ja terveysalalla  
Opinnäytetyö (YAMK)  
marraskuu, 2019

Riikka Tahvanainen

**”Jalkapallo on ollut ihan parasta kuntoutusta”  
ADHD-oireisten lasten ja nuorten kohtaaminen joukkueurheilussa**

Vuosi 2019

Sivumäärä 74

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaista tietoa, keskustelua tai koulutusta tarvitaan urheiluseurojen joukkueurheilutoimintaan, jotta toiminnassa voitaisiin kohdata ADHD-oireiset lapset ja nuoret. Tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten valmentajat ja urheiluseurat voivat tukea ADHD-oireisten lasten ja nuorten osallisuuden, itsetunnon ja sosiaalisten taitojen vahvistumista. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena kehittämistyönä käyttäen teemahaastatteluita ja soveltaen kehittävän arvioinnin periaatteita. Kehittämistyö oli osa Kuntoutussäätiön, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry:n ja Helsingin Autismi- ja Aspergeriyhdistys ry:n kolmevuotista Liito-hanketta. Tuloksista luotiin materiaali, jota on tarkoituksena käyttää osana Liito-hankkeen laajempaa koulutusmateriaalia.

Kehittämistyön teoreettinen viitekehys perustuu kansainvälisiin tutkimuksiin siitä, miten ADHD-oireisiä lapsia ja nuoria tulisi kohdata joukkueurheilussa. Näiden tutkimusten pohjalta viitekehys avasi ADHD:ta muun muassa voimavarojen, vahvuuksien ja häirittekköiden näkökulmista. ADHD:ta ja joukkueurheilua käsiteltiin myös tunnetaitojen, itsesäätelyn sekä minäkuvan kehittymisen, osallisuuden ja sosiaalisten taitojen kehittymisen sekä voimavara- ja lähtöisen valmentamisen näkökulmista. Kehittämistyön aineisto perustui 16 teemahaastatteluun. Teemahaastattelussa haastateltiin jalkapallovalmentajia, kokemusasiantuntijoita ja neuropsykiatrian asiantuntijoita. Kehittävää arviointia käytettiin kehittämistyön aiheen rakentumisessa ja teemahaastatteluissa, valmiin materiaalin arvioinnissa ja materiaalin luomisessa.

Kehittämistyön tulosten perusteella urheiluseurojen toimintaan tarvitaan enemmän ajantasaista, tutkittuun tietoon perustuvaa tietoa ADHD:sta leimaantumisen ja stereotyyppien välttämiseksi. Tuloksista keskeisimmäksi nousi tieto siitä, että valmentajan toiminta on avainasemassa siinä, kuinka ADHD-oireinen lapsi tai nuori kiinnittyy joukkueeseen ja harrastukseen sekä miten harrastus tukee lapsen tai nuoren arkea sekä oireiden ja haasteiden lieventymistä. Kehittämistyön tuloksista luodussa materiaalissa on perustietoa, neuvoja ja konkreettisia keinoja valmentajille ja seuroille ADHD-oireisten lasten ja nuorten kohtaamiseen.

Johtopäätösten mukaan urheiluseuroilla voi olla lasten ja nuorten tulevaisuuden kannalta tärkeä rooli, sillä joukkueurheilu on parhaimmillaan toimintaa, joka voi ehkäistä sosiaalisia- ja psyykkisiä ongelmia. Valmentajien työ kaipaa enemmän arvostusta ja tukea, missä keskeisessä asemassa ovat eri lajiliitot. Seurojen ja vanhempien välistä yhteistyötä olisi mahdollista parantaa avoimemmalla viestinnällä, joka lisää luottamusta ja kohtaamista, joka taas tukee ADHD-oireisten lasten ja nuorten kiinnittymistä joukkueisiin. Lisäksi tulisi harkita mahdollisuuksia lisätä eri alojen yhteistyötä, kuten sosiaalialan ja urheilun välistä yhteistyötä sekä osaamisen yhdistämistä.

Asiasanat: ADHD, joukkueurheilu, kohtaaminen, valmentaminen.

Riikka Tahvanainen

**”Football has been the best rehabilitation”  
Encountering children and adolescents with ADHD in team sports**

Year 2019

Pages 74

---

The purpose of this master’s thesis was to find out, what kind of information, discussion or education is needed at sports clubs and in their group sport activities, so that they could better understand children and adolescents with ADHD. The goal was to collate information on how coaches and sports clubs can boost the participation, self-esteem and social skills of children and adolescents with ADHD. This master’s thesis was implemented as qualitative developmental work and it was part of the Liito-project, which is a three-year project, initiated by The Rehabilitation Foundation, Helsinki Region Diverse Learners Association and Helsinki Association for Autism and Asperger Syndrome. Further educational material for the purpose of the Liito-project will be derived from the results of this development work.

The knowledge base of the development work was based on several international studies about the experiences of children and adolescents with ADHD when participating in team sports. These studies open up an understanding of ADHD from different perspectives, like resourcefulness and strengths as well as its drawbacks. The knowledge base addressed issues like emotional skills, the development of self-regulation and self-image, participation, social skills of children and adolescents with ADHD and resource-oriented coaching from the point of view of the coach. The data of the development work was based on 16 themed interviews consisting of three different interview groups, which were football coaches, experts by experience and experts in neuropsychiatry. The principles of developmental evaluation were used in constructing the framework for the study, in themed interviews and in the final evaluation of the material collected.

The main results of the development work were that sports clubs need more up-to-date information based on the scientific research of ADHD, to avoid stigma and stereotypes. Central to the findings was that coaching plays a key role in how children or adolescents with ADHD fit into team sports as a hobby and how it could support their daily life and alleviate the symptoms and challenges associated with ADHD. The created material, which was based on the results of the development work, has additionally showed the kind of knowledge, advice and concrete tools that could be offered to coaches and sports clubs to help to adapt to and support children and adolescents with ADHD.

According to the conclusions, sports clubs can play an important role in the future of children and adolescents, because at its best, team sports are activities that can be successfully used to prevent social and mental problems. Opening more lines of communication between sports clubs and parents can increase the trust that families place in these sports clubs when enrolling their children, which has a direct effect on the involvement of children and adolescents with ADHD in team sports. The various sports federations have a key role to play in providing coaches and organizations the necessary support and education. The study considers the impact of increased co-operation between the two sectors involved, the sports and the social service sectors and how it can have a positive influence on the process.

Keywords: ADHD, team sports, coaching.

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	ADHD.....	7
2.1	ADHD:n mahdolliset häiritsevät tekijät ja haasteet.....	8
2.1.1	Itsesäätelykyvyn ja tunteiden säätelyn vaikeudet .....	9
2.1.2	Osallisuus ja sosiaaliset taidot.....	11
2.2	ADHD voimavarana.....	12
3	ADHD-oireisten lasten ja nuorten kohtaaminen arjessa .....	13
3.1	Itsetunto ja vahvuuksien tunnistaminen .....	14
3.1.1	Itsetunnon vahvistaminen .....	15
3.1.2	Vahvuuksien tunnistaminen .....	15
3.2	Vuorovaikutus.....	16
3.3	Palautteen antaminen ja sen merkitys.....	17
3.4	Organisoiminen, rutiinit ja struktuuri .....	17
3.5	Sosiaaliset ympäristöt .....	18
4	ADHD ja joukkueurheilu .....	19
4.1	Motivaatio .....	21
4.2	Voimavarakeskeinen lähestymistapa valmentamiseen .....	22
5	Kehittämistyön lähtökohdat ja kehittämiskysymykset.....	24
5.1	Aikataulu ja osallistujat .....	24
5.2	Teemahaastattelut .....	26
5.3	Kehittävä arviointi .....	28
5.4	Aineiston analyysi .....	30
6	Tulokset.....	32
6.1	Arvot ja asenteet joukkueurheilussa .....	33
6.2	Jalkapallon ja joukkueurheilun hyödyt ADHD-oireisten lasten ja nuorten arjessa .....	38
6.3	Valmentajan rooli kasvattajana .....	43
6.4	Millaista tietoa ja keskustelua ADHD:sta kaivataan joukkueurheiluun? .....	45
7	Materiaalin luominen tulosten pohjalta .....	49
8	Pohdinta.....	51
8.1	Jatkokehittämissideat ja siirrettävyys toisiin ympäristöihin .....	55
8.2	Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus.....	57
8.3	Lopuksi .....	61
	Lähteet .....	62
	Kuviot .....	66
	Liitteet.....	67

## 1 Johdanto

Lasten ja nuorten ADHD-diagnoosit ovat kasvussa maailmanlaajuisesti. ADHD-oireiden esiintyvyys ei ole lisääntynyt, vaan ADHD tunnistetaan nykyään paremmin ja palvelut sekä hoitomuodot ovat parantuneet. (Thomas, Sanders, Doust, Beller & Glasziou 2015, 999.) ADHD on sairaus, johon liittyy paljon stereotyyppioita ja ennakoasenteita. Yksi yleisin stereotyyppia on, että ADHD-oireiset lapset ovat kaikki ylivilkkaita ja lapsen ADHD:n voi tunnistaa vilkkaasta käytöksestä. Ylivilkkaus on yksi ADHD:n ydinoireista, mutta ADHD pitää sisällään paljon muutakin. (Justman 2015, 135.)

Stereotyyppiat ja negatiiviset mielikuvat ADHD:sta ovat vaikuttaneet muun muassa muiden ihmisten halukkuuteen olla tekemisissä ADHD-diagnoosin saaneiden ihmisten kanssa. Vähäiset tai olemattomat sosiaaliset suhteet voivat johtaa lasten ja nuorten mielenterveyden ongelmiin. Tutkimuksissa on selvinnyt myös, että vanhemmat saattavat salata lapsensa diagnoosin leimaantumisen ja stereotyyppioiden pelossa, jolloin lapsi tai nuori saattaa jäädä vaille tarvitsemaansa tukitoimia. (Lebowitz 2013, 203–204.)

Johnsonin ja Rosénin (2000) tutkimuksen mukaan urheiluharrastusten parissa ADHD-oireiset pojat ovat ei-ADHD-oireisiin poikiin verrattuna aggressiivisempia ja hallitsevat huonommin tunteitaan, saavat enemmän negatiivista palautetta joukkuekavereilta ja kiinnittyvät huonommin joukkueisiin. (Johnson & Rosén 2000, 158.) Beyer, Flores ja Vargas-Tonsing julkaisivat vuonna 2008 tutkimuksen, jossa tutkittiin joukkueurheilu valmentajien asenteita ADHD-oireisiä pelaajia kohtaan. Tutkimuksessa selvisi, että valmentajat, joilla oli aiemmin kokemuksia ADHD-oireisista lapsista ja nuorista valmennettavana tai muulla elämän osa-alueella, suhtautuivat positiivisemmin ADHD:hen ja ADHD-oireisten lasten ja nuorten valmentamiseen, kuin valmentajat, joilla ei ollut aikaisempaa kokemusta ADHD:sta. Valmentajat, joilla ei ollut aiempaa tietämystä ADHD:sta, näkivät ADHD-oireiset urheilijat laiskoina, ei-motivoituneina ja uhmakkaina. Tutkimuksessa korostettiin valmentajan roolin tärkeyttä ADHD-oireisen lapsen tai nuoren mahdollisuuteen kiinnittyä ja sopeutua joukkueeseen. Valmentajan rooli ja asenne olivat myös keskeisessä asemassa siinä, miten asenteet ADHD-oireisiä lapsia ja nuoria kohtaan tarttuivat joukkueen muihin pelaajiin. (Beyer, Flores, Vargas-Tonsing 2008, 556–559.)

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena kehittämistyönä ja sen tarkoituksena oli selvittää, millaista tietoa, keskustelua tai koulutusta tarvitaan urheiluseurojen joukkueurheilutoimintaan, jotta toiminnassa voitaisiin kohdata ADHD-oireiset lapset ja nuoret. Tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten valmentajat ja urheiluseurat voivat tukea ADHD-oireisten lasten ja nuorten osallisuuden, itsetunnon ja sosiaalisten taitojen vahvistumista. Kehittämistyö toteutettiin teemahaastatteluilla sekä käyttämällä soveltaen kehittävän arvioinnin periaatteita. Kehittämistyö oli osa Kuntoutussäätiön, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry:n ja Helsingin Autismi- ja

Aspergeriyhdistys ry:n kolmevuotista Liito-hanketta. Tuloksista luotiin materiaali, jota on tarkoituksena käyttää osana Liito-hankkeen laajempaa koulutusmateriaalia.

## 2 ADHD

ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (englanniksi Attention Deficit Hyperactivity Disorder) on yleisin neuropsykiatrinen häiriö. ADHD:n esiintyvyys 6–18-vuotiailla on 4–8 %. ADHD:n ydinoireet ovat tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. (Pihlakoski & Rintahaka 2016, 243.) ADHD:n ydinoireet ja haasteet on esitetty kuviossa 1. Tarkkaavuuden säätelyn vaikeus voi ilmetä keskittymisvaikeuksina, häiriöherkkyytenä, yksityiskohtien huomiotta jättämisenä sekä lyhytjänteisyytenä. ADHD-oireisilla voi olla vaikeaa myös tarkkaavuuden suuntaaminen oikeisiin asioihin ja asioiden muistaminen. (Puustjärvi, Voutilainen & Pihlakoski 2018b, 18.)

ADHD:hen liittyy usein myös itsesäätelykyvyn vaikeudet. ADHD-oireinen lapsi tai nuori, jolla on heikko itsesäätelykyky, turhautuu ja suuttuu helposti tilanteissa, joissa hänen kohdistuu odotuksia, pyyntöjä ja rajoituksia tai odottamattomia muutoksia. ADHD-oireinen lapsi tai nuori voi olla myös joustamaton, ja uusiin tilanteisiin sopeutuminen voi olla vaikeaa. (Berggren 2018, 132–133.)



Kuvio 1: ADHD:n ydinoireet ja haasteet (Pihlakoski & Rintahaka 2016, 243; Puustjärvi ym. 2018b, 18; Berggren 2018, 132–133; Moilanen 2012a, 36–37; Moilanen 2012b, 140–144; Kutscher 2010, 21, 28–29; Buttross 2007, 91)

ADHD:n kanssa esiintyy usein samanaikaisesti muita haasteita (kuvio 1). Osa haasteista voi olla esimerkiksi seurausta toistuvista pettymyksistä tai jatkuvasta negatiivisesta palautteesta liittyen lapsen tai nuorten käytökseen. ADHD-oireisilla lapsilla ja nuorilla on usein heikko itsetunto ja -luottamus. (Moilanen 2012a, 36–37.) Itsesäätelyn haasteiden, joustamattomuuden, ylivilkkauden, sosiaalisten tilanteiden lukemisen vaikeuden, heikon pettymyksensietokyvyn ja heikon itsetunnon takia ADHD-oireisella lapsella tai nuorella voi olla paljon vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa sekä kaverisuhteiden ylläpitämisessä. (Kutscher 2010, 21, 28–29; Buttross 2007, 91.) ADHD-diagnoosin saaneilla lapsilla voi esiintyä liitännäishäiriöinä esimerkiksi aistitiedon käsittelyn sekä motoriikan ongelmia, puheen ja kielen kehityksen häiriöitä, oppimishäiriöitä ja unihäiriöitä. ADHD-oireisilla voi esiintyä myös psyykkisiä ongelmia, kuten käytöshäiriöitä, ahdistuneisuushäiriöitä ja masennusta. (Moilanen 2012b, 140–144.)

ADHD on periytyvää. Perinnölliset tekijät selittävät lapsuus ja nuoruusiässä 60–90 % ADHD-alttiudesta. ADHD:n periytyvyydessä merkityksellisimpiä geenejä ovat dopamiinin aineenvaihduntaa säätelevät geenit. ADHD-diagnoosi perustuu oireiden ja häiriöiden kartoittamiseen, jolloin riskinä on, että lapsen vahvuuden ja voimavarat jäävät huomioimatta. Diagnoosi voi olla helpotus, koska se voi lisätä lapselle tai nuorelle ymmärrystä itsestään ja käytöksestään. Diagnoosin riskinä on kuitenkin myös leimaantuminen niin, että lapseen tai nuoreen suhtaudutaan poikkeavasti eikä hänelle aseteta kykyjensä mukaisia vaatimuksia. Lapsen tai nuoren toiminnanohjauksen ja elämänhallinnan vahvistamisen tulisi pohjautua voimavarojen löytämiseen ja niiden tukemiseen. (Moilanen 2012a; Suominen 2012, 71–72.) Toiminnanohjauksella tarkoitetaan taitoja, joita tarvitaan onnistuneessa itsesäätelyssä. Toiminnanohjaus on kykyä suunnitella omaa toimintaansa etukäteen, sopeuttaa oma toiminta tilanteen vaatimusten mukaan ja toimia tarvittaessa joustavasti. (Böttcher 2013, 15–16.)

## 2.1 ADHD:n mahdolliset haittatekijät ja haasteet

Varsinkin hoitamattomana ADHD voi haitata toimintakykyä monilla elämän alueilla, kuten koulussa, kotona, harrastuksissa ja sosiaalisissa suhteissa. ADHD-diagnoosin saaneista suurella osalla oireet jatkuvat vielä aikuisiässäkin. Tutkimusten ja arvioiden mukaan jopa 90 %:lla ADHD-oireisista on jokin psykiatrinen liitännäissairaus. Näitä voivat olla esimerkiksi käytös- ja uhmakkuushäiriöt, mielialahäiriöt sekä ahdistuneisuushäiriöt. ADHD voi myös merkittävästi lisätä päihteiden väärinkäytön riskiä. (Penttilä, Rintahaka & Kaltiala-Heino 2011, 1433; Biederman, Uchida, Spencer & Faraone 2015, 523–525.) Jo yksi ADHD:n ydinoireista yksinään voi nostaa riskiä päihteiden väärinkäyttöön. Pojilla päihteiden käytön aloittamiseen ja päihteiden väärinkäyttöön eniten voi vaikuttaa heikko impulssikontrolli. (Sihvola ym. 2011, 2617–2619.)

Tarkkaamattomuus, hyperaktiivisuus, impulsiivisuus ja toiminnan ohjauksen vaikeudet voivat vaikeuttaa koulussa suoriutumista sekä koulumaailmaan sopeutumista ja sosiaalisten suhteiden luomista. Eri tutkimuksissa on pystytty osoittamaan, että lapsena ADHD-diagnoosin saaneet henkilöt ovat verrokkiryhmiin verrattuina opiskelleet keskimääräistä vähemmän ja

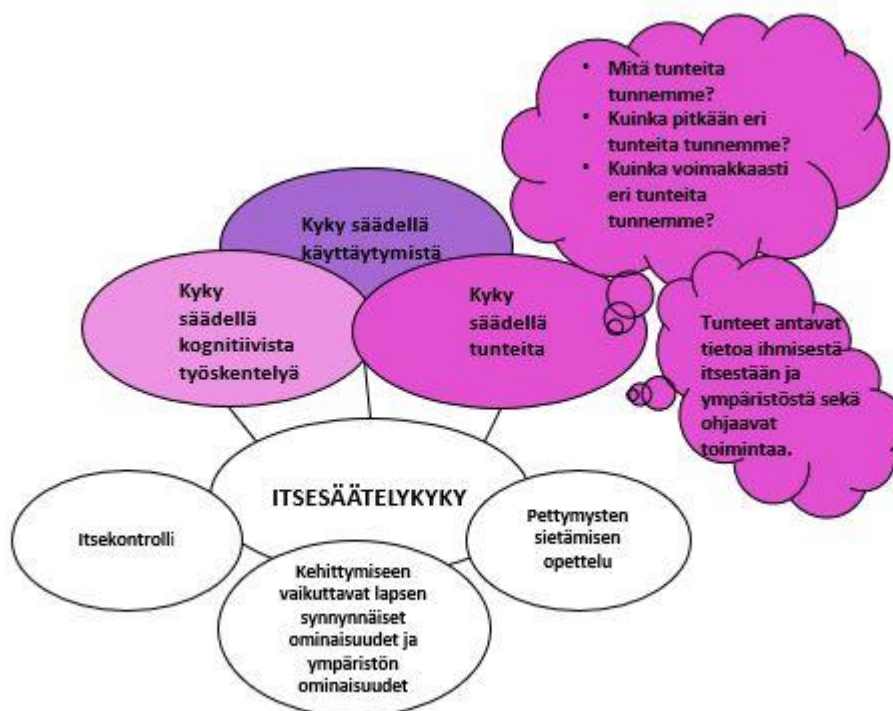
sijoittuneet huonompiin asemiin työelämässä. ADHD-oireisilla lapsilla on usein heikko itsetunto, impulsiivista käyttäytymistä ja aggressiivisuutta. Edellä mainitut syyt sekä uhmakkuus ja käytöshäiriöt voivat merkittävästi hankaloittaa sosiaalisten suhteiden luomista sekä kaverialueissa pärjäämistä. Elämää voi vaikeuttaa kerran saatu ADHD-leima, josta voi olla vaikea päästä eroon. (Penttilä ym. 2011, 1434–1436.)

### 2.1.1 Itsesäätelykyvyn ja tunteiden säätelyn vaikeudet

Ymmärtääkseen ADHD:ta on ymmärrettävä itsesäätelykyvyn osa-alueita, jotka on kuvattu kuviossa 2. Itsesäätelykyky tarkoittaa kykyä säädellä tunteita ja niiden ilmaisua sekä kykyä säädellä omaa toimintaa, käyttäytymistä ja kognitiivista työskentelyä siten, että se on ihmisen omien tavoitteiden mukaista ja hyväksyttävää ympäristön kannalta. (Aro 2012, 51–52.) Lapsen kasvaessa itsesäätelykyvyn osa-alueet alkavat kehittyä lähimmissä ihmissuhteissa, jolloin alkaa myös itsenäinen tunnetilojen, itsekontrollin ja käyttäytymisen säätelyn sekä pettymysten sietämisen opettelu. Pettymyksiä ja epäonnistumisia ei saisi kuitenkaan tulla kerralla liikaa ja liian varhain. Itsesäätelykyvyn taidot ovat läpi elämän opeteltavia taitoja. (Keltikangas-Järvinen 2010a, 130–131; Aro 2015, 51.)

Tunteiden säätely tarkoittaa kykyä vaikuttaa siihen, mitä ja kuinka pitkään ja kuinka voimakkaasti milloinkin tunnemme (kuvio 2). Tunteiden säätelyllä pyritään kohti tasapainoista tilaa, joko tietoisesti tai tiedostamatta, koska ihmisellä on luontainen tarve tuntea mielihyvää ja tasapainoa. Tunnetilojen kestäessä pitkään, tunteet alkavat kuormittaa ihmistä, minkä takia tunteiden säätely on tärkeää. (Kokkonen 2010, 19–20.)

Tunteet ovat tärkeitä myös siksi, että ne antavat tietoa ympäristöstä ja ihmisestä itsestään sekä ohjaavat toimintaa. Tunteet vaikuttavat siihen, miten ihminen reagoi ärsykkeisiin ja mihin tarkkaavaisuus kohdistuu. Tunteilla on yhteys kaikkeen ihmisen mielessä tapahtuvaan toimintaan, ja siksi tunnesäätely on tärkeä huomioida osana käyttäytymisen tai kognition säätelyä. Käyttäytymisen säätelyllä tarkoitetaan kykyä estää ensisijaisia toimintayllykkeitä silloin, kun se ei ole tilanteeseen nähden suotavaa. Kognitiivisella säätelykyvyllä tarkoitetaan tietoisesta kykyä säädellä tarkkaavaisuutta ja muistia, jäsentää tietoa, luoda sääntöjä, kehittää strategioita sekä suunnitella ja arvioida toimintaa. (Aro 2012, 52–53.)



Kuvio 2: Itsesäätelykyvyn osa-alueet (soveltaen Aro 2012 51–59, Keltikangas-Järvinen 2010a, 130–131 & Kokkonen 2010, 19–20)

Itsesäätelyn positiivinen kehitys on itseään ruokkiva kehä, jossa lapsen onnistunut itsesäätelyn kokemus johtaa haluun saada yhä uusia asioita oman säätelykyvyn piiriin. Hyvään itsesäätelykykyyn vaikuttavat lapsen synnynnäiset taipumukset, ympäristön ominaisuudet sekä lapsen ja ympäristön välille syntyvä vuorovaikutus ja näiden kaikkien yhteisvaikutus. Lapsen synnynnäiset taipumukset, esimerkiksi impulsiivisuus, voivat heikentää lapsen itsesäätelykykyä. Samalla tavalla kuin vahvaan itsesäätelykykyyn myös heikkoon itsesäätelykykyyn voivat vaikuttaa useat eri tekijät geeniperimässä, ympäristössä sekä vuorovaikutuksessa. Sen vuoksi itsesäätelyn ongelmat voivat olla moninaisia ja vaihtelevat lievästä tarkkaamattomuudesta vaikeaan ADHD:hen. (Aro 2012, 59.)

Tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn vaikeudet näkyvät ADHD-oireisella lapsella yli- tai alisäätelynä. Ylisäätely tarkoittaa liiallista tunteiden tai käytöksen säätelyä, ja se voi näyttäytyä esimerkiksi jännittyneisytenä tai estyneisytenä. Tällöin lapsi ei uskalla tai kykene ilmaisemaan tai tunnistamaan tunteita. Alisäätelyssä lapsi taas ei osaa säädellä tunteitaan tai toimintaansa riittävästi, mikä voi näkyä esimerkiksi aggressiivisuutena tai vihanpurkauksina tai impulsiivisena toimintana. (Aro 2012, 59.)

Alisäätelyä pidetään usein lapsen kehityksen kannalta ongelmallisempana kuin ylisäätelyä, koska alisäätely näkyy selkeämmin ympäristössä. Kuitenkin tunteiden ylisäätely voi näkyä lapsessa estyneisytenä ja arkuutena sekä sosiaalisista tilanteista vetäytymisenä, jolloin lapsi jää

pois tärkeistä tilanteista opetalla sosiaalisia taitoja. Joillain lapsilla voi olla suuria vaikeuksia sietää ja käsitellä pettymyksen tai vihan tunteita. Tunteiden säätelyn opettelu voi olla haastavaa, jos tunteet viriävät nopeasti ja voimakkaasti ja lapsella on vaikeuksia rauhoittua voimakkaan tunnekokemuksen jälkeen. Tunteiden alisäättely johtaa usein vaikeasti kestettävään mielipahaan ja ylikuormittumiseen. (Aro 2012, 60–61; Kokkonen 2010, 25.)

### 2.1.2 Osallisuus ja sosiaaliset taidot

Osallisuus on olemista, toimimista ja osallistumista suhteissa, joissa vapaudet ja oikeudet vaihtelevat. Osallisuus ei ole ihmisen yksilöllinen ominaisuus, vaan se rakentuu aina vuorovaikutuksessa ihmisten välillä. Osallisuuden tunne ja tunne vaikuttamisen mahdollisuudesta muodostuvat siitä, millainen käsitys ihmisellä on omasta toimijuudestaan. (Isola ym. 2017, 16; Mönkkönen 2018, 157.)

Osallistuminen, osallisuus ja ryhmässä toimiminen vaativat sosiaalisia taitoja ja niiden opettelu. Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, mutta sosiaaliset taidot ovat opittuja taitoja. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisten taitojen määritelmään kuuluu tärkeimpänä ja keskeisimpänä laaja varasto vaihtoehtoja sosiaalisten ongelmien ratkaisemiseksi ja kyky valita oikea ratkaisu. (Keltikangas-Järvinen 2008, 106–108; Keltikangas-Järvinen 2010b, 21.)

Kaikki tarvitsevat sosiaalisia taitoja elämän eri osa-alueilla ja sosiaaliset taidot kehittyvät osallisuuden kokemusten kautta. Joukkueurheilu voi tarjota parhaimmillaan monia tärkeitä osallisuuden kokemuksia ja tukea sosiaalisten taitojen opettelua. O'Connor (2013) tutkimusryhmineen nostaa tutkimuksessaan esiin joukkueurheilun hyödyt eli mahdollisuudet harjoitella sosiaalisia taitoja ja yhteistyötaitoja, konfliktien ja ongelmien ratkaisemista sekä itsesääteilyä. He viittaavat useisiin tutkimuksiin, joiden mukaan lapset, jotka omaavat hyvät urheilulliset taidot, ovat vertaissuhteissa suositumpia, hyväksytympiä ja arvostetumpia. Heikommat urheilutaidot taas korreloivat huonon itseluottamuksen, minäkuvan ja sosiaalisen eristäytymisen kanssa sekä lisäävät sosiaalisia ongelmia. Tutkimuksessaan O'Connor ym. nostavat esiin ADHD-oireisten lasten ja nuorten riskit pärjätä huonommin urheilussa ja joukkueissa ADHD:n oireiden ja haasteiden takia. Tämän takia ADHD-oireiset lapset ja nuoret voivat olla epätasaroisessa asemassa osallisuuden kokemusten suhteen joukkueurheilussa, koska joukkueeseen liittyminen tai sosiaalisten suhteiden luominen voi olla haastavaa. (O'Connor ym. 2013, 1005–1006.)

Osallistuminen joukkueurheiluun ja osallisuuden kokemukset lisäävät hyvinvointia, varsinkin psyykkistä hyvinvointia. Eri tutkimukset kuitenkin osoittavat, että päällepäin näkymättömät sairaudet, kuten ADHD, vaikuttavat lasten ja nuorten joukkueurheilun aloittamiseen tai urheilujoukkueisiin sitoutumiseen. Valmentajien rooli on keskeisessä asemassa siinä, tuntevatko ADHD-oireiset lapset ja nuoret itsensä hyväksytyiksi ja osallisiksi, sillä usein valmentajan

asenteet tarttuvat joukkueen muihin pelaajiin ja heidän asenteisiinsa. (Beyer ym. 2008, 555–556.)

## 2.2 ADHD voimavarana

ADHD:n ydinoireet (impulsiivisuus, tarkkaamattomuus ja yliaktiivisuus) tuodaan esiin yleensä ongelmia aiheuttavina piirteinä ja oireina. ADHD tulisi voida kääntää myös vahvuudeksi ja nähdä voimavarana (kuvio 3). Impulsiivisuus nähdään usein negatiivisena piirteenä mutta impulsiivisuus voi tarkoittaa myös sitä, että ihminen pystyy toimimaan ja tekemään ratkaisuja, vaikka tulevaisuus näyttäisi epävarmalta. Monet ADHD-oireiset kokevat suurten päätösten tekemisen jännittäväksi, ei stressaavaksi. Impulsiivisuuteen liitetään myös riskinottokyky, joka ei tarkoita ainoastaan huonoja valintoja. Riskinotto voi tarkoittaa myös uusia, ehkä epävarmojakin valintoja, koska ihminen ei halua jämähtää tuttuun ja turvalliseen. ADHD-oireisille myös ennakointi tai tulevaisuuden suunnittelu on haastavaa. Tästä johtuen ADHD-oireiset elävät tässä hetkessä ja havainnoivat ympäristöä, kun muut murehtivat tulevaa. (Hansen 2017, 113; Kutscher 2010, 44–45.)

Tutkimuksissa on havaittu, että ADHD-oireiset käyttävät mielikuvituksellisia tapoja ja luovuutta päättelyssä ja ongelmanratkaisussa. Verman ja Kushwahan (2013) tutkimuksessa nousi esiin, että ADHD-oireiset lapset suoriutuivat paremmin verbaalista luovaa ajattelua vaativissa tehtävissä kuin ei-ADHD-oireiset lapset. He käyttivät myös kuvia luovemmin apunaan ongelmanratkaisussa, ja lisäksi heidän ratkaisunsa olivat omaperäisempiä sekä joustavampia kuin verrokkiryhmään kuuluvilla. Lisäksi heillä oli enemmän ideoita verrattuna verrokkiryhmään, vaikkakin haasteeksi tutkimuksessa ADHD-oireisilla lapsilla nousi tehtävien priorisointi ja loppuun vieminen. (Verma & Kushwaha 2013, 167–172.)

Ylikeskittyminen on ADHD-oireisilla yleistä. Tämä johtuu aivojen tarkkaavuus- ja motivaatiojärjestelmästä, sillä motivoituakseen johonkin aivojen dopamiinitason täytyy nousta. Monilla ADHD-oireisilla aivojen motivaatio- ja palkitsemiskeskus ei aktivoitu yhtä herkästi kuin ei-ADHD-oireisilla. Esimerkiksi tietokonepelit tarjoavat nopeita ja jatkuvia ärsykeitä ja palkintoja, minkä takia monien ADHD-oireisten on helppo koukuttua esimerkiksi juuri pelaamiseen, mikä voi koitua ongelmalliseksi. Ylikeskittyminen voi aiheuttaa sen, että ADHD-oireiset lapset ja nuoret pelaavat useita tunteja kerralla unohtaen kaiken muun. Ylikeskittymisestä voi siis olla haittaa, mutta siitä voi olla myös joissain tapauksissa suurta hyötyä. ADHD-oireisille moni toiminta on joko äärettömän kiinnostavaa tai täysin yhdentekevää, välimuotoja harvoin on. Kun ADHD-oireinen lapsi tai nuori löytää toiminnan, harrastuksen tai opintoalan, johon suhtautuu intohimoisesti ja joka aktivoi aivojen motivaatio- ja palkitsemiskeskusta, voi ylikeskittyminen kääntyä positiiviseksi voimavaraksi. (Hansen 2017, 96–97.)

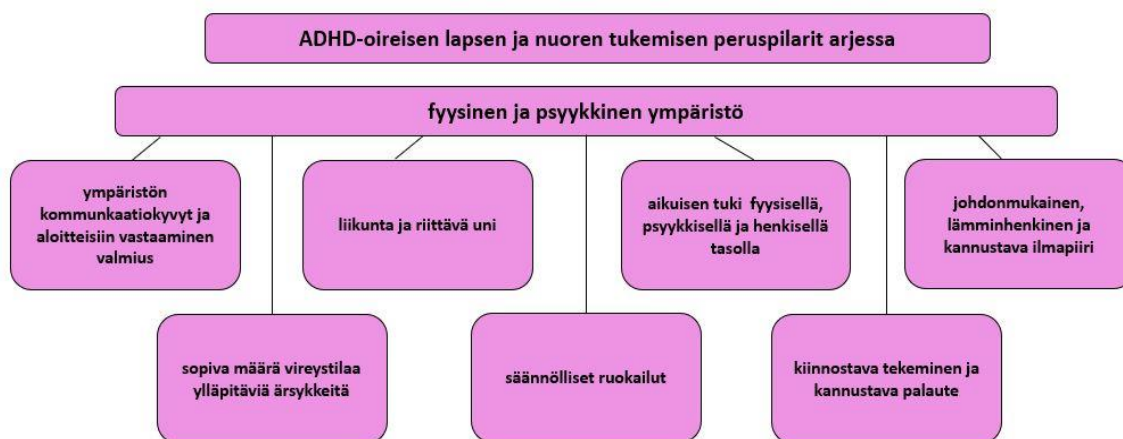


Kuvio 3: ADHD:n oireet vahvuuksina ja voimavaroina (soveltaen Hansen 2017, 96-97; Hansen 2017, 113; Kutscher 2010, 44-45; Verma & Kushwaha 2013, 167-172)

### 3 ADHD-oireisten lasten ja nuorten kohtaaminen arjessa

Lääkityksen lisäksi ADHD-oireisen lapsen ja nuoren tukeminen ei-lääkinnällisin keinoin on tärkeää, jolloin ympäristöllä on tärkeä rooli. Keskiössä lapsen ja nuoren tukemisessa on aikuisten tuki, niin fyysisesti kuin tunnetasollakin. Aikuiset voivat auttaa paljon jo pelkästään luomalla johdonmukaisen, lämminhenkisen ja kannustavan ilmapiirin. Kaikki ADHD-oireiset lapset ja nuoret ovat yksilöitä. Mikä toimii yhdellä ei välttämättä toimi toisella tai jokin toimintamalli ei toimi saman lapsen tai nuoren kanssa ympäristön vaihtuessa. Parhaisiin lopputuloksiin pääsee vain kokeilemalla. On olemassa kuitenkin joitain yleisiä ohjeita ja neuvoja, jotka toimivat monella. (Buttross 2007, 79-80; Serenius-Sirve & Berggren 2018, 91.)

ADHD-oireisen lapsen ja nuoren tukemisen peruspilarit on avattu kuviossa 4. Vireystilan vaihtelut vaikuttavat ADHD:n oireiden ilmenemiseen, ja vireystilaan vaikuttavat riittävä uni, liikunta sekä säännölliset ruokailut. ADHD-oireet voivat olla lievempiä myös, jos tekeminen on kiinnostavaa ja siitä saa kannustavaa palautetta. (Puustjärvi, Voutilainen & Pihlakoski 2018a, 43.)



Kuvio 4: ADHD-oireisen lapsen ja nuoren tukemisen peruspilarit arjessa (soveltaen Buttross 2007, 79; Serenius-Sirve & Berggren 2018, 91; Puustjärvi ym. 2018a, 43)

### 3.1 Itsetunto ja vahvuuksien tunnistaminen

Itsetunto on itsearvostusta ja sitä voi kuvata itseluottamuksen sekä itsevarmuuden määrällä. Itsearvostusta on kyky olla tyytyväinen omiin suorituksiinsa ja pitää kiinni omista oikeuksistaan. Itsevarmuutta on se, kuinka paljon ihminen uskoo voivansa kyyvillään vaikuttaa elämänsä ja kuinka varma hän on kyyvistään hallita vastaan tulevia asioita ja ongelmia. (Keltikangas-Järvinen 2010a, 18.) Ihmiset, joilla on hyvä itsetunto, kykenevät paremmin ottamaan vastaan palautetta, kestävät epäonnistumisia ja itsereflektion kautta ymmärtävät, ettei virheiden tekeminen määritä heitä ihmisenä. Huonon itsetunnon omaavat ihmiset taas ovat huonompia käsittelemään palautetta ja suhtautuvat siihen puolustellen. Ihmiset, joilla on huono itsetunto, reagoivat epäonnistumisiin hyvin tunnepitoisesti ja välttelevät tämän takia virheiden tekemistä, koska eivät kykene käsittelemään tilanteita realistisesti ja ilman itsesyytöksiä. (Guindon 2010a, 17-18.)

ADHD-oireisten lasten ja nuorten haasteet sosiaalisissa suhteissa sekä vaikeudet sopeuttaa käytöstään ympäristön odotuksiin voivat heikentää itsetuntoa, joka on keskeinen hyvinvointia ja mielenterveyttä määrittelevä tekijä. Heikko itsetunto lapsuusiässä ennustaa käyttäytymishäiriöiden ja epäsosiaalisten häiriöiden kehittymistä myöhemmällä iällä. Useissa tutkimuksissa on todettu, että ADHD-oireisilla lapsilla ja nuorilla on heikompi itsetunto verrattuna verrokki-ryhmiin. ADHD-oireisten lasten ja nuorten elämässä useat kielteiset tapahtumat ja epäonnistumiset voivat huonontaa itsetuntoa. Ympäristö, joka kunnioittaa lasten yksilöllisyyttä ja tukee itsesäätelyn kehittymistä, tukee lapsen itsetunnon ja hyvinvoinnin suotuisaa kehitystä. ADHD-oireiset lapset tarvitsevat selkeitä rajoja ja ympäristön, jossa ilmapiiri on arvostava. (Kurman, Rothschild-Yakar, Angel & Katz 2018, 1207–1209.)

### 3.1.1 Itsetunnon vahvistaminen

Perusta itsetunnolle luodaan jo varhain lapsuudessa. Lapsen itsetuntoa rakentavat lähiympäristö ja sen suhtautuminen lapsen onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Lapsi alkaa ymmärtämään sosiaalisten suhteiden vaikutuksen itsetuntoon 5–7 vuoden iässä, jolloin lapsi tulee tietoiseksi siitä, miten muut ihmiset häntä tarkastelevat ja että ihmisillä on sosiaalisissa tilanteissa odotuksia heitä kohtaan. Lapsi oppii ennakoimaan muiden reaktioita omaan käyttäytymiseensä sekä arvioimaan itseään myös muiden reaktioiden kautta ja tarkkailemaan tarkemmin omia reaktioitaan. (Keltikangas-Järvinen 2010a, 123; Harter 2012, 52–53.)

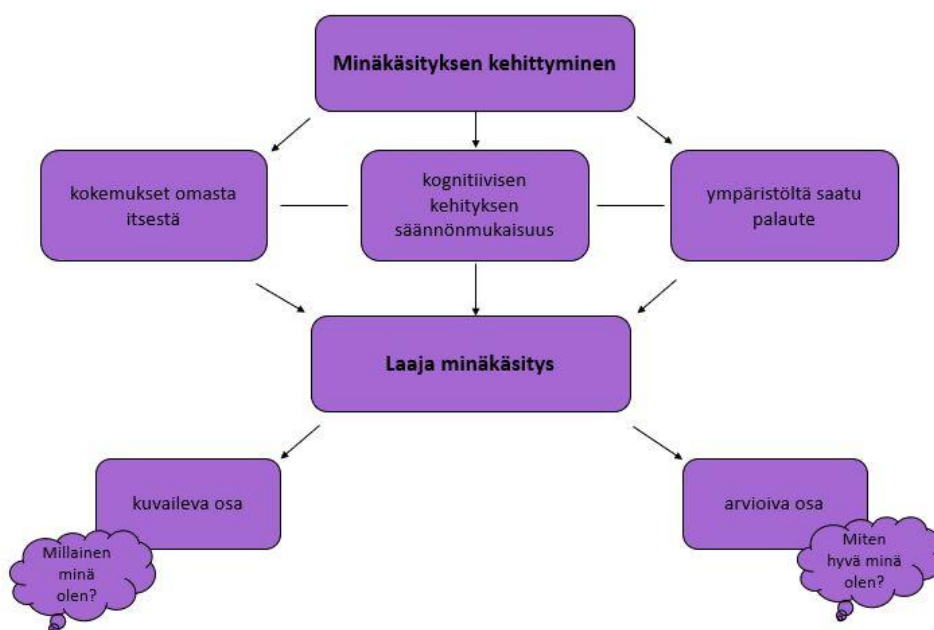
Keltikangas-Järvinen (2010a) toteaa, että itsetunnon kehittymisen kannalta on tärkeää antaa positiivista palautetta suorituksesta eikä vasta hyvästä tai muita ihmisiä tyydyttävästä lopputuloksesta. Jos tavoitteet tulevat aina ulkopuolelta, ei lapsi opi asettamaan tavoitteita itse ja olemaan tyytyväinen suoritukseensa. Oman tunteen ja kokemuksen sijaan onnistumisia alkavat säädellä ulkopuolelta tulevat vaatimukset ja vertailu muihin ihmisiin. Lapsen itsetuntoa vahvistetaan osoittamalla lapselle, että hän on hyvä, sekä kiittämällä, vaikkei lopputulos olisikaan paras mahdollinen. (Keltikangas-Järvinen 2010a, 132–133.)

Guindon (2010) esittää, että itsetunto ei ole ihmisen pysyvä piirre vaan vaihtuva ja muuttuva mielentila. Ympäristöltä saatu ulkoinen palaute voi vaikuttaa itsetunnon kehittymiseen. Huonon itsetunnon omaavat ihmiset voivat epäillä omia mielipiteitään ja harkintakykyään sekä välttävät ottamasta riskejä epäonnistumisen ja muiden ihmisten arvostelun pelossa, minkä takia ympäristön tuki, palaute ja kannustus ovat tärkeitä. (Guindon 2010a, 19; Guindon 2010b, 27.)

### 3.1.2 Vahvuuksien tunnistaminen

Vahvuuksien löytämisen perusajatuksena on, että jokaisella ihmisellä on jo olemassa olevia resursseja, näkyvissä olevaa osaamista, kykyjä, taitoja sekä kehittymässä olevaa potentiaalia tai taipumuksia, joita käyttöön ottamalla hän voi hyvin ja on tyytyväinen itseensä sekä saavutuksiinsa. Positiivisen kehityksen edellytyksenä on yksilön vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen sekä niiden tietoinen ja tasapainoinen hyödyntäminen elämän eri vaiheissa ja osaluilla. (Hotulainen, Lappalainen & Sointu 2015, 265.)

Laaja minäkäsitys voidaan määritellä kuvaksi, jonka ihminen muodostaa itsestään kuvailevan osan (millainen minä olen) sekä arvioivan osan (miten hyvä minä olen) käsitysten kautta. Arvioiva osa voidaan jaotella toisistaan eroaviin minäkäsityksen eri osa-alueisiin, jotka edustavat eri alueilla omaksuttuja tietoja, taitoja ja koettua pätevyyttä, esimerkiksi akateemisen osaamisen, ulkonäön, sosiaalisten suhteiden, käytöksen tai urheilun kautta. Pienten lasten minäkäsityksen kehittymistä ohjaavat lapsen kokemukset itsestään, kognitiivisen kehityksen säännönmukaisuus sekä ympäristöstä saatu palaute (kuvio 5). (Hotulainen ym. 2015, 265–266.)



Kuvio 5: Minäkäsityksen kehittyminen (soveltaen Hotulainen ym. 2015, 265–266)

Hyvä minäpystyvyys, eli käsitys omista kyvyistä selviytyä, johtaa myönteiseen taitojen oppimisen kehään. Lapsen kokemukset omasta oppimisestaan ja taidoistaan vaikuttavat minäkäsitykseen ja -pystyvyyteen. Lapsi tai nuori jaksaa ponnistella haastavienkin asioiden äärellä pidempään, jos hänellä on uskoa omiin kykyihinsä. Epäonnistumiset taas heikentävät minäpystyvyyden tunnetta, varsinkin lapsilla, joilla on neuropsykiatrisia vaikeuksia tai oireita, koska usein he joutuvat kohtaamaan liian haastavia tai vääränlaisia tehtäviä ja tavoitteita. (Viholainen, Aro, Koponen, Peura & Aro 2013, 90–91.)

Kun lapsi tunnistaa omat vahvuutensa, hänen on helpompi hyväksyä myös kehittymistarpeensa ja hän ymmärtää, että osaan taidoista, kyvyistä tai minäkäsityksen osa-alueista pystyy itse vaikuttamaan, mutta esimerkiksi jotkut fyysiset ominaisuudet on hyväksyttävä sellaisinaan. Lapsella, joka ymmärtää vahvuutensa ja kehittymistarpeensa, on myönteisiä odotuksia itsestään. Tällöin lapsi suhtautuu itseensä ja ominaisuuksiinsa realistisesti sekä sietää pettymyksiä ja ymmärtää, että epäonnistumiskokemukset ovat arvokkaita oppimistilanteita ja kuuluvat elämään. (Hotulainen ym. 2015, 266.)

### 3.2 Vuorovaikutus

Kaikissa lapsen ja nuoren eri ympäristöissä lapsen tukemisen keskiössä on vuorovaikutus ja kommunikointi sekä se, että lapsi tai nuori tietää, mitä häneltä odotetaan missäkin tilanteessa. Aikuisten on tärkeää pyrkiä toiminnassaan johdonmukaisuuteen, kun he antavat positiivista palautetta tai seuraamuksia ei-toivotusta toiminnasta. ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa toimiessa haasteita yleensä aiheuttavat epäonnistunut vuorovaikutus, liialliset

odotukset ja johdonmukaisuuden puute. ADHD-oireiset lapset ja nuoret tarvitset lyhyitä, selkeitä ja konkreettisia ohjeita. (Buttross 2007, 79–81.)

Aikuisen on tärkeää kiinnittää huomiota vuorovaikutuksen positiivisuuteen. Negatiivinen tai passiivinen kommunikaatiotapa johtaa usein aikuisen auktoriteetin menettämiseen. Kommunikaation on tärkeää olla lasta tai nuorta kunnioittavaa. (Buttross 2007, 82.) Sarkasmin käyttäminen tai väittelyyn ryhtyminen ADHD-oireisen lapsen ja nuoren kanssa toimii huonosti. Aikuisen joutuu myös miettimään, kannattaako jokaiseen tilanteeseen puuttua ja onko joitain asioita, joita voi jättää huomioimatta. (Kutscher 2010, 50–51.) Aikuisen tai kasvattajan omaan toimintaan vaikuttavat usein aikuisen omat temperamenttipiirteet sekä omakohtaiset kasvat- ja vuorovaikutuskokemukset. Luonnollista on, että jos lapsen tai nuoren kanssa toimiminen on helppoa, se synnyttää myönteisiä tunteita, mikä johtaa positiiviseen vuorovaikutukseen. Kun aikuinen kokee lapsen tai nuoren kanssa toimimisen haastavaksi, voi se synnyttää negatiivisia tunteita, mikä voi johtaa negatiiviseen vuorovaikutukseen. (Serenius-Sirve & Berggren 2018, 91–92.) Lapsen tai nuoren kanssa on syytä verbaalisen kommunikaation lisäksi käyttää visuaalista kommunikaatiota, kuten kuvia, listoja ja erilaisia muistutuksia (Buttross 2007, 82–83).

### 3.3 Palautteen antaminen ja sen merkitys

Lapset ja nuoret oppivat toimintatapoja saamansa palautteen perusteella. Motivaatio syntyy tai pysyy yllä riippuen palautteen voimakkuudesta, säännöllisyydestä ja välittömyydestä. Käyttäytymiseen vaikuttavan palautteen on oltava riittävän voimakas. Nopeaan oppimiseen vaikuttaa säännöllisesti ja välittömästi annettu palaute. (Närhi 2018, 146.)

ADHD-oireinen lapsi tai nuori tarvitsee palautetta sellaisistakin asioista, joissa onnistumista muut pitäisivät itsestään selvyytenä. Pienestäkin onnistuneesta tilanteesta tai toiminnasta on tärkeää antaa välitön palaute. Lapsella tai nuorella lisääntyy sellainen käytös, johon kiinnitetään huomiota. Lapsen tai nuoren itsetunnon ja todenmukaisen minäkuvan vahvistumisen kannalta on tärkeää, että lapsi saa palautetta ja oppii arvioimaan onnistumisiaan ja epäonnistumiseen vaikuttaneita tekijöitä (kuviot 6). Varsinkin uudessa tai muuttuneessa tilanteessa lapsi tai nuori on riippuvainen palautteesta. (Serenius-Sirve & Berggren 2018, 114–116; Buttross 2007, 83.)

### 3.4 Organisoiminen, rutiinit ja struktuuri

ADHD-oireisen lapsen tai nuoren arkea helpottaa ja tukee hyvin organisoitu sekä rutiineihin ja selkeisiin sääntöihin perustuva toiminta (kuviot 6). Arjessa ennustettavuus on tärkeää. Jokaisesta viikosta tai harrastuksesta on hyvä saada lapselle tai nuorelle selkeä aikataulu ja ohjelma. Tehtävät ja tavoitteet on hyvä jakaa pieniin osiin ja lyhyen aikavälin tavoitteisiin. (Buttross 2007, 83; Hansen 2017, 150–151.)

Siirtymätilanteet voivat aiheuttaa haasteita ADHD-oireisen lapsen elämässä. Siirtymätilanteissa epävarmuus ja ristiriitaiset viestit lisäävät levottomuutta, minkä takia usein tapahtuvissa, samankaltaisissa ja toistuvissa tilanteissa lapsella on hyvä olla tietty rutiini ja struktuuri. Siirtymätilanteissa auttavat selkeät ohjeet, ennakointi, ohjaaminen, kannustaminen, yhdessä tekeminen ja myönteinen huomio. Odotteluun käytettävä aika tulisi myös minimoida. (Serenius-Sirve & Berggren 2018, 97–98, 104.)

Tärkeää on ymmärtää ja huomioida jokaisen ADHD-oireisen lapsen tai nuoren tarpeet ja kyvyt yksilöllisesti. Aikuisten täytyy myös hyväksyä se, että ADHD-oireisen lapsen ja nuoren käytös voi olla hermostunutta tai paikallaan pysyminen ja liikkumatta oleminen on vaikeaa. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö lapsi voi suoriutua ohjeiden kuuntelemisesta tai annetusta tehtävästä. (Buttross 2007, 83–84.) Aikuisten ja kasvattajien roolissa olevien on tärkeä miettiä, mitkä ovat lapselle kohtuulliset vaatimukset. Vaaditaanko aina täydellistä paikalla olemista tai täyttä hiljaisuutta. (Serenius-Sirve & Berggren 2018, 104.)

Yleistä on, että ADHD-oireisen lapsen tai nuoren tavarat saattavat olla kateissa ja epäjärjestyksessä. Tämän takia valmistautuminen tulevaan yhdessä lapsen ja nuoren kanssa etukäteen on tärkeää. (Buttross 2007, 85.) ADHD-oireisilla lapsilla ja nuorilla on usein haasteita työmuistin toiminnassa, mikä vaikeuttaa suunnittelua ja ongelmanratkaisua. Työmuistin tehtävä on auttaa muistamaan, mikä aiemmin toimi ja mikä ei toiminut. (Kutscher 2010, 18.)

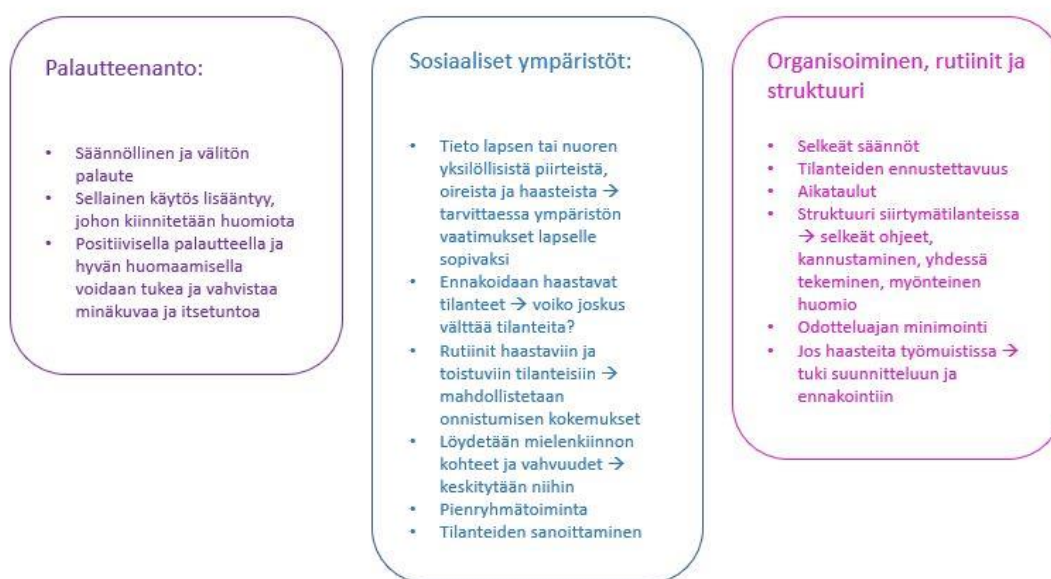
### 3.5 Sosiaaliset ympäristöt

ADHD-oireisilla lapsilla tai nuorilla voi olla useita eri ympäristöjä, kuten koti, koulu, harrastukset ja kaverisuhteet. Leimaantumisen, liian suurien odotusten ja negatiivisen vuorovaikutuksen välttämiseksi on tärkeää, että muutkin aikuiset kuin lapsen tai nuoren vanhemmat, tietävät lapsen ADHD:sta tai oireista, jotka vaikuttavat arkeen. Muut aikuiset, kuten opettajat ja valmentajat tarvitsevat tietoa ADHD:sta sekä lapsen tai nuoren yksilöllisistä piirteistä, vahvuuksista ja haasteista. Tällöin ympäristöä ja ympäristön vaatimuksia voidaan muokata lapselle tai nuorelle sopivammaksi (kuvio 6). (Buttross 2007, 87–89.)

Sosiaalisissa tilanteissa ja ympäristöissä ADHD-oireisilla lapsilla ja nuorilla voi olla haasteita muiden kuuntelemisessa ja käyttäytyminen voi olla impulsiivista, häiritsevää, hermostunutta ja ylivilkasta. Sosiaaliset tilanteet voivat olla hankalia, koska ADHD-oireisen lapsen ja nuoren aivot eivät suodata mielitekoja yhtä tehokkaasti kuin ei-ADHD-oireisten. Tämä johtuu siitä, että ADHD-oireisen lapsen tai nuoren aivoissa on toimintaongelmia alueilla, jotka säätelevät suunnittelua, aloitteenkykyä, impulsiivisuutta ja muiden ihmisten käyttäytymisen ymmärtämistä, eli juuri niillä alueilla, joita tarvitaan sosiaalisissa tilanteissa. (Buttross 2007, 92.)

ADHD-lääkitys voi auttaa sosiaalisissa ympäristöissä ja -suhteissa toimimisessa, minkä lisäksi lasta tai nuorta voidaan tukea eri tavoin. Yhdessä lapsen tai nuoren kanssa on hyvä ennakoita

tilanteita, joissa haasteita ilmenee. Joskus oikeutettua voi olla välttää haastavia tilanteita tai vaikuttaa ennalta tilanteisiin, joissa ongelmia tiedetään helposti syntyvän. Lapsen tai nuoren kanssa voi ennalta luoda rutiinin toistuviin ja haastaviin sosiaalisiin tilanteisiin, jotta hänelle mahdollistuisivat myös onnistumisen kokemukset, jotka vahvistavat itseluottamusta. Kaikissa eri ympäristöissä, kuten kotona, koulussa ja harrastuksissa, on tärkeää löytää lapsen mielenkiinnon kohteet ja vahvuudet ja keskittyä niihin. ADHD-oireinen lapsi tai nuori oppii taitoja ja keskittyy parhaiten pienemmässä ryhmässä. Aikuisten on hyvä luoda tilanteita varten struktuuri ja suunnitelma mieltien, kannattaako siirtymien välissä olla vapaata olemista. Lapselle tai nuorelle kannattaa myös selkeästi ja konkreettisesti kertoa, millaista käytöstä häneltä odotetaan tilanteissa sekä sanoittaa haastavia tilanteita. (Buttross 2007, 93–95.)



Kuvio 6: Konkreettisia tapoja tukea ADHD-oireista lasta ja nuorta arjessa (soveltaen Närhi 2018, 146; Buttross 2007 83–95; Kutscher 2010, 17–18; Hansen 2017, 150–151; Serenius-Sirve & Berggren 2018, 97–105)

#### 4 ADHD ja joukkueurheilu

Liikunta aiheuttaa saman reaktion kuin ADHD:n hoidossa käytettävät lääkkeet eli nostaa aivojen dopamiinitasoa. Lapsilla keskittymiskyky paranee jo yhden lyhyen liikuntakerran jälkeen. Liikunnan aikana ja erityisesti liikunnan jälkeen aivojen dopamiinitaso kasvaa. Dopamiinintaso on korkeimmillaan 15–60 minuuttia liikunnan jälkeen. Liikunnan kautta ADHD-oireinen lapsi tai nuori voi kanavoida energiaa myönteisellä tavalla. (Hansen 2017, 124–128; Serenius-Sirve & Berggren 2018, 104.)

Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet urheilun ja liikunnan tukevan ADHD-oireisia lapsia ja nuoria hallitsemaan impulsiivisuutta ja auttavan sosiaalisten suhteiden muodostamisessa sekä vahvistavan ryhmään kuuluvuuden tunnetta. ADHD-oireiset lapset ja nuoret saattavat usein jäädä syrjään ikätovereidensa ryhmistä impulsiivisen ja epäsopivan, jopa aggressiivisen käytöksen takia. ADHD-oireisten lasten ja nuorten kohdalla riskinä joukkueurheilussa on, että negatiivisen palautteen ja virheiden takia tunne onnistumisesta ja voittamisesta puuttuvat tai katoavat. Positiiviset tunteet ylläpitävät motivaatiota urheiluun ja siinä menestymiseen. Ilman oikeanlaista tukea, apua sekä kuntoutusta ADHD-oireisten lasten ja nuorten oleminen joukkueessa voi olla hankalaa, sillä sääntöjen seuraaminen ja yhteistyön tekeminen voivat olla vaikeita sekä tunteiden hallinta voi olla puutteellista. (Johnson & Rosén 2000, 150–151.)

Johnsonin ja Rosén (2000) tutkimuksessa nousi esiin, että ADHD-oireisten poikien haasteet, kuten impulsiivisuus ja tunteiden hallinta, vaihtelevat urheilusuoritusten aikana. Tämä voi johtaa haluun tai mahdollisuuteen osallistua ja sitoutua niin lyhyellä kuin pitkällä aikavälillä. Haasteidensa takia ADHD-oireisten poikien voi olla hankala integroitua joukkueeseen. Usein vaikeudet voivat johtaa joukkueurheiluharrastuksen lopettamiseen. Johnson ja Rosén (2000) esittävät tuloksissaan, että ADHD-oireiset lapset ja nuoret saattaisivat pärjätä paremmin yksilöurheilussa ja ehdottavat, että kokonaan urheilun lopettamisen sijaan, perheitä tulisi ohjata yksilöurheilulajien pariin, jotta urheilukokemukset olisivat positiivisempia. Tutkimus ottaa kuitenkin huomioon sen, että ei-ADHD-oireisten poikien tapaan ADHD-oireiset voivat haluta mieluummin valita joukkueurheilun yksilölajien sijaan. (Johnson & Rosén 2000, 156–157.)

Moni ADHD-oireinen kuitenkin voi hyötyä joukkueurheilusta. Lee, Causgrove Dunn ja Holt (2014) tutkivat ADHD-oireisten poikien kokemuksia joukkueurheilusta. Poikien haastatteluista nousi esiin, että ADHD-oireet voivat tehdä joukkueurheiluun osallistumisesta haastavaa. Ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen sekä impulsiivisuuden ja tunteiden hallinta voivat olla vaikeaa. Tutkimuksessa nousi esiin myös paljon positiivisia puolia, kuten urheilun vaikutus stressitason laskuun, sosiaalisten suhteiden muodostuminen ja henkilökohtaisten selviytymisstrategioiden kehittyminen. Joukkueessa pärjäämistä tuki kannustavat valmentajat ja joukkuekaverit. Pärjäämistä heikensivät usein saatu negatiivinen palaute valmentajilta ja joukkuekavereilta sekä leimaantuminen. Haastateltavat kokivat kuitenkin joukkueurheilun tuomien sosiaalisten elementtien tukevan heidän pelaamistaan ja pärjäämistään urheilussa. Haastateltavat kokivat, että urheilun harrastaminen vaikutti positiivisesti heidän akateemisiin taitoihinsa. Tutkijat nostivat esille, että ADHD-oireisten poikien kohdalla on tärkeää saada heidät kiinnittymään urheiluun pitkällä aikavälillä, mikä tukee esimerkiksi opiskelussa ja muilla elämän osa-alueilla selviytymistä. (Lee, Causgrove Dunn & Holt, 2014, 354–355.)

Leen, Causgrove Dunnin ja Holtin (2014) tutkimuksessa ADHD-oireisten poikien pärjäämisen keskiössä joukkueurheilussa on valmentajien toiminta. Valmentajat, jotka pystyivät yksilöllisesti huomioimaan pojat ja antamaan rakentavaa palautetta rangaistusten ja huutamisen

sijaan vaikuttivat positiivisesti ADHD-oireisiin pelaajiin. Tällaiset valmentajat kykenevät ylläpitämään pelaajien motivaatiota. ADHD-oireiset lapset ja nuoret hyötyvät yksilöllisestä huomiosta ja vahvasta henkilökohtaisesta ihmissuhteesta. Tutkimuksessa nostettiin yhdeksi valmennuksen ongelmaksi se, ettei juniorivalmentajilla ole tarpeeksi tietämystä ADHD-oireisten lasten ja nuorten valmentamisesta. Tutkimuksessa tuotiin esiin myös se näkökulma, kuinka tärkeää lapsen tai nuoren olisi puhua ADHD:sta avoimesti valmentajille ja joukkueelle. (Lee ym. 2014, 356–357.)

Parr (2011) kirjoitti artikkelissaan, että ADHD-oireiset lapset ja nuoret saavat positiivista palautetta enemmän urheilusuorituksista kuin akateemisista taidoistaan. Parr nosti esiin, että jossain tapauksissa haitallisina pidetyt ADHD:n oireet saattavat olla etu ADHD-oireisille urheilussa. Impulsiivisuus on rinnastettavissa spontaanisuuteen ja nopeaan päätöksentekokykyyn. Ylikeskittyminen voi mahdollistaa keskittymisen urheilusuoritukseen ja estää häiriötekijät. (Parr 2011, 591–598.) Urheiluharrastukseen osallistuminen ja siitä saadut onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä kaikille lapsille, mutta varsinkin ADHD-oireisille lapselle ja nuorille. Joukkueurheilun elementit tukevat sosiaalisten taitojen opettelua ja oman käyttäytymisen kontrollointia. Varsinkin ADHD-oireisia joukkueurheilua voi tukea sosiaalisten suhteiden luomisessa, josta ADHD-oireisilla lapsilla ja nuorilla voi olla usein negatiivisia kokemuksia. Onnistuneet sosiaalisten suhteiden luomisen kokemukset nostavat lapsen ja nuoren onnellisuuden kokemusta ja itsetuntoa. Itsetunnon vahvistuminen voi kannustaa ja motivoida yrittämään kerta toisensa jälkeen uudelleen ja tukea harrastukseen sitoutumista. (Lullo & Van Puymbroeck 2006, 23.)

#### 4.1 Motivaatio

Motivaatio, sen synty ja ylläpitäminen ovat keskeinen osa urheilua, valmentamista ja joukkueurheilua. Motivaatio kertoo siitä, miksi ihminen tekee jotain. Motivaation lähteet voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Ulkoinen motivaatio on ulkoapäin kontrolloitua, jolloin ihminen osallistuu toimintaan palkkioiden tai rangaistusten pelossa. Ulkoinen motivaatio voi olla ajatus maineesta, kunnian, arvostuksen lisääntymisestä tai pelkoa kasvojen menetyksestä tai negatiivisesta palautteesta. Ulkoiset motiivit voivat toimia usein lyhyellä aikavälillä, mutta pitkällä aikavälillä sisäinen motivaatio on ulkoista motivaatiota tehokkaampi, sillä ulkoisen motiivin poistuessa haluttu toiminta usein loppuu. Sisäinen motivaatio taas edustaa autonomista motivaatiota, jolloin ihminen osallistuu toimintaan sen itsensä takia ilman ulkoista pakotetta. Motiiveina toimivat tällöin ilo ja myönteiset tunnekokemukset. Sisältä tuleva motivaatio auttaa jaksamaan yli vastoinkäymisten, sillä sisäinen motivaatio saa lapsessa ja nuoressa aikaan kokemuksen, että hänen itsemääräämisen tunteensa on huipussaan. (Nurmi & Salmela-Aro 2017, 9; Liukkonen & Jaakkola 2017, 136–137.)

Ryanin ja Decin kehittämän itsemääräämisteorian mukaan sisäinen motivaatio herää, kun ihmisen kolme psykologista perustarvetta eli autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden

tunteet tyydyttyvät. Psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ihmisen toimiessa sisäisen motivaation ohjaamana hän on luovempi, hän luottaa itseensä enemmän ja on tehokkaampi. Sisäisen motivaation ohjaamana ihminen ei tarvitse toiminnastaan ulkoisia palkintoja vaan hän on itse valmis haastamaan itseään ja oppimaan uutta. Sisäisen motivaation ylläpitämiseen vaikuttavat kuitenkin myös ympäristön tekijät ja tuki, kuten tunne kuulumisesta ryhmään tai yhteisöön. (Ryan & Deci 2000, 68–71.)

#### 4.2 Voimavarakeskeinen lähestymistapa valmentamiseen

Joukkueurheilussa jokaiselle joukkueen jäsenelle tärkeää on ryhmään kuuluminen, hyväksytyksi tuleminen, osallistuminen ja vaikuttaminen sekä omien ja joukkueen taitojen kehittäminen. Tärkeitä menetelmiä joukkueen toiminnan kehittämisessä ovat tavoitteenasettelu, roolien selkeyttäminen ja toimivan vuorovaikutuksen edistäminen. (Lintunen, Forsblom & Pulkkinen 2015, 154–157.) Valmentajalla on kokonaisvaltaisessa valmentamisessa useita eri osaamistarpeita ja osaamistarpeisiin vaikuttavat toimintaympäristö ja urheilijat. Osaamistarpeet on jaettu neljään osaan: urheiluosaamiseen, itsensä kehittämisen taitoihin, ihmissuhdetaitoihin ja voimavaroihin. Lasten ja nuorten valmentamisessa korostetaan entistä enemmän juuri ihmissuhdetaitoja, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitoja, organisointiosaamista, ilmaisu- ja keskustelutaitoja, ongelmanratkaisutaitoja sekä ihmistuntemusta. (Hämäläinen 2015b, 23–25.)

Hyvä valmennussuhde valmentajan ja lapsen tai nuoren välillä tuottaa positiivisia kokemuksia. Lapset ja nuoret omistautuvat lajille ja toimivat ryhmässä paremmin, kun joukkueen ilmapiiri on välittävä ja ihmisten välinen vuorovaikutus positiivista. Välittävän ilmapiirin luomisen keskiössä on valmentaja. Välittävä ilmapiiri tarkoittaa kaikkien joukkueen jäsenten tarpeiden kuuntelemista, empaattista suhtautumista ja hyväksymistä. Joukkueissa koetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta, kun luottamus ja arvostus ovat molemminpuolisia valmentajan ja pelaajien välillä. Yhteenkuuluvuuden tunnetta lisää myös tukeva ja arvostava ilmapiiri. (Hämäläinen 2015a, 147.)

Valmentajien tunne-, vuorovaikutus- ja ryhmätaidot ovat tärkeitä työvälineitä joukkueen toiminnassa ja toiminnan kehittämisessä. Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot lisäävät kaikkien joukkueen jäsenten hyvinvointia. Kaikilla ihmisillä on tarve tuntea itsensä hyväksi ja arvostetuksi sekä ryhmään kuuluvaksi. Joukkueurheilun vuorovaikutus- ja toimintailmasto voivat tyydyttää näiden tarpeiden toteutumista ja edistää viihtymistä, motivaatiota ja joukkueessa pysymistä. Vuorovaikutustaitoisilla valmentajilla on taitoja viidellä eri pätevyysalueella, joita ovat itsetietoisuus, itsesäätely, sosiaalinen tietoisuus, vuorovaikutustaidot ja vastuullinen päätöksentekokyky. (Lintunen ym. 2015, 158.)

Joukkueessa kasvetaan ja kasvatetaan, usein useiden vuosien ajan. Valmentaja voi olla roolimalli, kasvattaja ja joskus jopa varavanhempi. Valmentaja tarvitsee hyviä ihmissuhde- ja

tunnetaitoja, sillä niillä taidoilla varmistetaan kunnioittava ja luottamuksellinen ilmapiiri ja rakennetaan lasten ja nuorten keskinäistä vuorovaikutusta ja joukkueen toimintaa. Valmentajalta vaaditaan reflektiotaitoja eli oman itsensä ja toimintansa tarkastelun kykyä ja avointa suhtautumista uusien asioiden opetteluun. Valmentajat voivat opettaa lajitaitojen lisäksi sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja. Valmentaja on lapsille ja nuorille esimerkki, joka rakentavalla vuorovaikutuksella ja tasapainoisella käyttäytymisellään voi antaa myönteisen aikuisen mallin. (Kokkonen 2017, 201–202.)

Urheilussa lapsen ja nuoren identiteetti rakentuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja sosiaalisissa tilanteissa. Urheilija peilaa itseään muilta saataviin viesteihin, sanoihin ja puheisiin. Valmentamisen käytetyin väline on puhe. Vuorovaikutus ja tarkoin harkitut puheet ovat tärkeä osa pelaajien ja pelin kehittämistä. Valmennuksen osaamista voidaan laajentaa puhumista ja sanojen valintaa koskevalla tiedolla, jolloin voidaan puhua voimavarakeskeisestä valmentamisesta. Voimavarakeskeinen puhetapa on tapa kohdata ihminen, joka haluaa kehittyä. Voimavarakeskeistä lähestymistapaa käyttäen on mahdollista kääntää negatiivinen puhe mahdollisuuksiin ja tarkastella syitä voittamiseen ennemmin kuin häviämiseen. Voimavarakeskeisessä keskustelussa korostetaan vahvuuksien esille nostamista ja käyttöönottamista sekä vahvuuksien avulla selviytymistä eri tilanteissa. Merkittävä osa voimavarakeskeistä vuorovaikutusta on tunteiden tunnistaminen ja tunteiden sanoittaminen, jotka auttavat urheilijoita tunteiden käsittelemisessä. Hyvät tunnetaidot voivat pelitilanteessa vapauttaa ajattelutilaa pelaamiseen. (Packalen 2015, 11–15, 21.)

Niemi-Pynttärin (2013) mukaan voimavarakeskeisyys rakentuu kuuntelemisen taidosta, toisen ihmisen kunnioittamisesta, erilaisten todellisuuskäsitysten ymmärtämisestä, kielen merkityksestä, luottamuksesta toisen ihmisen voimavaroihin ja kykyihin, toiveikkuudesta, tulevaisuussuuntautuneisuudesta ja tavoitteellisuudesta. Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa on iso ero sillä, mitä oikeasti kuulemme tai mitä haluamme kuulla. Niemi-Pynttäri nostaa keskeisimmäksi ohjaamisen ja valmentamisen taidoksi kuuntelemisen taidon. (Niemi-Pynttäri 2013.)

Voimavarakeskeisen valmentamisen keskiössä on se, että valitaan tietoisesti näkökulma, jossa huomioidaan onnistumisen määrä ja osaamisen laatu. Vahvuuksista ja onnistumisista puhuminen parantaa joukkuehenkeä. Voimavarakeskeisen lähestymistavan elementtejä käyttävä valmentaja voi tukea myös pelaajien itsereflektio kykyä, itsetuntemusta ja omien vahvuuksien hahmottamista esimerkiksi vahvuuksia tutkivien kysymysten kautta. Kysymysten avulla voidaan laajentaa vahvuuksia, jolloin ne tulevat näkyviksi ja todellisiksi. Pelaajaa voi auttaa kysymysten avulla esimerkiksi pohtimaan, milloin hän on itse huomannut jonkin taitonsa, milloin taito on kehittynyt, milloin taito tai vahvuus on käytössä paljon, milloin ei sekä Onko taidosta tai vahvuudesta kenties hyötyä jollain muulla elämän osa-alueella. Tällöin lapsi tai nuori alkaa kertoa tarinaa itsestään onnistumiskokemusten muodossa. (Packalen 2015, 26–27.)

## 5 Kehittämistyön lähtökohdat ja kehittämiskysymykset

Kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää, millaista tietoa, keskustelua tai koulutusta tarvitaan urheiluseurojen toimintaan, jotta joukkueurheilutoiminnassa voitaisiin kohdata ADHD-oireiset lapset ja nuoret. Tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten valmentaja ja urheiluseurat voivat tukea ADHD-oireisten lasten ja nuorten osallisuuden, itsetunnon ja sosiaalisten taitojen vahvistumista.

Kehittämistyö oli osa Kuntoutussäätiön, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry:n (HERO) ja Helsingin Autismi- ja Aspergeryhdistys ry:n yhteistä kolme vuotista Liito-hanketta. Hanketta rahoittaa Helsingin kaupunki. Hankkeen tavoitteena on lisätä erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten harrastamista. Harrastustoiminnan valmentajia ja ohjaajia kouluttamalla lisätään tietoa ja kokemusta kohderyhmän erityispiirteistä, mitä voidaan hyödyntää harrastustoiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Liito-hanke tarjoaa myös konkreettista tukea käytännön ohjaustilanteisiin sekä kehittää koulutusmateriaalia ohjaajien ja valmentajien hyödynnettäväksi. (Kuntoutussäätiö 2018.) Opinnäytetyön tulosten pohjalta valmistettiin materiaali, joka on osa Liito-hankkeen koulutusmateriaalia neuropsykiatrisista sairauksista sekä erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kohtaamisesta harrastustoiminnassa valmentajille ja seuroille.

Kehittämistyö oli luonteeltaan laadullinen. Laadullinen tutkimus koostuu teoriasta eli tutkimuksen viitekehuksesta, induktiivisesta analyysistä ja laadullisten metodien käytöstä aineiston hankinnassa. Kehittämistyössä aineiston hankinnan välineenä käytettiin teemahaastatteluja. Teemahaastattelujen tarkoituksena on, että ihmisten näkökulmat ja äänet pääsevät esille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 164.) Kehittämistyön tiedonkeruu- ja kehittämismenetelmänä käytettiin teemahaastatteluiden lisäksi soveltavin osin kehittävän arvioinnin periaatteita. Kehittämistyön tarkoitukseen ja tavoitteisiin pyrittiin vastaamaan seuraavien kysymysten kautta:

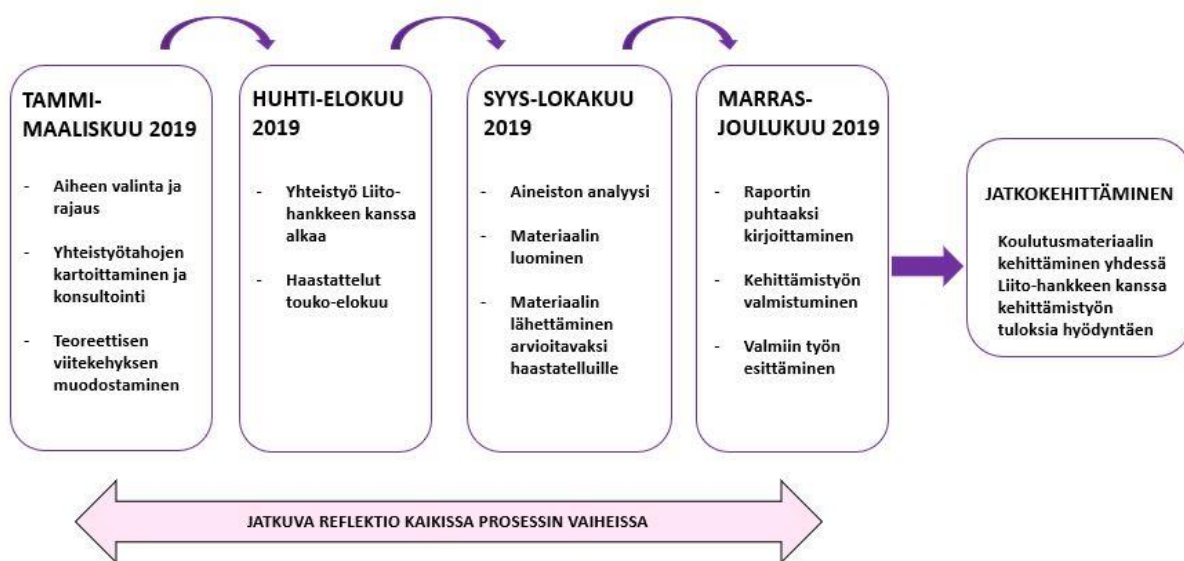
- 1) Miten ADHD-oireiset lapset ja nuoret näkyvät harrastustoiminnassa?
- 2) Miten ADHD-oireiset lapset ja nuoret voidaan huomioida valmennuksessa ja seurojen toiminnassa?
- 3) Millaista tietoa, keskustelua, koulutusta tai muuta tukea valmentamiseen ja seuratoimintaan toivotaan liittyen ADHD:hen?

### 5.1 Aikataulu ja osallistujat

Kehittämistyön aikataulu on esitetty kuviossa 7. Kehittämistyö alkoi tammikuussa 2019 aiheen valinnalla ja rajaamisella. Kehittämistyössä aihe on rajattu ADHD-oireisiin poikiin jalkapallovalmennuksessa. Vaikka aihe rajautui poikiin ja jalkapalloon, kehittämistyössä tarkasteltiin

koko aihetta siitä näkökulmasta, että kaikki tuotettu tieto ja myöhemmin tuotettu koulutusmateriaali on sovellettavissa kaikkeen muuhunkin joukkueurheiluvallmennukseen.

Aiheen tarkentamisessa ja tarpeellisuudesta konsultoitiin muun muassa Helsingin piirin ja Suomen Palloliiton työntekijöitä, jotka vastasivat muun muassa valmennuskoulutuksista sekä kahden eri jalkapalloseuran toiminnanjohtajia. Lisäksi keskusteltiin ADHD-liiton työntekijöiden ja muutaman kokemusasiiantuntijan kanssa. Kaikki osapuolet toivat jollain tavalla esiin aiheen tärkeyden ja aiheen ajankohtaisuuden. Aihe oli herättänyt keskustelua muun muassa Palloliiton valmentajakoulutuksissa.



Kuvio 7: Kehittämistyön aikataulu

Kehittämistyön teoreettinen viitekehitys muotoutui alkuvuodesta 2019. Aiheesta löytyi paljon tietoa ja kansainvälisiä tutkimustuloksia aiheen ajankohtaisuuden vuoksi. Samalla kartoitettiin mahdollisia yhteistyökumppaneita teemahaastatteluihin ja kehittävään arviointiin.

Tutkimuksen pyrkiessä hahmottamaan tutkittavan ilmiön mahdollisia muotoja ja sen monimuotoisuutta aineiston keruu suunnitellaan niin, että aineisto antaa kuvan ilmiön heterogeenisyydestä. Aineistoa kerätessä on huolehdittava, että eri näkökulmien edustajat ja erilaiset tilanteet sekä tutkittavan ilmiön kannalta tärkeät asiayhteydet tulevat mukaan aineistoon. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2014, 117.) Kehittämistyössä haluttiin nostaa esiin mahdollisimman monipuolinen näkökulma, joten teemahaastatteluihin valikoitui kolme eri haastatteluryhmää: jalkapallovalmentajat, ADHD-oireisten lasten, nuorten ja perheiden kanssa työskentelevät alan asiantuntijat sekä kokemusasiiantuntijat.

## 5.2 Teemahaastattelut

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jolle on ominaista, että haastattelija voi tilanteen mukaan muuttaa esimerkiksi kysymysten järjestystä ja reagoida haastateltavien avoimiin vastauksiin. Hirsjärvi ja Hurme (2010) esittävätkin, että teemahaastattelu on lähempänä jopa strukturoimatonta kuin strukturoitua haastattelua, koska teemahaastattelusta puuttuu muille strukturoiduille haastatteluille kysymysten tarkka muoto ja järjestys. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 47–48.)

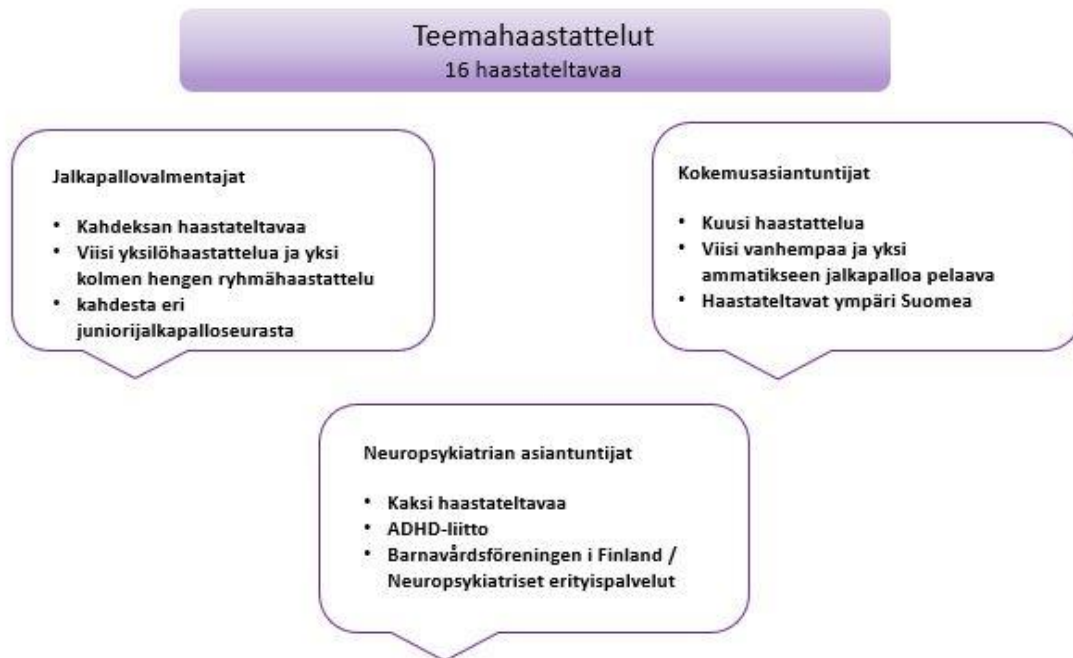
Teemahaastattelun tarkoituksena on pyrkiä löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaisesti. Teemahaastatteluissa merkityksellisiä piirteitä ovat ihmisten tulkinnat ja heidän asioille antamansa merkitykset, sekä merkitysten syntyminen vuorovaikutuksessa. Haastatteluun on etukäteen valittu teemat, jotka perustuvat tutkimuksen viitekehykseen eli tutkittavasta ilmiöstä jo olemassa olevaan tietoon. Teemahaastattelun avoimuus riippuu teemoja sisältävien kysymysten suhteesta tutkimuksen viitekehyksessä esitettyyn tietoon. Teemahaastattelu voi sallia intuitiivisia ja kokemusperäisiä havaintoja tai pidättäytyä vain etukäteen tiedetyissä kysymyksissä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75; Hirsjärvi & Hurme 2010, 48; Kananen 2012, 99.)

Kehittämistyötä varten haastateltiin 16:ta ihmistä (kuvio 8). Haastattelut toteutettiin vuoden 2019 touko-elokuun aikana. Haastattelut kestivät 40 minuutista puoleentoista tuntiin. Suurin osa haastatteluista toteutettiin haastateltaville luonnollisissa ympäristöissä, sen mukaan miten haastateltavien oli helpoin haastatteluihin osallistua. Neljä kokemusasiantuntijan haastattelua tehtiin videohaastatteluina pitkien välimatkojen takia.

Haastatteluihin osallistui kahdeksan jalkapallovalmentajaa kahdesta eri pääkaupunkiseudun juniorijalkapalloseurasta. Haastatteluista viisi olivat yksilöhaastatteluja ja yksi haastattelu oli kolmen hengen ryhmähaastattelu. Valmentajilla oli valmennuskokemusta takana 6-12 vuotta. Kaikilla valmentajilla oli pelitaustaa jalkapallosta. Valmentajista puolet tekivät valmentamista päätoimisena, puolet taas oman työnsä ja opintojensa ohessa. Osalla valmentajista oli pohjakoulutuksena liikunnanohjaajan koulutus tai muu vastaava koulutus. Haastatellut neuropsykiatrian alan ammattilaiset olivat ADHD-liitosta ja Barnavårdsföreningen i Finland / Neuropsykiatrisista erityispalveluista. Molemmat asiantuntijat työskentelevät pääsääntöisesti ADHD-oireisten lasten ja nuorten vanhempien kanssa.

Kokemusasiantuntijoita haastateltiin kuusi, joista viisi oli ADHD-diagnoosin saaneen, jalkapalloa pelaavan tai pelanneen pojan vanhempia ja yksi jalkapalloa ammatikseen pelaava nuori aikuinen. Kokemusasiantuntijoiden saaminen haastatteluihin osoittautui haastavaksi, vaikka kaikki haastattelut tehtiin anonyymisti. Suurin osa kokemusasiantuntijoista saatiin sosiaalisen median vertaistukiryhmän kautta. Haastatellut kokemusasiantuntijat valikoituivat ympäri Suomea. Kriteerit haastatteluille vanhemmille olivat, että heillä on ADHD-diagnoosin saanut

poika, joka on pelannut tai pelaa jalkapalloa jalkapalloseuran ylläpitämässä joukkueessa, ja harrastus on jatkunut vähintään vuoden. Viiden haastattelun vanhemman lapsesta neljä pelasi edelleen jalkapalloa ja yksi oli lopettanut.



Kuvio 8: Teemahaastatteluiden toteutus

Tyypillistä teemahaastattelulle on se, että haastattelun aihepiirit eli teemat ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. Teemahaastattelu voi olla ennalta strukturoitu, mutta teemat ja kysymykset on tärkeä pitää joustavina, jotta haastattelijan on mahdollista reagoida haastateltavan puheeseen ja esiin nostamiin näkökulmiin, luottavien ja monipuolisten tulosten saamiseksi. (Hirsjärvi ym. 2010, 208, Hyvärinen 2017, 22–23.) Teemahaastatteluiden teemat rakentuivat opinnäytetyön teoriasta eli tietoperustasta. Teemahaastatteluihin valikoitui neljä eri teemaa:

- 1) nykytila
- 2) itsetunnon, osallisuuden ja sosiaalisten taitojen tukeminen
- 3) valmentaminen
- 4) jatkokehittäminen

Kaikille kolmelle haastatteluryhmälle oli samat teemat (liite 1) neuropsykiatrisia asiantuntijoita lukuun ottamatta. Heiltä valmentamisesta ei kysytty omana itsenäisenä teemana, vaan se sisällytettiin itsetunnon, osallisuuden ja sosiaalisten taitojen tukemisen teeman alle. Valmentajilla ja kokemusasiantuntijoilla valmentaminen omana teemanaan perustui vahvoihin omakohtaisiin kokemuksiin, joita asiantuntijoilta ei voinut odottaa. Asiantuntijat puhuivat valmentamisesta yleisemmällä tasolla. Kaikki teemahaastattelut äänitettiin ja litteroitiin eli

kirjoitettiin puhtaaksi. Äänitettyä materiaalia oli 14 tuntia ja 50 minuuttia ja puhtaaksi kirjoitettua aineistoa 188 A4 sivua, kirjoitettuna fontilla 11 ja rivivälillä 1.

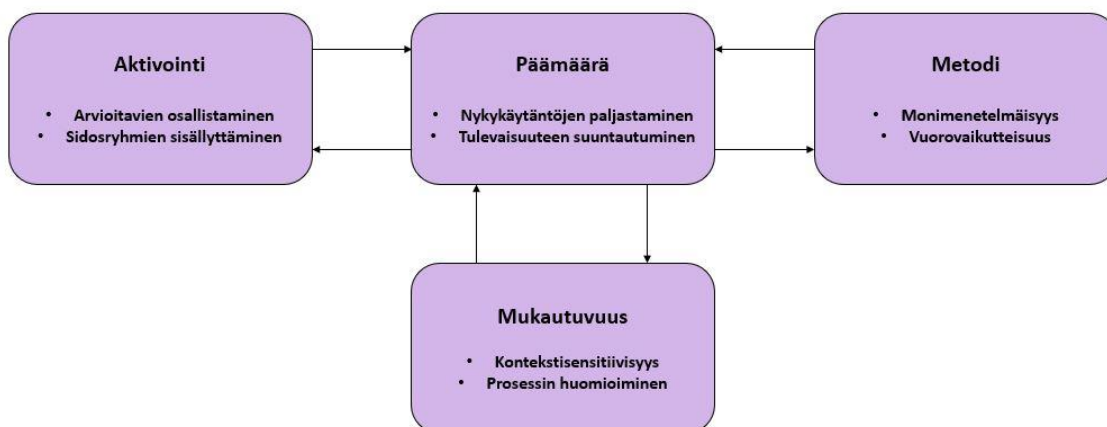
### 5.3 Kehittävä arviointi

Kehittämistyössä sovellettiin kehittävän arvioinnin periaatteita aiheen rajaamisessa, teema-haastatteluissa jatkokehittämisen teemassa sekä uuden materiaalin luomisessa. Materiaali tulee kehittämistyöprosessin jälkeen olemaan osa Liito-hankkeen laajempaa koulutusmateriaalia. Kehittämistyössä syntynyt materiaali pitää sisällään tärkeimmät ja keskeisimmät havainnot ja tulokset kehittämistyöstä sekä sisältää vinkkejä ja ajatuksia ADHD-oireisten lasten ja nuorten tukemiseen joukkueurheilussa (liite 2.) Kehittävää arviointia käytettiin siksi, että materiaali olisi mahdollisimman ajankohtainen, tarkka ja käytännönläheinen.

Kehittävä arviointi (englanniksi developmental evaluation) ei ole yksittäinen menetelmä vaan työskentelytapa, ja se on sovellettavissa moniin tarkoituksiin. Kehittävää arviointia voi käyttää esimerkiksi uuden toimintamallin tai strategian luomisessa tai kun tarvitaan nopeaa muutosta ja reagointia kriisitilanteessa. Arvioinnin ansioista jokin kehittyy jollakin tunnistettavalla tavalla. Kehittävä arviointi on tiedonhankintamenettelyjen kokonaisuus, jonka tavoitteena on parantaa, edistää, muuttaa tai löytää jotain uutta. (Atjonen 2015, 22–23; Atjonen 2015, 67; Patton 2011, 194.)

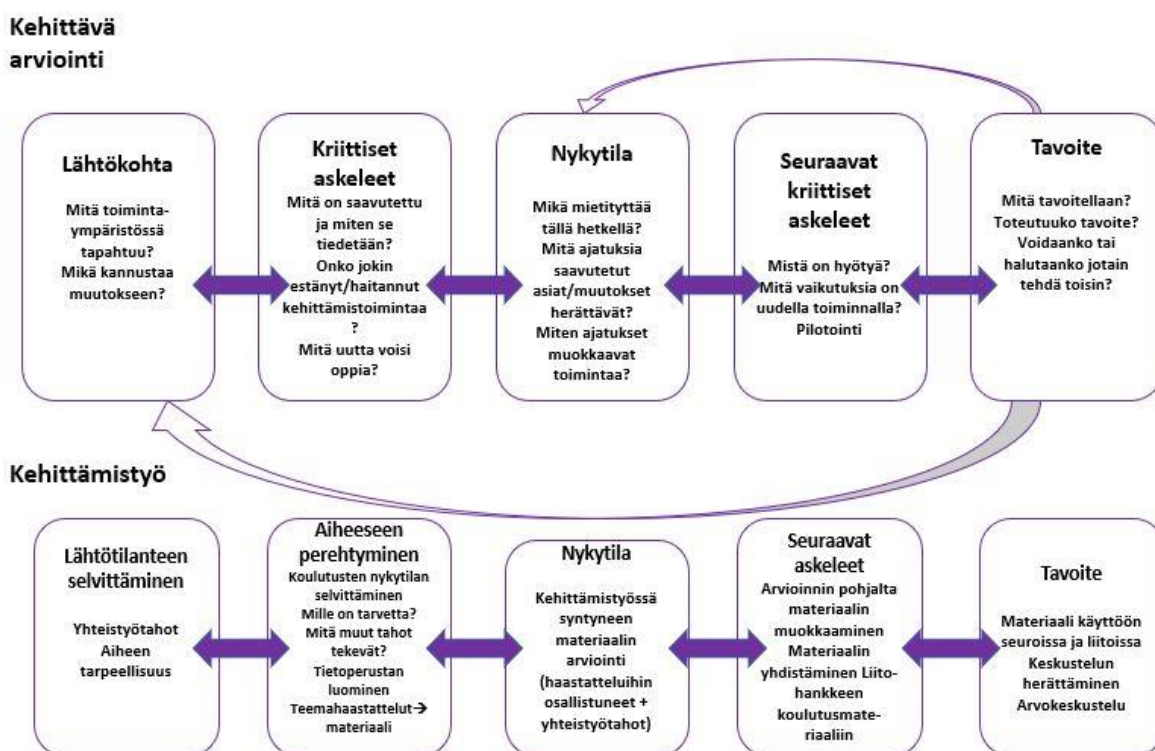
Kehittävä arviointi on prosessi, jossa oleellisena pidetään arvioinnin hyödyntämistä ensisijaisesti käyttäjien kannalta, ja arvioinnin alusta alkaen on mietittävä tulosten käyttöä sekä hyödyntämistä. Kehittävän arvioinnin periaatteina ovat luottamuksen rakentaminen ja läpinäkyvyys. Kehittävä arviointi ei perustu oletuksiin tai ennakkokäsityksiin, vaan arvioinnissa tulee näkyväksi moniäänisyys ja asioissa paneudutaan syvälle kysymällä sekä antamalla arvioijille mahdollisuus tuoda äänensä kuuluviin, mitä kautta luodaan ymmärrystä ja muutosta. (Atjonen 2015, 72; Patton 2011, 11–33.)

Kehittävässä arvioinnissa lopputulokseen pääseminen edellyttää monipuolista tiedonkeruuvälineistöä. Arviointi edellyttää myös luottamusta siihen, että tunnistettuihin ongelmiin tai kehittämiskohteisiin löytyy paikallisia ratkaisuja ja että tiedonkeruutavat ja aikataulu ovat joustavia. (Atjonen 2015, 71–89.) Atjonen (2015) jäsentää kehittävän arvioinnin kahdeksaan eri periaatteeseen. Kaikkien periaatteiden ei tarvitse olla samanaikaisesti läsnä arvioinnissa. Kun vähintään kolmesta viiteen periaatetta on tunnistettavissa, voidaan toimintaa kutsua kehittäväksi arvioinniksi. Kehittävän arvioinnin periaatteet on määritelty kuviossa 9, ja ne jakautuvat kahdeksaan periaatteeseen neljän eri pääperiaatteen alle:



Kuvio 9: Kehittävän arvioinnin periaatteet (Atjonen 2015, 100)

Kehittävä arviointi on jatkuva prosessi, ja kehittävän arvioinnin periaatteiden mukaisesti arvioinnin prosessi on jatkuvassa muutoksessa ja etenee syklimäisesti. (Patton 2011, 36–37). Kehittävän arvioinnin tulisi tähdätä aina tulevaisuuteen. Kehittävä arviointi ei pääty loppuraportin kirjoittamiseen, vaan prosessin tulisi jatkua senkin jälkeen antaen eri toimijoille ja osapuolille mahdollisuuden oppimiseen ja asioiden korjaamiseen. (Atjonen 2015, 180.) Kehittävän arvioinnin syklisyyttä ja suhdetta kehittämistyöhön kuvataan kuviossa 10.



Kuvio 10: Kehittävän arvioinnin suhde kehittämistyöhön (soveltaen Patton 2011 & Tuomi 2015)

Kehittämistyön lähtötilanteessa eri tahoja pyydettiin arvioimaan aiheen tarpeellisuutta ja tärkeyttä. Teemahaastattelujen yhtenä teemana oli jatkokehittäminen, eli haastatellut arvioivat ja toivat ajatuksiaan esiin siitä, miten ja millaista materiaalia tulisi kehittää ja kuka tai ketkä siitä voisivat hyötyä. Kehittämistyössä teemahaastatteluista saatujen tulosten pohjalta luotiin alustava materiaali myöhemmin Liito-hankkeessa tuotettavan koulutusmateriaalin pohjaksi (liite 2). Materiaalista kerättiin haastatteluihin osallistuneilta näkemyksiä, ajatuksia ja mielipiteitä. Kehittämistyön alussa ja materiaalin tuottamisen aikana oltiin myös yhteydessä Palloliiton valmentajakoulutuksista ja niiden kehittämisestä vastaaviin työntekijöihin. Tätä kautta saatiin tietoa valmennuskoulutusten nykytilanteesta ja siitä, mihin suuntaan koulutuksia ollaan kehittämässä ja huomioidaanko kehittämissä tuloksissa ja materiaalissa esiin nousseet aiheet koulutuksissa. Kehittämistyön aikana tehtiin myös aktiivista yhteistyötä Liito-hankkeen kanssa ja pyydettiin arviointia kehittämissä eri vaiheissa. Kehittävää arviointia ei saatu vietyä loppuun tämän kehittämissä aikana, koska varsinainen koulutusmateriaali valmistuu kehittämissä valmistuttua.

#### 5.4 Aineiston analyysi

Analyysin prosessi jäsentyy kolmesta vaiheesta, jossa ensimmäisessä vaiheessa aineistoa pilkotaan, luokitellaan, jäsenellään ja järjestetään käyttämällä jotakin analyysimenetelmää. Toinen vaihe käsittää aineiston tulkinnan, eli analyysin tuottamat havainnot siirretään teoreettiseen tai tutkimuskeskustelujen luomaan yhteyteen lajittelemalla yhtäläisyyksiä ja eroja. Kolmannessa vaiheessa aineistosta muodostettuja havaintoja tarkastellaan valikoidusti jonkin tietyn ajattelukehikon tai idean pohjalta. (Ronkainen ym. 2014, 1241–25.)

Kehittämissä analyysimenetelmänä käytettiin temaattista analyysitapaa. Temaattinen analyysi on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä, joka teoreettisen vapautensa ansiosta mahdollistaa yksityiskohtaisen ja monipuolisen tutkimusaineiston tarkastelun. Temaattisessa analyysissä analysoitava aineisto voi koostua kaikista haastatteluista tai vaihtoehtoisesti voidaan valita analysoitavaksi jokin tietty aihe tai tietyt haastateltavat. (Braun & Clarke 2006, 78.) Kehittämissä analyysi koostui kaikkien haastatteluiden aineistosta.

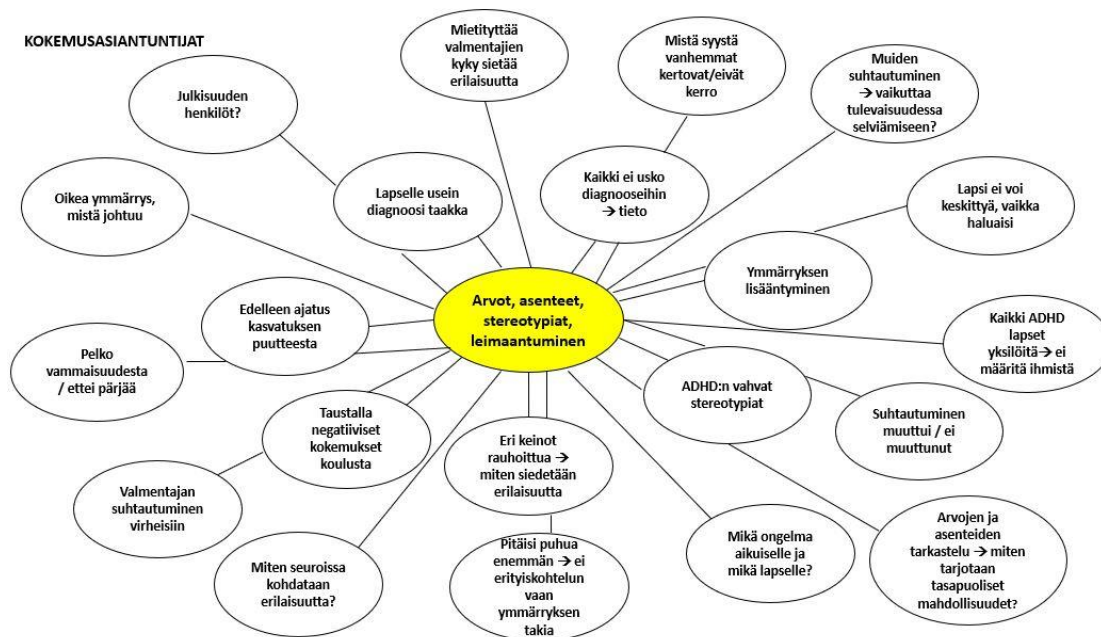
Temaattinen analyysi soveltuu menetelmänä varsinkin tiettyjen kaavojen tunnistamiseen ja analysointiin sekä teemojen raportointiin ja ylipäätään isojen kokonaisuuksien hahmottamiseen. Temaattinen analyysi voi esimerkiksi olla realistinen menetelmä, joka raportoi haastateltujen kokemukset, merkitykset ja todellisuuden tai konstruktivistinen menetelmä, joka tutkii tapoja ja sitä, miten tapahtumat, todellisuudet, merkitykset ja kokemukset vaikuttavat yhteiskunnassa. Temaattisessa analyysissä pyritään tunnistamaan koodaamisen avulla aineistosta eri kuviot eli teemat ja tarinat (kuvio 11). Temaattisen analyysin tavoitteena on tehdä näkyväksi olettamukset aineistosta ja se, mitä ne edustavat yhteiskunnassa. (Braun & Clarke 2006, 79–81.)

Konkreettiset keinot	Itsetunto, minäkuva, sosiaaliset taidot	Millaista tietoa/kenelle?	Valmentajien positiiviset piirteet/ Mitä toivotaan?	Oireet / haasteet	Valmentajan rooli kasvattajana
Asenteet, arvot, stereotyyppiat, leimaantuminen	ADHD ja vahvuudet	Mitä hyötyä jalkapallosta?	Motivaatio	Huonot kokemukset	

Tunteiden näyttäminen → ei joutu tappeluihin	Kaverisuhteet vahvistu → näki vapaa-ajallakin	Mietitytti kertoa → valmentajien suhtautuminen jännitti, leimaavuus, stereotyyppiat, mielikuvat	FUTIS PARASTA KUNTOUTUSTA → kokemus että osaa, oppii ja pystyy esim. kuuntelemaan, osaa toimia ryhmässä ja olla jopa rivissä	Löytää itse keinoja itsensä rauhoittamiseen ja keskittymiseen → aikuiset vain eivät aina siedä erilaista käytöstä	pohdinnan/suunnittelun varaan Ei myöhästele treeneistä tai peleistä
Valmentajien kyky sietää asioita ja suhtautuminen, arvomaailma	Sosiaalinen → riidat impulsiivisuuden takia	Futis paikka missä saanut olla samanlainen kuin kaikki muut → aina osa joukkuetta	Positiivinen ryhmäpaine → ei uskalla hölmöillä	Todella hyvä ympäristön havainnointikyky, hahmottaa kentän ja kaikki tilanteet, miten syntyi jne, muistaa kaiken, → näkyy myös muualla arjessa	Nepsy-valmennus, mutta vaatisi, että pystyisi aina aloittamaan suunnitelmien teon
Muiden suhtautuminen: pahoiteltu ja pohdittu selviämistä tulevaisuudessa → vahvat stereotyyppiat, vaikuttaako älykkyyteen?	Joukkueurheilu opettaa: sos. taidot, joukkuepeli, ei voi sooloilla, ei pärjää yksin, yksi kaikista	Ei suomalaisia urheilijoita ADHD:n kanssa julkisuudessa	Itsehillintä, paikallaan olo ja häsläminen, varsinkin jos rutiinit muuttuvat	Vaikka näyttää ettei kuuntele niin silti muistaa kaiken	Ei ole pohtinut paljon kaverisuhteita Viihtyy paljon yksin
Toivoo joskus olevansa samanlainen kuin muut → voiko lapsi olla sinut diagnoosin kanssa	Vireystilan vaihtelut	Treeneissä pärjäsi sos.suhteissa → treenien ulkopuolisissa tilanteissa aikuisen tuki	Ei neg.palautetta muualta → äiti kokee, että on itse kriittisin	Välillä diagnoosi ollut iso taakka ja haluaisi sen pois → silti kertoo itse avoimesti ja esim lääkkeestä	Joukkueurheiluun kuuluu olla sosiaalinen ja olla muiden kanssa, halusi tai ei
Julkisuuden esikuvat?!	Pettymyksen sieto → äidin tuki	Vaikeaa kertoa vammoista tai jos kipeä → näyttäytyi välinpitämättömytenä	Väkivaltaista koulukiusaamista → meinannut loppua myös harrastus → puututtu (ei vapaita tilanteita treeneissä)	Ekan kauden jälkeen itsetunto, minäkuva, itsevarmuus nousseet → kokee olevansa taitava	pelannut aina kilpajoukkueissa → motivaatio petajajilla aina sama
Vanhemmilla samat vaatimukset kuin muillekin	Yhdessä sovitut säännöt valmentajien kanssa tilanteisiin?	Pettymyksen esiintuominen sanallisesti vaikeaa	Itsetunto huono koulun takia Tietää kuitenkin vahvuuksia ja haluaa näyttää niitä	Muut kehuu jatkuvasti → äiti kriittisin	Pettymyksensieto pienempänä huonompi → ei kuitenkaan raivonnut
Milloin voi antaa periksi konfliktissa? → onko astialla väliä jatkon kannalta?	Auon yhteistyö valmentajien kanssa	Vaikeaa sietää epäoikeudenmukaisuutta	Ottaa epäonnistumiset todella raskaasti	Pystynyt kääntämään pienen kokonsa kentällä vahvuudeksi	Hyvä valmentaja: tietää jalkapallosta, idea että tietää mitä haluaa ja mitä odottaa Puheet ja toiminta samassa linjassa Toiminta suoravivaista
Itsetunnon kehittyminen → yksi muista, vertaisten tuki ja ryhmä	Lapsi ei voi keskittyä vaikka haluaisi	Onko joku ongelma vanhemmalle mutta ei lapselle? Vanhempien kriittisyys	Futiksen kautta itsetunto parantunut, löytänyt oman paikkansa	Todella itsekriittinen Omia tavoitteita → ei toteudu → lähtee kentältä eikä saa kasattua itseään	Jos huudetaan → jää kuuntelemaan mutta muuttuu välinpitämättömäksi

Kuvio 11: Kokemusasiantuntijoiden haastatteluiden koodaaminen

Temaattinen analyysi etenee vaiheittain, ja analyysiprosessi alkaa huolellisella aineistoon perehtymisellä ja sillä, että aineistosta huomataan ja etsitään merkitysmalleja ja kysymyksiä, jotka kiinnostavat ja toistuvat. Ennen aineiston koodaamista päätetään, koodaanko aineisto induktiivisesti vai ohjaako analyysia ennalta valittu teoria. Braunin ja Clarken (2006) mukaisesti, aineistosta koodattiin tärkeimmät ja mielenkiintoisimmat ominaisuudet ja koodeja vertailtiin toisiinsa. Koodauksen jälkeen etsittiin teemoja, eli koodit lajiteltiin mahdollisiin eri teemoihin. Teemat lajiteltiin käsittekarttojen avulla (kuvio 12). Tämän jälkeen teemoja tarkasteltiin suhteessa koodattuihin otteisiin, ja tärkeimpiä teemoja syntyi neljä. Aineistoista lopulta määriteltiin ja nimettiin teemat ja teemoja tarkasteltiin suhteessa tutkimuskysymykseen. (Braun & Clarke 2006, 83–87.)



Kuvio 12: Esimerkki teeman luomisesta ajatuskarttojen avulla

Aineiston riittävydestä voi olla monia eri näkemyksiä. Aineisto voi olla riittävä, kun tutkija voi vastata tutkimuskysymyksiinsä. Toisaalta taas aineiston keräämisen ja analyysin voi lopettaa silloin, kun uusi aineisto ei tuota enää mitään uutta tietoa, eli aineisto saavuttaa saturaatiopisteen. Saturaation saavuttaminen edellyttää tiedonkeruun- ja analyysivaiheen jatkuvaa vuorovaikutusta, minkä takia laadullisessa tutkimuksessa kerättyä tietoa analysoidaan jatkuvasti, koska muuten on mahdotonta päättää, milloin tiedonkeruu on riittävä. (Ronkainen ym. 2014, 117; Kananen 2012, 101.) Kehittämistyössä aineisto oli laaja ja saturaatiopiste saavutettiin, kun neljä tärkeintä teemaa eivät voineet enää täydentyä uudella tiedolla ja muusta aineistoista ei syntynyt tarpeeksi materiaalia uusien teemojen luomiseen.

## 6 Tulokset

Teemahaastatteluilla kerätystä aineistoista nousi esiin neljä pääteemaa: 1) arvot ja asenteet joukkueurheilussa, 2) jalkapallon ja joukkueurheilun hyödyt ADHD-oireisten lasten ja nuorten arjessa, 3) valmentajan rooli kasvattajana sekä 4) millaista tietoa ja keskustelua ADHD:sta kaivataan joukkueurheiluun. Teemat 1–3 toistuvat kaikkien eri haastatteluryhmien haastatteluissa ja herättivät kaikista teemahaastatteluiden kysymyksistä ja teemoista eniten keskustelua. Neljäs teema valikoitui kehittämiskysymysten, kehittämistyön tarkoituksen ja tavoitteen sekä kehittävän arvioinnin kautta.

Kaikilla kokemusasiantuntijavanhemmilla oli paljon hyviä kokemuksia lastensa jalkapalloharrastuksesta ja siitä, miten se tuki perheen arkea ja helpotti lapsen ADHD-oireita. Yleisesti vastauksissa koettiin, että jalkapalloharrastuksen parissa, toisin kuin esimerkiksi koulussa, lapsi saa olla vapaammin oma itsensä, tuoda omia vahvuuksiaan esille ja kokea enemmän

onnistumisen kokemuksia. Kaikki olivat kuitenkin joutuneet kohtamaan ikäviä kokemuksia jollain tasolla liittyen lapsen jalkapalloharrastukseen. Ikäviä kokemuksia oli varsinkin valmentajien toiminnasta ja muiden ihmisten ennakkoluuloisesta suhtautumisesta.

Kokemusasiantuntijoiden lasten oirekuva oli monimuotoinen, niin kuin ADHD usein on. Vastauksissa nousivat esiin eniten ADHD:n ydinoireet eli ylivilkkaus, keskittymisvaikeudet ja impulsiivisuus. Vanhemmat nostivat esiin, että heidän lapsillaan hallitsevimmat oireet ovat vaikeudet keskittymisessä tai impulsiivisuudessa. Muita oireita ja haasteita olivat vaikeudet tunteiden säätelyssä, joustamattomuus, haasteet motoriikassa, aistiyliherkkyydet, oppimisvaikeudet, sosiaalisten tilanteiden erityisvaikeudet, vaikeudet oman toiminnan ohjauksessa ja omaehtoisuus. Haastatteluissa nousi esiin myös se, että ADHD voi näyttäytyä myös arkuutena ja vetäytymisenä tietyissä tilanteissa ja voi oirekuvaltaan muistuttaa esimerkiksi masennusta.

#### 6.1 Arvot ja asenteet joukkueurheilussa

Puhe arvoista, asenteista, leimaantumisesta ja stereotyyppioista kulkivat läpi kaikkien haastatteluiden ja haastatteluiden teemojen. Arvot, asenteet ja stereotyyppiat liittyivät esimerkiksi päätökseen, olivatko vanhemmat kertoneet lapsensa ADHD-diagnoosista valmentajille. Ne vaikuttavat myös siihen, miten ADHD-oireisia lapsia ja nuoria kohdataan joukkueurheilussa. Kokemusasiantuntijoiden ja neuropsykiatrian asiantuntijoiden haastattelussa nousi esiin, että ADHD on stereotyyppinen sairaus, johon liittyy usein kapea tietämys, minkä takia ADHD-oireisiin lapsiin ja nuoriin suhtaudutaan usein ennakkokäsitysten kautta. Haastatellut kokivat, että ennakoajatukset ja -käsitykset eivät usein pohjaudu tietoon vaan olettamuksiin. Toinen neuropsykiatrian asiantuntijoista toi asian esiin niin, että monissa ympäristöissä ADHD:sta nousevat esiin vain tietynlaiset oireet ja haasteet ympäristön vaatimustason takia, mikä synnyttää kapea-alaisia käsityksiä siitä, mitä ADHD oikeasti on.

Mun mielestä (valmentajan) pitäisi hyväksyä kaikki ja olla avoin. Se on se, että vaikka joku tulee sanoo, että tolla on ADHD, niin se ei voi päättää, että ok, se on nyt tollanen. Vaan pitää antaa sille lapselle mahdollisuus olla sitä, mitä se on. Et se on ehkä just se avoimuus, et mitä niinku valmentajalla pitää olla, et ei saa olla ennakkoluuloja, vaikka sinne tulee just joku tietty stereotypisen sairauden edustaja. On tasan niin monta ADHD:ta olemassa, kuin ihmistä, kellä se on. (Kokemusasiantuntija 5)

Sit siihen voi liittyä häpeää, et lapset ja nuoret pohtii, et olisipa edes joku elämän osa-alue, missä saisi olla niinku muutkin, eikä vaan se leima otsassa kuljija. (Asiantuntija 1)

Valmentajien haastattelut tukevat näkemystä siitä, että tietämys ADHD:sta ei aina pohjaudu laaja-alaiseen faktatietoon eikä ADHD:sta tiedetä paljon. Kaikki valmentajat tunnistivat ADHD:n kaksi keskeisintä oiretta, ylivilkkauksen ja keskittymisvaikeudet. Lisäksi osa valmentajista pystyi nimeämään muutamia muita oireita, kuten mahdolliset oppimisvaikeudet ja haasteet sosiaalisissa tilanteissa.

Kokemusasiantuntijoiden haastatteluissa kävi ilmi, että kaikki eivät olleet lapsen harrastuksen alkaessa kertoneet valmentajille lapsen ADHD-diagnoosista. Kaksi haastatelluista oli kertonut heti, sillä lapsella oli jalkapalloharrastuksen aloittamisen hetkellä menossa lääkekokeilu, jonka takia lapsen käyttäytyminen oli vaihtelevaa ja vireystilassa tapahtui usein muutoksia. Yksi vanhemmista ei ollut koskaan kertonut valmentajille, koska lapsen oireilu ei ollut tullut merkittävästi esiin harrastuksen parissa. Lapsi oli saanut paljon negatiivista palautetta puolestaan koulussa, jossa oireilu näkyi vahvasti. Kokemusasiantuntija, joka pelaa tälläkin hetkellä amatikseen, ei ole kertonut koskaan valmentajille diagnoosistaan, koska ei ole kokenut diagnoosin koskaan vaikuttaneen pelaamiseen eikä siksi ole kokenut sitä tarpeelliseksi. Ne kokemusasiantuntijavanhemmat, jotka olivat aluksi tehneet tietoisin päätöksen olla kertomatta, olivat kaikki yhtä lukuun ottamatta lopulta kertoneet, sillä lapsen ADHD-oireet näyttivät jalkapalloharjoituksissa tai valmentajat olivat kiinnittäneet huomiota käytökseen, varsinkin energisyyteen. Vanhemmat kokivat, että lapsen tilannetta helpottaakseen heidän oli kerrottava diagnoosista sekä siitä, millaiset toimintamallit heidän lapsensa kohdalla toimivat parhaiten. Vanhemmat kertoivat, että ovat valmentajien lisäksi kertoneet lapsen tilanteesta joukkueenjohtajille ja joillekin muille luottoaikuisille esimerkiksi pelimatkojen takia, jolloin jonkun toisen aikuisen on täytynyt huolehtia lapsen lääkkeiden ottamisesta.

Me ollaan kerrottu. Kun se herätti se, että (lapsi) ei pysty keskittymään, niin se herätti valmentajissa usein närää. Ja ne kyseenalaisti paljon hänen tahtotilaa. Niin sen takia, kun he sai (tietää) sen diagnoosin, niin tuli se että ahaa, tän takia hänen on niin vaikea keskittyä siihen, mitä ne sanoo. (Kokemusasiantuntija 1)

Joo ihan tietoinen (päätos). Kun hänelle haettiin lääkitystä -- et sit hän sai lääkelaskujen takia niin hirveitä raivareita. Sit mä koin helpommaksi kertoa etukäteen, et jos käy näin, niin se johtuu sit tästä lääkelaskusta, eikä siitä lapsen käytöksestä tai tavallaan lapsesta itsestään. (Kokemusasiantuntija 2)

En kertonut heti ja se oli mun ihan oma valinta. Poika oli neljä, kun se sano psykiatriselle sairaanhoitajalle, et aino, mikä häntä auttaa olemaan, on jalkapallo. Ja sehän on siis potkinut sitä aina ja se tosiaankin auttaa. Et vaikka meillä ois ollut kiinnipidot ja raivarit ja kaikki, niin kun se lähtee treeneihin, niin sieltä tulee ihan eri lapsi takas -- Sit se aloitti kesäfutiksessa ja mä ajattelin, että mä en sinne sano mitään. Et sit jossain vaiheessa loppukautta se valmentaja kysy multa, et miten se jaksaa vieläkin. Et kun se lähti jotain tötsiä kiertää, et keräs kentän ympäriltä. Et sit mä vaan tokasin, et sillä on ADHD. (Kokemusasiantuntija 5)

Jotenkin varmaan siinä on ollut ajatus itellään niinku se, että se kaikkialla muualla erityinen lapsi ois jossain paikassa niinku ei-erityinen. Et se on ihan samanlainen kun ne muut. Et sit ite kun on miettinyt sitä tosi paljon, et miten paljon se valmentaja siitä ADHD:sta tietää, et jos mä nyt sanon sen, niin et onks se et se on ajan tasalla et, se on vaan et sillain kiva tietää, et mä otan sen huomioon, mut se ei oo mikään este. Vai onks se sellanen et joka aattelee, et se ei niinku perustu faktaan se tieto. (Kokemusasiantuntija 3)

Kokemusasiantuntijoiden mukaan diagnoosista kertominen ei ole ollut niin yksinkertainen päätös siksi, että he ovat halunneet antaa lapselleen mahdollisuuden olla joukkueessa yksi

muista, ilman mahdollisia diagnoosin tuomia ennako-oletuksia. Vanhemmat kertoivat, että he suhtautuivat myös epäillen valmentajien tietämykseen ADHD:sta ja kyvystä huomioida lapsi omana itsenään diagnoosista huolimatta. Vanhemmat kertoivat, että heidän lapsensa olivat joutuneet jo aiemmin kohtaamaan leimaavia asenteita liittyen ADHD:hen. Perheen ulkopuoliset ihmiset olivat ajatelleet ADHD:n vaikuttavan elämässä pärjäämiseen ja ettei ADHD-diagnoosin saaneilla lapsilla ja nuorilla ole samoja mahdollisuuksia elämässä kuin muilla. Yksi kokemusasiantuntijavanhempi oli myös kohdannut valmentajan, joka ei uskonut minkäänlaisiin diagnooseihin. Osa kokemusasiantuntijoista nosti esiin myös sen, että ovat vanhempina kohdanneet asenteita ja ajatuksia, joissa ADHD on kasvatuksen puutetta tai ADHD johtuu väärästä kasvatuksesta. Tämä myös nousi esiin yhtenä syynä, miksi vanhemmat pohtivat, kertoivatko diagnoosista valmentajille.

Kun me ollaan kerrottu avoimesti, niin joku vanhemmista on sanonut, et olen niin pahoillani, että kuulin, että teidän lapsella on ADHD-diagnoosi, että tää on varmasti ihan hirveetä. Niin tuli sellainen olo, että anteeksi mitä. Mutta kohteliaasta mä sit sanoin, et ei tää tunnu miltään, et ihan sama jätkä hän on ja ihan samat edellytykset hänellä on. Kun ne miettii, et mitä hänestä tulee tulevaisuudessa. (Kokemusasiantuntija 1)

Vanhemmat, jotka olivat lopulta kertoneet lapsensa diagnoosista, olivat useimmissa tapauksissa saaneet hyvän vastaanoton valmentajilta. Kerrottuaan lapsen diagnoosista valmentajien suhtautuminen lapseen ei ollut muuttunut. Vain yhdessä tapauksessa suhtautuminen oli muuttunut niin, että valmentaja alkoi vältellä kontaktia lapsen kanssa. Vanhempi pohti sen johtuvan siitä, ettei valmentajalla ollut tarpeeksi tietoa, kuinka kohdata ADHD-oireinen lapsi. Vanhempi oli yrittänyt viedä itse tietoa ADHD:sta valmentajille, mutta koki, etteivät kaikki valmentajat joukkueessa ottaneet tiedon jakamista vastaan. Vanhempi kuitenkin koki, että kun hän puhui oman lapsensa tilanteesta ja sairaudesta avoimesti, osan valmentajista ”silmit avautuivat” ja he alkoivat ymmärtää myös muiden lasten käytöstä joukkueessa.

Sit yksi koki, et lapsi on melkein friikki. Et hänelle se oli järkytys, et hän ei osannut yhtään ottaa tätä tai suhtautua. Ja hän nyt siis se on ehkä nyt vähän tasaantunut, kun on mennyt yli vuosi. Mutta kun hän puhuu, niin hän ei kato mun lasta, kun hän puhuu sille vaan hän puhuu niinku sen pään yli. (Kokemusasiantuntija 1)

Kaikissa kokemusasiantuntijoiden vastauksissa nousi esiin epäily siitä, miten seuroissa ja joukkueissa pystytään kohtaamaan erilaisuutta, miten siihen suhtaudutaan ja miten erilaisuuden kohtaaminen tehdään konkreettisesti näkyväksi. Myös valmentajat pohtivat haastattelussa, miten erilaisuuden kohtaaminen jalkapallomaailmassa konkreettisesti näkyy. Osassa kokemusasiantuntijoiden haastatteluista nousi esiin se ristiriita, että vaikka valmentajat olivat suhtautuneet ADHD-diagnoosiin hyvin, kyky kohdata erilaisuutta ei näkynyt kaikilla valmentajilla konkreettisesti mitenkään.

Mutta et toihan on koko ajan liikkeessä. Et kun valmentajienkin ohjeita kuuntelee, niin nytkin kesti vähän aikaa tolla uudella valmentajalla (ymmärtää),

että varpaat käy koko ajan toisen kantapään takana tai joku tanssiliike menossa. Et kyl koko ajan on liikkeessä, mut pystyy silti kuuntelee. (Kokemusasi-  
antuntija 4)

Valmentajat herkästi menee semmoseen omaan kuplaan ja siinä kuplassa ei oo sijaa ymmärtää erilaisuutta. Ja se on musta vaarallinen elementti ja se on kasvatuksellisesta näkökulmasta, nuorten ja lasten valmennuksessa, todella ikävä ilmiö. Mun mielestä sitä näkyy paljon. Mä en tee sitä analyysii sen perusteella, et joku yksittäinen tapaus näkyy kentällä. Kun näkee viikko toisensa jälkeen tiettyjä valmentajia ja henkilöitä, jotka ei kerta kaikkiaan pääse niiden pelaajien kanssa yhteiseen ymmärrykseen, niin kyl siel on niinku nimenomaan kasvatuksellisesta näkökulmasta huomioiden niin paljon puutteita. (Valmentaja 2)

Osassa kokemusasiantuntijoiden haastatteluista nousi esiin, että lapsilla on ollut valmentajia, jotka ovat huutaneet, kiroilleet, rankaisseet pienistäkin virheistä, eivätkä ole antaneet palautetta tai sietäneet minkäänlaista ylimääräistä liikehdintää tai sanoittaneet lapsille tilanteita. Osa vanhemmista oli kohdannut valmentajia, joilla erityislapsen kohtaaminen oli näkynyt päivittäisissä kohtaamisissa yksilöllisenä huomiointina, onnistumisten esiin nostamisena, tsemppaamisena ja positiivisen palautteen antamisena. Kahden kokemusasiantuntijan lapsen harrastus oli ollut lähellä loppumista valmentajan käytöksen takia, mutta harrastus oli jatkunut valmentajan vaihduttua. Yhden lapsen kohdalla taas äiti on ehdottanut seuran vaihtamista valmentajan epäasiallisen käytöksen takia, mutta lapsi on itse halunnut jäädä, koska on kokenut pelikaverinsa ja joukkueensa niin tärkeiksi.

Joo sit huudettiin vaan, että kun ei onnistu -- Mutta se ei antanut niinku mitään palautetta. Se oli aina kun tuli se epäonnistuminen, niin siitä sanottiin, mut ei kehuttu ikinä. Että se on niinku se, mikä ei sovi mun mielestä kellekään. (Kokemusasi-  
antuntija 4)

Tää on ollut ihan erilainen kausi. Se saa tosi paljon palautetta ja huomioo ja kehuja -- ja sit sillä valmentajalla on siitä hieno juttu, et se sanoo aina jotain hyvää jokaiselle. Et ihan sama, et mikä se on mutta siis jotain hyvää tulee. (Kokemusasi-  
antuntija 5)

Haastatelluilla valmentajilla oli erilaisia kokemuksia vanhempien avoimuudesta. Kahdeksasta valmentajasta kuudella on ollut joukkueissa pelaajia, joiden ADHD-diagnoosista he ovat olleet tietoisia. Valmentajilla on ollut myös epäilyjä, vaikka vanhemmat eivät olet itse puhuneet asiasta. Joidenkin valmentajien mukaan varsinkin nuorempien lasten kohdalla vanhemmat ovat myös pohtineet, onko ADHD ja lapsen käyttäytyminen esteenä harrastuksen aloittamiselle. Jalkapalloharrastuksen aloittamisen jälkeen vanhemmat ovat kertoneet haastatelluille valmentajille, että jalkapalloharrastus on lapselle juuri se ympäristö, jossa ei-toivottua käyttäytymistä näkyy vähiten tai ei ollenkaan.

Mulla ei oo niinku yhtään sellaista vaikeeta ADHD-lastasta mukana toiminnassa, et vaikka siitä on tultu sanomaan, et hei tällä on ADHD, niin se ei niinku mitenkään vaikuta tai oo este mennä jalkapalloharrastukseen mukaan. Et vähän ehkä hassuu sillain, et vanhemmat on tullut tuomaan ensimmäisiin harjoituksiin ja vanhemmillakin on ehkä vähän ollut sellanen, et tuleekohan tästä mitään kun mun lapsella on ADHD. (Valmentaja 5)

Hän oli siis hirveen pitkään halunnut aloittaa futiksen, mutta mä en antanut, kun jo päiväkodissa saatto nyrkit heilahtaa, jos hän menettää pallon tai hän ei pääse maalintekoon. Ihan niinku mielessäni ajattelin, et mä en päästä häntä sinne pelaamaan muiden harrastusta. Kyl se siitä, välillä on ollut vähän karikoista, mutta hyvin se on mennyt. (Kokemusasiantuntija 4)

Kaikki valmentajat nostivat haastatteluissa esiin sen, että he haluavat toimia oikein ja tasapuolisesti kaikkien lasten kohdalla, mutta kokevat etteivät voi, jos heillä ei ole tarvittavaa tietoa. Kaikki valmentajat toivoivat saavansa tiedon lapsen ADHD-diagnoosista, jotta pystyvätkä ennakoimaan ja huomioimaan lapsen paremmin yksilöllisesti. Valmentajat toivoivat myös, ettei tieto jäisi ainoastaan diagnoosiin, vaan vanhemmat kertoisivat, mitkä toimintatavat lapsen tai nuoren kanssa toimivat parhaiten. Valmentajat eivät aina olleet saaneet ajantasaista tietoa, tarvitseeko ADHD-lapsia tai nuoria huomioida eri tavoin tai auttaako heidän kanssaan erilaiset toimintamallit.

Mä en siihen pystyisi sinäänsä reagoimaa ja et jos joku sen mulle sanoisi että lapsella on ADHD, niin ihan rehellisesti sanottuna ei mulla olisi siihen mitään selkeitä työkaluja, et miten mä lähtisin sitä niinku eri tavalla valmentamaan vai lähenkö? (Valmentaja 2)

Valmentajien ja kokemusasiantuntijoiden haastatteluissa nousi esiin ristiriitaisuuksia juuri avoimuudesta ja ADHD-diagnoosista kertomisesta. Samaan aikaan kun valmentajat toivoivat vanhemmilta avoimuutta, vanhemmat pohtivat tarkkaan, voivatko olla avoimia. Toisaalta valmentajien on todella vaikea tai lähes mahdotonta nostaa vanhemmille esiin epäilystä lapsen toiminnanohjauksen tai keskittymisen vaikeuksista. Kaikki eri haastatellut ryhmät nostivat näissä kysymyksissä ja pohdinnoissa esiin Palloliiton ja seurojen toiminnan. Miten esimerkiksi yksittäiset seurat voisivat avata viestinnässään heidän avoimuuden periaatteitaan ja miten heillä konkreettisesti seurana kohdataan erilaisuutta? Avoimuuden kanssa samassa yhteydessä nostettiin esiin myös luottamus. Miten lasten ja nuorten asioita voidaan käsitellä luottamuksellisesti, kun monissa seuroissa ja joukkueissa valmentajina usein toimivat toisten lasten vanhemmat tai toiminnan taustalla on paljon muita vanhempia?

Mutta et jos se tänä päivänä taas sit ois ammatillisempaa, et siellä ois jollain vaan se rooli olla valmentaja ilman sidosta siihen, että ne puhuu tästä meidän perheen tilanteesta tai lapsen erityisyydestä sit vaikka jossain saunan lauteilla tai aamupalalla. (Kokemusasiantuntija 3)

Et se niinku sanotetaan siinä seurassa, että erilaisuus on ok ja että mitä se oikeasti tarkoittaa. Ja sit se että tehdään se kynnyksen mahdollisimman matalaksi, että valmentajalle tai ohjaajalle uskalletaan kertoa niistä haasteista ja ratkaisuista -- Ja et ne voi luottaa siihen, et ne asiat pysyy luottamuksellisina eikä et ne on vaan sellaisia, joilla mässäillään siellä seurassa. (Asiantuntija 1)

Valmentajien haastatteluissa nousi esiin myös vahvasti valmentamisen arvomaailma ja se, mistä arvolähtökohdista valmentamista ylipäätänsä tehdään. Osa valmentajista kertoi haastatteluissa, että arvot ja toiminta pohjautuvat joukkueeseen ja joukkueena toimimiseen. Samaan aikaan joukkueen toiminnan ja tavoitteiden lisäksi valmentajalla voi olla omia

henkilökohtaisia tavoitteita, joiden takia toiminta voi olla hyvin tuloslähtöistä. Samoja kokemuksia nostivat haastatteluissa esiin myös kokemusasiantuntijat, jolloin valmentajan selkeästi ulospäin näkyvä tuloksien tavoittelu on näkynyt lasten epätasa-arvoisena kohteluna ja joukkueen yhteisten tavoitteiden ohittamisena. Moni haastatelluista valmentajista nosti itse esiin kysymyksen, ketä varten he itse valmentavat ja ketä varten yleisellä tasolla valmentajat valmentavat. Toinen asiantuntijoista taas toi esiin, että hänen työssään vanhemmat ovat tuoneet esiin kokemuksia valmentajien liian tavoitteellisesta toiminnasta, jonka keskiössä on ai-noastaan maksimaalinen onnistuminen joukkueena, jolloin joukkueessa ei siedetä mitään ylimääräistä sähläämistä tai poukkoilua.

Kun joukkueurheilussa ollaan kavereiden kaa, niin siinä on sekin, et sen pitää olla miellyttävä tapahtuma. Et monet tulee meidän jengiin, kun niiden kaveritkin on siellä, niin sit pitää saada siitä sellainen hyvä fiilis kaikille siinä jengissä olemisesta. Et ei se oo niinku mikään meikäläisen show, et sit menis siel aiheuttaa mielipahaa jollekin. (Valmentaja 1)

Mä oon alkanut sitä niinku oikeesti miettii, et miten herkkä niinkun tollasen lapsen mieli on. Et miten mä voisin niinku omassa toiminnassani tuoda esiin niinku sitä, et ei kaikessa tarttee olla hyvä tai paras. Et kunhan välillä jokin on vaan kivaa. Et jos tää jalkapallo on sun mielestä kivaa, niin kyl me voidaan ihan vaan nauttia siitä. (Valmentaja 6)

Neuropsykiatrian asiantuntijoiden haastatteluissa käsiteltiin paljon ADHD:hen liittyviä stereotypioita sekä sitä, millä tavoin ADHD:sta puhutaan yhteiskunnassa nykypäivänä. Molemmat asiantuntijat nostivat esiin sen, että aikuiset ovat aina vastuussa asenteista ja niiden leviämisestä. Toinen asiantuntija koki, että puhe ADHD:sta on yhteiskunnassa muuttunut myönteisempään suuntaan, mikä voi johtua siitä, että ADHD:n tunnistettavuus ja erotusdiagnostiikka ovat parantuneet, jolloin oireisiin osataan hakea paremmin apua. Lisäksi pitkällä aikavälillä yhteiskunnan vaatimustaso esimerkiksi koulutuksen suhteen on muuttunut ja ADHD:n tuomat oireet sekä haasteet tulevat esiinkin selkeämmin, jolloin apua lähdetään hakemaan. ADHD:hen liittyy edelleen paljon stereotypioita. Toisen asiantuntijan mukaan tämä saattaa johtua siitä, että koulussa ja harrastuksissa korostuvat tietyt ADHD:n haasteet ja oireet yleisellä tasolla, mikä taas aiheuttaa stereotypioita siitä, että kaikki ADHD-oireiset käyttäytyvät samalla tavalla. Stereotypiat ja leimaavuus eivät voi siis hälvetä, jos tieto ei ole ajankohtaista tai sitä ei ole tarpeeksi.

## 6.2 Jalkapallon ja joukkueurheilun hyödyt ADHD-oireisten lasten ja nuorten arjessa

Valmentajat kuvasivat haastatteluissa monia eri joukkueurheilun elementtejä, jotka yleisellä tasolla tukevat esimerkiksi itseluottamuksen vahvistumista ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Näitä ovat muun muassa joukkueurheilun sosiaalinen luonne, jonka takia on pakko opetella tulemaan muiden ihmisten kanssa toimeen. Valmentajat kertoivat, että seurojen toiminta luo harjoittelulle struktuurin ja yhteiset pelisäännöt. Valmentajat toivat esiin myös sen näkökulman, että joukkueessa on mahdollista ansaita muiden kunnioitus esimerkiksi kovalla

työllä ja yrittämisellä, mikä taas kompensoi lapsen tai nuoren muita näkyviä haasteita esimerkiksi ryhmässä toimimisessa. Valmentajat kokivat myös, että joukkueena toimiminen opettaa pelaajille vastuunottoa, joukkueurheilukulttuuria, pettymysten sietämistä ja tunteiden käsittelyä.

No kyllähän se on joukkuelaji, niin siinä niinku näkyy ne sosiaaliset taidot niin vahvasti, et siinä on pakko pystyy jokaisen tekee jotain muiden kanssa. Jos sä pystyt (valmentajana) pitää kasassa sitä treeniryhmää, niin siinä tulee kyllä sosiaalinen osaaminen mukana, et kuunnellaan ja huomioidaan vähän toisia, jos joutuu seisoo jonossa ihan hetkenkään. (Valmentaja 4)

Kokemusasiantuntijat nostivat esiin paljon joukkueurheilun sellaisia elementtejä, jotka ovat tukeneet lapsen tai nuoren arkea. Kaikkien kokemusasiantuntijoiden haastattelussa nousi esiin, että lasten tai nuorten oireet tai haasteet eivät ole joko näkyneet mitenkään harrastuksessa tai ovat näkyneet vähemmän kuin muissa ympäristöissä. Kokemusasiantuntijat pohtivat, että syynä on juuri joukkueurheilun struktuuri, jossa on tietyt säännöt ja aikataulut, joita noudatetaan. Moni vanhempi kuvasi, että harrastuksen parissa lapset saavat olla samanlaisia kuin muut ja saavat kokemuksen, että he oikeasti pärjäävät jossain. Kaikki vanhemmat nostivat esiin aerobisen liikunnan ja lajin nopeampaisuuden hyödyt, jolloin lapsi pääsee purkamaan energiansa ”oikealla” tavalla, minkä jälkeen kotona illat sujuvat rauhallisemmin.

No hän jää tosi usein potkimaan treenien jälkeen ja se ei oo mitään maaliin potkimista, vaan pallo kohti kuuta, et siellä otetaan oikein vielä ne viimeiset energiapiikit pois. (Kokemusasiantuntija 4)

Eräs vanhempi kuvasi, että harjoituksissa muodostuu positiivinen ryhmäpaine yhteisöllisyyden kautta, jolloin hänen lapsensa ymmärtää olla sähläämättä. Positiivinen ryhmäpaine myös haastaa lapsia astumaan pois mukavuusalueeltaan ja kokeilemaan uusia ja haastavia asioita, jotka usein voivat olla ADHD-oireisille lapsille ja nuorille vaikeita muissa ympäristöissä koettujen toistuvien epäonnistumisten ja negatiivisen palautteen takia. Yksi vanhemmista korosti myös sen tärkeyttä, että valmentaja osaa olla tilanteissa joustava ja osaa nähdä, milloin on oikea aika haastaa lasta. Toinen vanhempi taas kertoi, että harrastuksen kautta lapsi on saanut ensimmäisiä oikeita kavereita, joiden kanssa viettää aikaa myös vapaa-ajalla. Kaverisuhteet on saatu muodostettua turvallisessa ympäristössä, jossa erilaisuus ei tule esiin vahvasti.

Et siis kun hänellä ei oo kavereita, niinku hyviä kavereita ollut niinku missään vaiheessa. Mut nyt se on tosta joukkueesta saanut. Et kesälläkin ne on sopinut treffejä, et käyvät porukalla uimassa ja kaupungilla ja leffoissa. Et sieltä on oikeesti löytynyt ne ystävyysuhteetkin. Se on ollut tosi tärkeitä. (Kokemusasiantuntija 4)

Sama vanhempi myös kertoi, että hänen poikansa on pelannut pitkään samassa joukkueessa, samojen pelikavereiden kanssa. Pelikaverit muistuttelevat poikaa keskittymään ja palauttavat tilanteeseen, ilman, että tilanteesta tehdään sen suurempaa numeroa. Vanhemmat nostivat esiin, että joukkueurheilu on automaattisesti sosiaalista, jossa on pakko opetella, ettei yksin

voi pärjätä kaikessa. Yksi vanhemmista kertoi, että jalkapallo on ollut heidän lapselleen parasta kuntoutusta. Moni vanhemmista nosti esiin, että harrastuksen jatkuessa muun muassa lapsen itsetunto, minäkuva ja sosiaaliset taidot ovat kehittyneet.

On ollut sama joukkue koko ajan ja ne on kavereita ja tossa aika ihanasti noi joukkuekaveritkin tsemppaa, et aina huomaa, et jos alkaa jonossa sähläämään, niin siellä on aina joku, et keskity nyt. Et se on sillain hyvin hitsautunut porukka. Mä oon tonne seurallekin laittanut viestiä, et toi on ollut meillä ihan parasta kuntoutusta. Et se ryhmässä toimiminen ja et sä pystyt oikeesti ole siinä rivissä siinä viivalla. Et se, et tehdään, niinku asiat sillain, niinku neuvotaan. (Kokemusasiantuntija 4)

Se saa siitä tosi paljon itseluottamusta. Ja itsevarmuutta ja sen minäkuva ja itsetunto on tän kauden aikana noussut ihan huikeasti. Et sillä on suuri merkitys, et se kokee olevansa hyvä ja taitava. (Kokemusasiantuntija 5)

Osalla kokemusasiantuntijoista oli hyvin negatiivisia kokemuksia varsinkin koulusta ja päiväkodista liittyen oman lapsen tai nuoren itseluottamukseen ja -tuntoon. Koulussa esimerkiksi opettajien on ollut vaikea sietää lapsen levotonta ja poikkeavaa käytöstä. Vanhemmat kuvailivat omien lastensa itseluottamusta ja itsetuntoa lähtökohtaisesti huonoksi. Monen lapsen oireet ja haasteet ovat alkaneet näkyä jo päiväkodissa ja he ovat saaneet paljon negatiivista palautetta tai joutuneet silmätikuksi.

On niinku tajunnut, et toi futishan on niinku ollut ihan pelastus. Et se on niinku ollut toi paikka et on ollut yksi asia, missä on oikeesti ollut hyvä -- Sieltä tuli jatkuvasti viestiä koulusta, et se põlisee tai hõpisee tai sen on vaikee keskittyä tunnilla tai se juoksee käytävillä -- Et kun se oli niin erityinen siellä koulussa, siit ekasta luokasta asti se on ollut niin silmätikku. Et yhdessä vaiheessa aina jos ovi avattiin kesken tunnin niin hänellä oli fiilis, et se liittyy häneen, koska sieltä on tullut niin paljon viestiä et tuu ja selvitetään. Usein ne tilanteet on ollut sellaisia, et se on ollut fakta, et hän ei ole edes ollut koko paikassa, missä on tapahtunut. (Kokemusasiantuntija 3)

Moni lapsi ja nuori on jalkapalloharrastuksen kautta saanut uusia osallisuuden kokemuksia ja heidän itseluottamuksensa, minäkuvansa ja sosiaaliset taitonsa olivat parantuneet. Kokemusasiantuntijat kokivat, että varsinkin itseluottamus on parantunut, kun ympäristöltä on saanut positiivista palautetta ja pelaamisen myötä on tullut konkreettisia onnistumisia. Moni vanhemmista pohti, että olisi tärkeää, että valmentajat olisivat tietoisia siitä, kuinka minäkuva rakentuu ja kuinka itseluottamusta ja -tuntoa voidaan tukea. Valmentajien olisi myös tärkeää tietää, millaiset toimet vaikuttavat niiden heikentymiseen. Kaikki kokemusasiantuntijat mainitsivat esimerkiksi valmentajalta saatavan yksilöllisen huomioon ja palautteen tärkeyden. Tärkeäksi asiaksi nostettiin myös palautteenanto tyylit ja positiivisen palautteen merkityksen ymmärrys. Neuropsykiatrian asiantuntijat painottivat, että ADHD-oireiset lapset ja nuoret tarvitsevat usein positiivisenkin palautteen konkreettisessa muodossa ja tiedon siitä, mistä juuri siinä hetkessä kehutaan. Palautetta on suoritusten lisäksi annettava myös luonteenpiirteistä ja vahvuuksista sekä mietittävä, miten tavan voisi juurruttaa myös lapsiin. Itseluottamusta on parantanut myös se, että lapsi tai nuori tietää, miten toimia ja mitä häneltä harrastuksen

parissa odotetaan. Eräs vanhemmista nosti esiin, että jalkapallosta tulevat useat onnistumisten kokemukset ovat sellaisia, jotka kantavat myös epäonnistumisten yli. Juuri niitä onnistumisia muistellaan, kun esimerkiksi koulussa on haastavaa.

Et ihan selkeesti, et jos hän onnistui jossain, niin hän iloitsi siitä täysin. Mut sit taas jos joku meni pieleen, et pallo pääsikin vaikka maaliin, niin kyl hän sit oli tosi pettynyt. Mut hän on muutenkin sellanen, et tunteet menee nollasta saataan, et siinä ei oo sellasta välimaastoa ollenkaan. Mut kyl mä uskon, et ne onnistumisen hetket paransi hänen itsetuntoaan huomattavasti. (Kokemusasiantuntija 2)

Vanhempien mukaan heidän lastensa tunnetaidot olivat myös parantuneet. Tunnetaidoista puhuttiin haastatteluissa paljon ja niin kokemusasiantuntijat kuin osa valmentajistakin nostivat esille valmentajien omat tunnetaidot ja niiden merkityksen ymmärtämisen. Vanhempien haastatteluissa pohdittiin ADHD-oireisten lasten ja nuorten pettymyksensietokykyä ja vanhemmat kuvailivat sen oman lapsensa kohdalla huonoksi tai heikoksi. Lapsi oli joko hyvin itsekriittinen omaa tekemistään kohtaan tai lapsella tai nuorella oli hyvin ylikorostunut oikeudenmukaisuuden taju. Kun joukkueurheilussa esimerkiksi lajin nopeatempoisuuden takia tilanteet vaihtuvat nopeasti, tulee eteen myös paljon tilanteita, joissa joutuu kokemaan epäonnistumisia tai jopa epäreiluutta. Tällaisten tilanteiden takia aikuisen tuki lapsen tunteiden säätelyn harjoittelemisessa on äärimmäisen tärkeää. Neuropsykiatrian asiantuntijat nostivat esiin valmentajan itsereflektion omien tunnetaitojensa osalta, eli miten valmentajat itse sietävät erilaisia tunteita ja käsittelevät niitä.

No se, et kun hänellä on paljon haasteita itsesäätelyssä ja tunteiden säätelyssä. On siis kyllä mennyt paljon eteenpäin, mutta on haastetta. Niin nyt esimerkiksi oli just turnaus ja se oli tehnyt itselleen yhden tavoitteen pään sisällä. Ja se ei toteutunut se sen tavoite ja se ei saanut tehtyä sitä. Niin sen pelistähän ei tullut enää mitään, et se ei tehnyt mitään ja lähti pois kentältä. (Kokemusasiantuntija 5)

Hänellä on ihan hirveitä itsekriittisyyttä niinku siihen hänen omaan suoriutukseensa niinku siinä pelaamisessa. Et kylähän hän on todella kriittinen niinku itseään kohtaan -- Ja sit näkee, et jos on on vaikka joku epäkohta pelissä jotain pelikaveria kohtaan, niin sen näkee et se lähtee heti sinne puolustamaan sitä. Et sit mä en tiedä just, et liittyyks tähän ADHD:hen sellanen niinku oikeudenmukaisuus. Et se on niinku ihan todella ylikorostunutta. (Kokemusasiantuntija 3)

Kaikissa haastatteluissa nostettiin keskiöön myös valmentajan ihmissuhdetaidot. Valmentajat kokivat, että hyvillä ihmissuhdetaidoilla pääsee jo pitkälle, varsinkin pienten lasten valmentamisessa ne menevät jopa lajitaitojen edelle. Tärkeiksi ihmissuhdetaidoiksi lueteltiin taito olla aidosti läsnä, kunnioittaminen, kuunteleminen ja dialogisuus.

No ensimmäisenä tulee mieleen tietysti just niinku ihmissuhdetaidot. Et mä jotenkin ajattelen, et ne rakentaa sen kaiken fiksun pohjan siihen. Et on hyvä ihmisten kanssa, mikä on tänä päivänä todella merkittävää, et uskon et se on tänä päivänä se lähtökohta ja sen jälkeen on aika vapaa kenttä siinä. (Valmentaja 2)

Itseluottamuksen parantuminen oli usein haastatteluissa yhteydessä sosiaalisten taitojen kehittymiseen ja osallisuuden tunteen vahvistumiseen. Toinen neuropsykiatrian asiantuntijoista kuvaili tätä niin, että itseluottamus- ja tunto kehittyvät osana yhteisöä, koska kaikille ihmisille on tärkeää kokea kuuluvansa johonkin ryhmään, jossa kunnioitetaan ja arvostetaan. Vanhemmat kertoivat, että heidän lapsensa saavat osana joukkuetta aidon kokemuksen siitä, että hän on yksi muista ja pystyy samaan kuin muut. Harrastuksen parissa kaverisuhteet vahvistuvat ja kaikki tekevät töitä saman tavoitteen eteen. Kun muissa ympäristöissä joillekin lapsista oli tullut riitoja impulsiivisuuden vuoksi, sitä tapahtui harvoin joukkuekavereiden kanssa.

Ja sit kun hän huomasi, et hänelle myös syötettiin palloa, et hän kuuluu siihen joukkueeseen, niin mä luulen, et se oli kaikista paras opetus hänelle. (Kokemusasiantuntija 2)

Mä väitän, et se on se, et ne näkee niin eri pojan siellä (kuin koulussa). Et se ei oo niin paha, et vaikka siellä on sitä häsläämistä -- Et siellä ei tuu sellasia hermon menetyksiä, jotka johtais riitoihin. Kyl mä sen ymmärrän, et jos jotain pojalta palaa käpy sillain, et se alkaa nyrkeillä heilumaan, niin eihän kukaan halua tai uskalla alkaa olla sellaisen lähellä, jos on niin arvaamaton. Mä veikkaan, et se on niinku se, et se on sama poika, mut silti niinku eri. (Kokemusasiantuntija 4)

Kaikki haastatellut kokivat, että valmentaja voi vaikuttaa lapsen tai nuoren motivaatioon niin positiivisesti kuin negatiivisestikin. Motivaatioon voivat vaikuttaa positiivisesti valmentajan avoin ja innostunut asenne, kivat pelikokemukset kavereiden kanssa, välitön palaute, esikuvien käyttäminen, palkitseminen esimerkiksi kehuilla, hyvä ilmapiiri sekä tarpeeksi haastava tekeminen. Suurin osa haastatelluista koki, että tärkein motivaation lähde on sisäinen motivaatio ja ulkoiset motivaation lähteet saavat vain toiminnan käyntiin. Neuropsykiatrian asiantuntijat toivat esille sen, että jos motivaatiota kuitenkin voidaan lisätä kannustamisen, palkittamisen ja kehumisen kautta, ADHD-oireiset lapset ja nuoret voivat olla todella innostuneita, sitoutuneita harrastukseen ja joukkueeseen. Lasta tai nuorta on kuitenkin tuettava tunnistamaan omia sisäisiä motivaation lähteitään: millä tavalla pelaaja ajattelee itse hyötyvänsä pelaamisesta tai mistä syistä hän haluaa pelata.

Haastatellut valmentajat olivat miettineet työssään itseluottamukseen, sosiaalisten taitojen tukemiseen ja osallisuuden kokemuksiin liittyviä keinoja ja elementtejä. Valmentajat kokivat, että valmentajalla on vastuu ja tärkeä rooli varsinkin itseluottamuksen ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä sekä osallisuuden kokemusten mahdollistamisessa. Moni valmentajista pohti, että kyseisiin asioihin ei yleisesti kiinnitetä tarpeeksi valmentamisessa huomiota, minkä he pohtivat johtuvan tietämättömydestä ja ymmärtämättömyydestä valmentajan suuresta roolista. Osa valmentajista myös ajatteli, että sosiaalisten taitojen tukeminen on luonnollinen osa joukkueurheilua, jos valmentaja tietää, mitä tekee.

Et siis se miten, et on se laji kuin laji tai urheilu kuin urheilu, niin siinä mun mielestä on sit onnistuttu, jos ne vielä vanhempana muistaa sen, et miten

kivaa oli, kun me oltiin siellä ja siellä ja mä olin sen kaa samassa huoneessa, tai kun oltiin siellä leirillä tai turnauksessa. (Valmentaja 6)

Mä oon paljon harjoitellut sitä, et kun on huomannut et olennaista ei oo ollut se, et mitä mä oon sanonut, vaan et miten mä oon sanonut sen, et mikä on se sosiaalinen tilanne, et missä tilanteessa ja ketä kavereita siinä on ollut. (Valmentaja 2)

Valmentajat nostivat esiin monia samoja keinoja, kuin kokemusasiantuntijat, kuten yksilöllinen positiivinen palaute ja pelaajien tasapuolinen kohtelu. Valmentajat kokivat tärkeiksi keinoiksi myös pelaajien kaverisuhteiden tukemisen sekä positiivisen ilmapiirin luomisen ja ylläpitämisen. Moni valmentajista koki, että valmentajan on huomioitava pelaajan asenne ja yritys eikä vain lopputulosta. Valmentajat myös pitivät tärkeänä pelaajien onnistumisten esille nostamisen ja näkyväksi tekemistä sekä sitä, miten autetaan pelaajaa itseään huomaamaan omat onnistumisensa. Tämä nousi esiin myös neuropsykiatrian asiantuntijoiden haastattelussa, varsinkin siitä näkökulmasta, miten eri harjoitteiden sisällä pystytään huomioimaan pelaajien yksilölliset vahvuudet niin, että ne tulevat esiin luonnollisissa tilanteissa.

Mä uskon et se ilmapiiri on kaikista tärkein. Onko valmentaja pelaajan silmissä sellanen hahmo, et pelaaja uskaltaa tulla juttelee. Onks valmentajalla sellanen tyyli, et jos ollaan ryhmässä ja puhutaan jostain asiasta, niin sieltä uskalletaan sanoa, et mulla on hei tähän mielipide ja se on muuten eriävä mielipide. Tän takia se ilmapiiri niinku osallistamisessa on mun mielestä niinku todella tärkeässä roolissa. (Valmentaja 2)

Onnistumisen kautta. Ehkä se onnistuminen, et jos lapsi ei saa onnistumisia, niin se on aika hankalaa sit. Ja sit oikeesti, et jos sä näät jonkun hyvän onnistumisen, niin tuo se esiin koko ryhmälle. (Valmentaja 3)

### 6.3 Valmentajan rooli kasvattajana

Kaikille haastatelluille esitettiin kysymys, mitä ajatuksia heille herää väitteestä, että valmentaja on myös kasvattaja ja elämän eri alueilla tarvittavien taitojen opettaja. Kaikki haastateltavat allekirjoittivat väitteen jossain määrin. Yleisimmäksi vastaukseksi nousi, että ensisijaisesti valmentajan vastuulla on lajitaitojen opettaminen, mutta joukkueurheilun luonne on sellainen, että se sisältää paljon kasvatuksellisia elementtejä. Joukkueurheilussa kasvatuksellisia tilanteita tulee automaattisesti. Osalla haastatelluista oli aiheesta hyvin vahvoja näkemyksiä siitä, että hyväksyi valmentaja roolinsa kasvattajana tai ei, kasvattajan roolia ei voi välttää.

Mä koen, et jos sä oot juniorivalmentaja, niin se ei vaan riitä, et sä opetat jalkapalloa, vaan sun pitää opettaa myös muita asioita. Sä kasvatat niitä poikia -- Kaikilla ei aina oo kotona kaikki hyvin ja mä haluan olla sellainen valmentaja pojille, et ne uskaltaa tulla puhuu mulle ja ne uskaltaa turvautu muhun. Et mä haluan, et niillä on se kaksi tuntia ainakin viikossa, että niillä on kivaa siellä ja turvallinen olo. (Valmentaja 3)

Mä nyt välillä perään kuulutan sitä, et jos mä tapaan sen lapsen 2-3 kertaa viikossa. Niin kyl se vanhempi tapaa sen lapsen aika monta tuntia enemmän viikossa, kun minä. Et ei se voi roikkua vain mun harteilla -- Mut kyllä siinä

tottakai, yritetään koko ajan sen kanssa elää. Et ihan varmasti, et sit urheilullisella puolella, on se sit jalkapallo tai ihan mikä tahansa muu laji, niin jonkin verran joo. (Valmentaja 4)

Kyllähän se opettaa sille koko ajan tosi paljon, kun se on siellä kentällä. Et nyt sen eron varsinkin huomaa viime kaudesta ja tästä kaudesta, kun on ne eri valmentajat. Et myös kyllähän se nyt viettää tosi paljon aikaa mun lapsen kanssa. Musta tuntuu joinain päivinä, et mä oon niinku vähiten aikaa hereillä niinku kontaktissa sen lapsen kanssa kun se valmentaja. Et onhan sillä niinku suuri merkitys siinä vaiheessa. (Kokemusasiantuntija 5)

Vastauksissa vaihteli paljon se, mitä jokainen haastateltava itse ymmärsi tai ajatteli kasvattajan roolin tarkoittavan. Osa haastatelluista koki, että urheilussa opitut taidot tukevat esimerkiksi itsenäistymisessä ja muilla elämän osa-alueilla toimimisessa, joten valmentaja voi toimia kasvattajana jopa tiedostamattaan. Osa valmentajista pohti asiaa oman pelitaustansa ja kokemuksiensa kautta. He pohtivat, miten paljon jalkapallo on vaikuttanut siihen, millaisia he itse ovat tänä päivänä. Suurin osa vanhemmista koki, että valmentaja on myös jollain tavalla kasvattaja, vaikka päävastuu kasvattajana toimimisesta on heillä itsellään. Moni vanhempi piti tärkeänä, että heidän lapsellaan on useita turvallisia aikuisia elämässä, varsinkin jos valmentaja on luonteeltaan sellainen, että hän pystyy toimimaan kasvattajan roolissa ja ymmärtää oman toimintansa merkityksen. Niin vanhemmat kuin valmentajat kokivat, että valmentaja on tietyissä tilanteissa tärkeä lapsen positiivisesti vaikuttava auktoriteetti.

Kokemusasiantuntijat pohtivat haastatteluissa, että valmentajan rooli kasvattajana näkyy ilmapiirin luomisessa, joukkueen ryhmäytymisessä sekä arvojen siirtämisessä eli siinä, miten muita ihmisiä kohdellaan, miten muista puhutaan ja miten käyttäydytään. Yksi haastatelluista vanhemmista kiteytti tämän niin, että valmentajalla on mahdollisuus opettaa ihmisyyteen perustuvia perustaitoja.

Siis jos puhutaan niistä alle 10 vuotiaista, jotka harjoittelee sellaisia niinku ihmisyyteen liittyviä perustaitoja ja toisen huomioon ottamista, niin ei mulla oo kyllä aina ollut sellaista oloa ollut, että siellä on (osaamista). Ja sit vielä et miten kannustetaan muita ja annetaan kommentteja. Niin kun meilläkin on välillä sanonut monta kertaa, et mä tiedän mitä mä teen väärin, mut mulle ei oo puhuttu moneen treeniin tai peliin ja mä en saa peliaikaa. (Kokemusasiantuntija 3)

Neuropsykiatrian asiantuntijat nostivat esiin muun muassa sen, että varsinkin pientä lasta voi hämmentää, jos valmentajien ja vanhempien roolit eivät ole selkeät. Kuka puuttuu mihinkin tilanteisiin ja millaiseen käytökseen sekä millaista yhteistyötä valmentajat ja vanhemmat voivat yhdessä tehdä niin, että valmentajan rooli on myös toimia kasvattajana vanhempien tukena? Asiantuntijat kuitenkin muistuttivat, että kasvattajan roolista ei voi tulla valmentajalle taakka, vaan sen pitäisi olla mieluinen rooli. Toisaalta taas asiantuntijat nostivat esiin senkin näkökulman, että valmentajasta voi tulla merkityksellinen kasvattaja, halusi hän sitä tai ei. Pienillä lapsilla valmentaja voi olla tuki ja turva ja varsinkin erityisentuen tarpeessa olevat lapset hyötyvät luottoaikuisista. Tärkeää olisi, että valmentaja tulisi tietoiseksi omasta

toiminnastaan ja toiminnan erilaisista vaikutuksista lapsiin ja nuoriin. Tämä voi näkyä varsinkin esimerkiksi murrosiässä, jolloin nuoren välit vanhempiin voivat olla etäisemmät ja valmentaja voi jollain tasolla korvata vanhempien läsnäoloa. Asiantuntijat nostivat esiin, että seuroilla on keskeinen asema yksittäisten valmentajien tukemisessa, koska valmentajien rooli on tänä päivänä hyvin monipuolinen.

Ihanteellista ois se, että valmentaja saisi valmentajaa ja kasvattajat kasvattaa ja ne pystyisi yhdessä toimimaan niin, että se lapsi saa sen kaiken mahdollisen tuen. Koska onhan se sitä, et jos valmennuksessa joutuu liikaa kasvatuksellisiin tai kurinpidollisiin tehtäviin, niin onhan se pois siitä valmennuksesta, et se aika menee niinkun siihen epäolennaiseen. Sillain ehkä ihanteellisella tavalla siitä voi tulla se, joka toimii sulle niinku sellaisena roolimallina, et joku pikkutyttö tai -poika miettii, et tollanen mäkin haluaisin olla isona. Niin luontevalla tavalla varmaan yhdistyy siinä kaikki. (Asiantuntija 2)

Pääsääntöisesti valmentajat kokivat oman roolinsa mielekkäänä. Muutama haastatelluista perusteli tätä muun muassa sillä, että harvasta pelaajasta tulee ammattilainen, joten tavoitteena on kasvattaa urheilun kautta hyviä ihmisiä.

Etenkin jos on kyse tällasesta harrastuksesta, jossa ollaan yhdessä monta päivää, monta iltaa viikossa ja sit viikonloppuja. Et sit se on erilaista, kuin se että käydään kerran viikossa jossain... et valmentaja voi olla sellanen roolimalli. Että kyllä sillä on ihan merkitys ja sen takia myöskin olla tietoinen siitä omasta toiminnastaan. (Asiantuntija 1)

Sitten taas kun miettii, et siellä on valtavasti paljon hienompia arvoja kuin menestyminen. Ja sit siellä on vielä se kasvatuksellinen näkökulma. Et mä haluan olla rakentamassa sitä, et nää ketä mä valmennan, niin niistä tulee hyviä ihmisiä ja ne saa turvallisesti harrastaa ja ne saa tärkeitä kokemuksia koko loppuelämäkseen. (Valmentaja 2)

Valmentajia mietitytti myös heidän oma roolinsa erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kohdalla. Haastateltujen mukaan kyse on isommasta arvokeskustelusta. Miten pitkälle huonoa käytöstä pitää sietää, jos se vaikuttaa vahvasti joukkueen toimintaan? Samalla jokaisella lapsella ja nuorella pitäisi olla tasavertaiset mahdollisuudet kuulua joukkueeseen ja harrastaa. Kenen vastuulla on tällaisissa tilanteissa tuen saaminen lapselle, varsinkin jos yhteistyö vanhempien kanssa ei onnistu? Muutaman haastatellun mukaan valmentajien työtä ei arvosteta tarpeeksi ja valmentajilta vaaditaan paljon eri osaamista. Niin kuin toinen neuropsykiatrian asiantuntijoista sanoi, valmentajan ei tarvitse miettiä kuntouttavaa otetta lapsen kohdalla, mutta valmentajan olisi osattava toimia juuri päällä olevassa hetkessä ja tilanteessa.

#### 6.4 Millaista tietoa ja keskustelua ADHD:sta kaivataan joukkueurheilun?

Varsinkin asiantuntijat painottivat haastatteluissa sitä, että tieto ja tietämys vähentävät stereotyyppioita ja leimaavuutta. Kaikki haastatellut ryhmät pitivät tärkeänä lyhyttä perustietoa ADHD:sta. Kokemusasiantuntijat toivoivat tietoa, jossa esille tuodaan konkreettisia esimerkkejä, esimerkiksi että lasta voi auttaa keskittymään itsensä pitäminen liikkeessä.

Kokemusasiantuntijoiden omien kokemusten mukaan valmentajien tietämys on vähäistä eikä ajantasaista.

Haastatteluissa ei puhuttu ainoastaan ADHD:sta vaan siitä, että jokainen lapsi ja nuori kohdattaisiin yksilöinä. Olisi tärkeä ymmärtää, etteivät mitkään erityispiirteet tai erityisen tuen tarve määritä lasta tai nuorta ihmisenä. Koska kaikki ADHD-oireiset lapset ja nuoret ovat yksilöitä, kokemusasiantuntija vanhemmat toivoivat, että seuroissa arvostettaisiin ja kuunneltaisiin vanhempia. Sitä toivotaan etenkin silloin, kun vanhemmat jakavat käytännön neuvoja heidän lastaan koskevista asioista ilman, että ajatellaan vanhempien vaativan lapselleen erityiskohtelua. ADHD-oireiden ja haasteiden takia, vanhemmat joutuvat tekemään arjessa kompromisseja, joita ei välttämättä joutuisi tekemään ei-ADHD-oireisen lapsen tai nuoren kanssa. Neuropsykiatrian asiantuntijat ehdottivat, että lapsen mahdollinen toimintaterapeutti voisi tarvittaessa kertoa yksilöllisiä toimintatapoja lapsen kanssa toimimiseen.

Kaikki valmentajat kokivat, että lisätiedosta olisi hyötyä kaikille valmentajille, joukkueenjohtajille ja seuroille. Valmentajat nostivat esiin, että valmentajan toimenkuva on jo hyvin monipuolinen ja monilla valmentajilla ajankäyttö voi olla haasteena. Valmentajat kokivat, että konkreettisen tiedon pitäisi olla helppo ja nopea omaksua. Tärkeänä pidettiin keskustelua siitä, miten parantaa valmentajien ja seurahenkilöiden taitoja kohdata erilaisia pelaajia ja persoonia.

Kokemusasiantuntijat ja neuropsykiatrian alan asiantuntijat puhuivat siitä, että olisi hyvä lisätä tietoa seurojen kaikille valmentajille, joukkueenjohtajille ja valmennuspäälliköille siitä, mistä ADHD johtuu. Yksi kokemusasiantuntija kommentoi, ettei kukaan lapsi tai nuori halua tahallaan olla ärsyttävä ja häiritä joukkueen toimintaa. On tiettyjä asioita, joihin lapset eivät itse pysty vaikuttamaan aivojen välittäjäaineiden toiminnan takia. Oikean tietämyksen ADHD:n syistä ajateltiin auttavan valmentajia tarkastelemaan omia toimintamalleja ja erityisesti sitä, miten oma turhautuminen tuodaan esille. Asiantuntijat ja kokemusasiantuntijat muistuttivat myös siitä, että ADHD-oireisen lapsen tai nuoren käyttäytyminen voi olla hyvin vaihtelevaa, eivätkä oireet ja haasteet tule esiin silloin, kun tekeminen on mielenkiintoista.

Kokemusasiantuntijat ja neuropsykiatrian asiantuntijat nostivat haastatteluissa esiin useita konkreettisia keinoja ja toimintamalleja, jotka voivat auttaa ADHD-oireisen lapsen tai nuoren valmentamisessa. Hyvin suunnitellulla toiminnalla ja strukturilla minimoidaan se, ettei lapselle jää liikaa vastuuta itseohjautuvuudesta. Pysyvän strukturin tärkeyttä harjoituksissa ja joukkueen toiminnassa korostettiin. Harjoitusten ja muun toiminnan tulisi edetä useimmiten samalla kaavalla. Silloin lapsi tai nuori tietää, mitä seuraavaksi tapahtuu ja mitä häneltä odotetaan. Asiantuntijat toivat esiin valmentajan mahdollisuuden pitää yllä etenkin lapsen viireystilaa ja aktiivisuuden esimerkiksi antamalla tehtäviä, kuten tarvikkeiden keräämistä ja

valmentajan auttamista välineiden kanssa, jolloin vapaa-aika ja seisoskelu jää lapsella vähäiseksi.

On tärkeää tarkistaa, että ADHD-oireinen lapsi tai nuori on ymmärtänyt ohjeistuksen. Ohje voidaan pyytää toistamaan omin sanoin. Ennen ohjeiden antamista tai tilanteessa, jossa valmentaja alkaa puhumaan, tulisi pyrkiä saamaan lapsen katsekontakti tai fyysinen kontakti esimerkiksi koskettamalla tätä olkapäästä. Neuropsykiatrian asiantuntijat pitivät tärkeänä sitä, että lapsille ja nuorille annetaan suoria ja konkreettisia ohjeita. Haastatteluissa esiin nousivat myös palautteenannon tärkeys ja palautteenanto tavat. Varsinkin ADHD-oireiset lapset ja nuoret tarvitsevat palautteen välittömästi, jolloin se on vielä yhteydessä tapahtuneeseen. Myös rakentava palaute tulisi tuoda tilanteen vielä ollessa päällä, jolloin se on yhdistettävissä tilanteeseen ja käytöstä on mahdollista vielä muuttaa. Välittömät positiiviset palautteet toimivat myös hyvänä ennaltaehkäisykeinona, jolloin lasta voidaan ohjata pysymään toivotussa käytöksessä. Kokemusasiantuntijat pitivät tärkeänä, että valmentajat ovat tasapuolisia ja johdonmukaisia ja pitävät kiinni sovituista säännöistä.

Kokemusasiantuntijoista osa nosti esiin visuaalisten havaintomenetelmien käytön. Piirtäminen tai kuvien käyttö toimivat varsinkin pienillä lapsilla. Siten lapsi ei ole ainoastaan suullisen ohjeistuksen varassa ja visuaalisiin esimerkkeihin on helppo palata, kun keskittyminen välillä herpaantuu. Kokemusasiantuntijat ja neuropsykiatrian asiantuntijat pitivät tärkeänä, että ohjeet annetaan pätkissä eikä valmentaja puhu liikaa. Itsekin jalkapalloa pelaava kokemusasiantuntija kertoi oireiden tilannekohtaisesta näkymisestä.

No en mä tiedä ongelmia tai haasteita mut sinne suuntaan, et jos jotkut valmentajat puhuu niinku pitkään, niin mä en jaksa kuunnella... Ajatukset vaan menee johonkin muualle ja sit mä oon et ainiin nyt se taas puhuukin et pitää taas kuunnella. (Kokemusasiantuntija 6)

Kokemusasiantuntijat kertoivat, että heidän lapsensa vireystila voi vaihdella tunninkin harjoituksen aikana, riippuen päivästä, energiatasosta, edellisen yön yöunista tai koulupäivän tapahtumista. Tällöin olisi hyvä, että valmentaja pystyisi sen verran lukemaan tilannetta, että tarvittaessa lapselle tarjottaisiin mahdollisuus rauhoittumiseen. Tällainen tilanne ei kuitenkaan voi tulla esiin sanktion muodossa. Kokemusasiantuntijat painottivat ymmärtävänsä, että tilanne voi olla haastava valmentajalle etenkin ollessaan tilanteessa yksin.

No varmaan just se, et ymmärtää, et se lapsi ei tee sitä ite. Et sit kun siellä on se 20 kaveria, jotka pitää meteliä ja sit yhtäkkiä pitää tehdä ja keskittyä, niin se lapsi ei vaan pysty, vaikka se haluaisikin. Et sillain, et saisi vähän eriyttää sitä ja sit kuunnella sitä lastakin, et kannattaako pelata enemmän vai kannattaako harjoitella vai pistääkö sen potkimaan jonkun toisen kanssa hetkeksi sivummalla vai sit vaan jatkaa muiden kanssa. Et sellanen lastenlukutaito on tärkeä -- Että kun heitä ei tarttis periaatteessa kohdella eri tavalla, vaan heidän täytyy oppia olemaan siinä, mikä on se yleinen normi. Mutta kun mä tiedän, että hän ei vaan välttämättä pysty -- Että on oikeestaan aika haastava varmaan

niinku sit järjestäkään. Yksilöllistää sit sen verran, et kun kiehuu yli, niin saa sen oman rauhan ja rauhoittumisajan. (Kokemusasiantuntija 2)

Asiantuntijat taas toivat esiin sitä näkökulmaa, että vanhempien kanssa olisi etukäteen puhuttu ja suunniteltu toimintatavat haastavien tilanteiden varalle. Asiantuntijat nostivat esiin sen, että valmentajien ja vanhempien välinen yhteistyö on avainasemassa lapsen tai nuoren harrastuksen onnistumiseen. Valmentajien ja vanhempien olisi mahdollisuuksien mukaan hyvä sopia yhteisiä käytäntöjä, kuten esimerkiksi kuka puuttuu haastavaan tilanteeseen harjoituksissa, jos vanhemmat ovat kentänlaidalla. Valmentajien ja vanhempien noudattaessa yhdessä sovittuja toimintamalleja, lapsi ei joudu hämmentävään ja ristiriitaiseen tilanteeseen, vaan tilanne säilyy aikuisjohtoisena alusta loppuun.

Niin kokemusasiantuntijat kuin neuropsykiatrian asiantuntijat nostivat yhdeksi tärkeimmäksi toimintatavaksi lasten ja nuorten vahvuuksien esiin tuomisen, positiivisen ilmapiirin sekä kehittymisen näkyväksi tekemisen. Asiantuntijat perustelivat näkemyksiään etenkin sillä, että välittäjäaineiden toimintahäiriöiden vuoksi, ADHD-lapset ja nuoret tarvitsevat muita enemmän palautetta ympäristöltä. Kehujen ja positiivisten palautteiden tulisi olla konkreettisia.

Se palaute ja se että se tulee välittömästi. Että ne kehuu niin, että ei se, että vaan huudetaan hyvä vaan niinku eritellään se, että miksi hyvä, et mitä nyt tapahtui ja mikä meni hienosti.” (Asiantuntija 1)

Et jos verrataan siihen, et jos mä nyt onnistun jossakin, niin mä tunnen sen ja se välittää niinku mielihyvää tietyllä tavalla, niinku aivojen kaikkien välittäjäaineiden yhteydet. Mut sit kun on ADHD, niin siellä toimii vähän eri tavalla näitä yhteydet. Ja siellä kun ei virity se mielihyväjärjestelmä niin voimakkaasti, niin sitä tarvitaan ulkoapäin enemmän. (Asiantuntija 2)

Kukaan lapsi ei vaurioidu siitä, että huomataan vahvuudet ja kiitetään siitä yrittämisestä ja ihan vaan siitä et he on. Et ei oo aina vaan katse siinä suoriutumisessa, vaan kiitos et tulit paikalle ja kiva nähdä... ja et (valmentaja) tulee tietoiseksi siitä, että mikä merkitys sillä asialla on ja miten minä itse omalla toiminnallani kiitän ja kehuu sitä vahvuutta. Et tietoisuus siitä omasta pedagogisesta toiminnasta. (Asiantuntija 1)

Haastatteluissa nousi useaan kertaan esiin valmentajien oman käytöksen ja toiminnan reflektointi ja tunnetaidot, sillä ADHD-oireisten lasten ja nuorten käytös ja toiminta eivät muutu huutamalla tai puhumalla provokatiivisesti, mitä monet kokemusasiantuntijoista olivat joutuneet todistamaan. Lapsissa ja nuorissa se aiheuttaa vastareaktion, jota kaksi kokemusasiantuntijoista kuvailee näin:

Mä en ite henkilökohtaisesti yhtään tykkää, jos on sellasia valmentajia, jotka huutaa ja räyhää. Et sit mulla tulee sellanen seinä siihen väliin, et mä en kestä sitä niinku yhtään. Kyl mä jään kuuntelee mut en mä sitä sillain sit enää, et niinku kuuntelen mut en kuuntele. (Kokemusasiantuntija 6)

Et mikä näyttäytyy outona käytöksenä. Et meillä esimerkiksi paidan reunat on suussa tai hihat. Et sit jos se, et kun ei pysty olee paikallaan. Ei se tarkoita sitä, ettei keskity tai ei kuuntele. Kun niitä on niin hirveesti sellasia asioita,

mitä näe lapset itse löytää, minkä avulla ne pystyy keskittymään paremmin -- Liian paljon näkee ja kuulee sitä, ettei siedetä yhtään ylimääräistä, et pitäisi vaan olla varpaat viivalla ja kädet selän takana ja kuunnella. (Kokemusasiantuntija 4)

Tämän takia lisäksi kaikissa haastatteluissa nousi esiin se, miten seuroissa johdetaan erilaisuuden hyväksymistä ja tuetaan valmentajia erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kohtaamisessa. Moni haastateltu koki, että keskustelun tulee lähteä jo lajiliiton tasolta. Kokemusasiantuntijat ja neuropsykiatrian asiantuntijat nostivat tärkeänä näkemyksenä esiin myös sen, että kaikki ne toimintamallit ja konkreettiset keinot, mitkä toimivat ADHD-oireisten lasten ja nuorten kanssa, tukevat kaikkien lasten ja nuorten valmentamista ja ohjaamista, eikä se vie keneltäkään mitään pois. Jos erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret huomioidaan seuroissa kaikkien joukkueiden rakenteissa ja valmennustyyliissä, vähentää se silloin yhden lapsen tai nuoren mahdollisuutta joutua leimatuksi, koska sopivan ohjauksen avulla lapsi tai nuori voi pärjätä paremmin ja olla yksi muista.

## 7 Materiaalin luominen tulosten pohjalta

Osaksi Liito-hankkeen koulutusmateriaali luotu alustava materiaali perustui kokonaisuudessaan teemahaastatteluiden tuloksiin, mutta erityisesti neljänteen teemaan eli millaista tietoa ja keskustelua kaivataan ADHD:sta joukkueurheilun. Kuviossa 13 on yhteenvetona ehdotukset, jotka nousivat esiin teemahaastatteluissa ja toimivat pohjana materiaalin luomista varten. Teemahaastatteluiden tulosten pohjalta luotiin materiaali nimeltä ”Vinkkejä ADHD-oireisten lasten ja nuorten tukemiseen joukkueurheilussa - Ajatuksia opinnäytetyön tuloksista” (liite 2).



Kuvio 13: Haastatteluiden tulosten yhteenveto materiaalin luomiseksi

Materiaalista luotiin ensin alustava versio, joka lähetettiin kaikille haastatelluille arvioitavaksi sähköpostilla. Haastateltuja pyydettiin arvioimaan materiaalia seuraavien kysymysten avulla:

- 1) Mitä ajatuksia materiaali herättää? Koetko esimerkiksi, onko sisällöistä hyötyä vai sisältääkö se kenties jotain turhaa?
- 2) Tuleeko itsellesi mieleen, jääkö materiaalista puuttumaan jotakin tärkeää? Mitä muuta materiaali tai isompi koulutusmateriaali voisi sisältää?
- 3) Mitkä aiheet tai asiat ovat mielestäsi materiaalissa tärkeitä?
- 4) Tuleeko sinulle mieleen jotakin, mitä haluaisit kommentoida liittyen materiaaliaan tai jälkikäteen ajatuksia haastatteluun osallistumisesta?

Haastatelluille annettiin aikaa vastaamiseen kaksi viikkoa. Kuudestatoista haastatellusta kuusi osallistui lopullisen materiaalin arviointiin. Vastanneet olivat kokemusasiantuntijoita ja neuropsykiatrian asiantuntijoita. Valmentajilta ei saatu arvioita tai kommentteja lopullisesta materiaalista. Kaikki vastanneet arvioivat materiaalin selkeäksi kokonaisuudeksi, jossa tärkeimmät asiat on tuotu esille. Mielipiteitä jakoi tekstin määrä materiaalissa. Kaksi kuudesta koki, että tekstiä oli liikaa, mutta kolme koki, että diat olivat lyhyet ja ytimekkäät eikä niissä ollut mitään ylimääräistä. Arvioinneissa nostettiin esille, että viimeistään laajemmassa materiaalissa olisi hyvä kertoa ADHD:n oireista ja piirteistä tarkemmin, mutta ADHD:n oireiden ja haasteiden avaaminen tähänkin materiaaliin ei olisi haitaksi, jotta ADHD:sta saisi myös kehittämistyön materiaalin kautta selkeän kokonaiskuvan. Yksi vastanneista ehdotti, että valmentajille muistettaisiin painottaa varsinkin sitä, että kaikki joukkueessa hyötyvät niistä samoista asioista, jotka hyödyttävät ADHD-oireista lasta tai nuorta. Toimintaa ei tarvitse räätälöidä erikseen ADHD-oireisille lapselle tai nuorelle.

Tärkeänä asiana materiaalista nostettiin esiin, että siinä korostettiin sitä, miten ADHD:n oireet ja haasteet näkyvät eri tavoin eri ihmisillä. Yksi vastanneista totesi, että se on asia, jota ei voi koskaan korostaa liikaa, sillä stereotypiat voivat olla hyvin vahvoja. Tärkeänä pidettiin myös keskustelua valmentajien ja vanhempien välillä niin, että yhdessä sovittaisiin etukäteen, miten haastavat tilanteet hoidetaan ja kuka ne hoitaa. Arvioinneissa annettiin positiivista palautetta myös siitä, että materiaalissa nostettiin esille se, että lasta ei rangaistaisi asioista, joille hän ei voi mitään ja ymmärretään, että kuunnella voi, vaikka olisikin liikkeessä. Tärkeänä pidettiin konkreettisia keinojen jakamista lasten ja nuorten kanssa toimiville aikuisille. Keskeisimmäksi asiaksi osa vastaajista arvioi sitä, että keskitytään positiiviseen palautteeseen ja hyvän huomaamiseen.

Vastanneet arvioivat, että materiaaliin olisi hyvä lisätä vielä enemmän konkreettisia keinoja kuten selkeiden aikataulujen ennalta suunnittelu, tehtävien ja tavoitteiden jakaminen pieniin osiin lyhyellä aikavälillä sekä yksilöllisesti mietitty kohtuullinen vaatimustaso. Yksi vastaajista kertoi, että vanhempana hän on hyötynyt eniten materiaalista, jossa haastavat tilanteet on

avattu esimerkkitapausten avulla, antaen samalla konkreettisia keinoja tilanteisiin reagoimiseen sekä niiden hoitamiseen.

Vastaajat kertoivat, että kehittämistyön haastatteluihin osallistuminen on ollut positiivinen kokemus aiheen tärkeyden takia. Heidän mukaansa ADHD:sta pitää puhua lisää sekä aihetta on pidettävä esillä. Yksi vastaajista pohti, että urheilumaailma on täynnä ADHD-diagnoosin saaneita urheilijoita, mutta samaan aikaan tuntuu, että ADHD on liian monelle lapselle tai nuorelle este edes yrittää harrastuksen aloittamista. Osa vastaajista toivoi, että tieto etenisi lajiliitoille asti ja lisäisi ymmärrystä ADHD:sta urheilumaailmassa.

Kehittävässä arvioinnissa jokin kehittyä jollakin tunnistettavalla tavalla. Kehittävä arviointi on siis tiedonhankintamenettelyjen kokonaisuus ja arvioinnin avulla tavoitteena on jonkin parannus, edistäminen, muuttaminen tai uuden löytäminen. (Atjonen 2015, 67.) Kehittävän arvioinnin avulla materiaalia muokattiin vielä lopulliseen muotoonsa. Materiaaliin lisättiin lyhyt tietoperusta ADHD:sta, sen mahdollista oireista ja haasteista sekä vahvuuksista. Konkreettisia keinoja täydennettiin ja arvioinnissa ehdotettuja asioita lisättiin. Materiaali ei tule käyttöön sellaisenaan, vaan materiaalia ja tuloksia hyödynnetään myöhemmin luotavassa Liito-hankkeen koulutusmateriaalissa ja koulutuksissa.

## 8 Pohdinta

Teemahaastatteluilla kerättiin yhteen kolmen eri ryhmän ajatuksia ADHD-oireisten lasten ja nuorten kohtaamisesta ja mahdollisuuksista joukkueurheilun maailmassa. Haastatteluissa nousi esiin paljon yhteneväisyyksiä ihmisten ajatusten ja kokemusten välillä, mutta myös ristiriitoja ja viitteitä siitä, että erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten harrastamismahdollisuudet eivät ole Suomessa tasa-arvoisia ja kehitettävää on vielä paljon. Yhteenvetona voi todeta, että erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret eivät ole tasa-arvoisessa asemassa joukkueurheilussa, vaan on täysin kiinni tuurista, millainen valmentaja joukkueelle valikoituu ja miten hän pystyy kohtamaan lasten ja nuorten erilaisuutta. Osa pelaajista pystyy sietämään temperamentista valmentajaa, joka ei kykene yksilöimään valmennustyyliään erilaisia lapsia ja nuoria kohdatessaan. Monen ADHD-oireisen lapsen ja nuoren oireiden takia valmentajan toiminnan sietäminen on kuitenkin hankalampaa ja voi vaikuttaa harrastuksessa onnistumiseen tai jopa harrastuksen jatkumiseen.

Kehittämistyön tulokset osoittavat samaan suuntaan muun muassa Beyerin, Floresin ja Vargas-Tonsingin (2008) sekä Leen, Causgrove Dunnin ja Holtin (2014) tutkimusten tulosten kanssa. Valmentajan tietämys ja aiemmat kokemukset vaikuttavat siihen, kuinka avoimesti ja positiivisesti he pystyvät suhtautumaan ADHD-oireisiin lapsiin ja nuoriin (Beyer ym. 2008). ADHD-oireiset lapset ja nuoret voivat hyötyä paljon joukkueurheilusta, mutta samalla ADHD voi hankaloittaa joukkueurheilutoimintaan osallistumista ADHD:n oireiden ja haasteiden takia. Keskeisessä asemassa ADHD-oireisten lasten ja nuorten pärjäämisessä joukkueurheilussa ovat

valmentajat, jos he tietävät, kuinka voivat vaikuttaa lapsen tai nuoren positiivisen kasvun ja kehityksen tukemiseen. (Lee ym. 2014.)

Tulokset myös viittaavat samaan, mihin Johnson ja Rosén (2000) ovat päätyneet tutkimukseensa, eli urheiluharrastus voi auttaa lasta tai nuorta muodostamaan sosiaalisia suhteita sekä vahvistaa ryhmään kuuluvuuden tunnetta. Lapsi tai nuori tarvitsee tuen ja avun kuitenkin myös joukkueessa, sillä ilman oikeanlaista apua tai tukea, oleminen joukkueessa voi olla hankalaa, koska sääntöjen seuraaminen ja yhteistyön tekeminen voi olla vaikeaa sekä tunteiden hallinta ja säätely puutteellista. (Johnson & Rosén 2000, 150–151.)

Kehittämistyön tuloksissa nousi esiin kysymys, kenen vastuulla ADHD-oireisen lapsen ja nuoren tukeminen on. Lasten ja nuorten tulevaisuuden kannalta tärkeässä roolissa on ennaltaehkäisy ja matalankynnyksen toiminta sekä valmiudet tukea lapsia ja nuoria jo aikaisessa vaiheessa. Urheiluseuroilla voi olla tässä lapsen tai nuoren tulevaisuuden kannalta tärkeä rooli, jos he ymmärtävät roolinsa ja haluavat toimia sen mukaisesti. Suominen (2012) mukaan on tärkeää tiedostaa ja ymmärtää lapsen tai nuoren ADHD:n oireet ja diagnoosi, mutta sen lisäksi tärkeää on ymmärtää, mikä vaikutus on sillä, että lasta tai nuorta opetetaan hallitsemaan tunteitaan ja ottamaan vastuuta omasta käyttäytymisestään. Riskinä on, että lapsi tai nuori saa negatiivisen leiman juuri käytöksensä takia hänen omissa sosiaalisissa ympäristöissään. Tämän takia toiminnanohjauksen ja elämänhallinnan vahvistamisen tulisi perustua mahdollisimman pitkälle lapsen tai nuoren voimavarojen löytämiseen ja niiden tukemiseen. (Suominen 2012, 71–72.)

Haastatteluissa ja muissa tutkimuksissa nousi esiin, että monet ADHD-oireiset lapset ja nuoret ovat saaneet muissa ympäristöissä, kuten koulussa, paljon negatiivista palautetta käytöksestään, mikä on heikentänyt lapsen tai nuoren itsetuntoa ja itseluottamusta. Joukkueurheilun hyödyt ja sen mahdollistama tuki voivat olla lapselle tai nuorelle elintärkeitä ja harrastuksen kautta voi syntyä ensimmäisiä ystävyyssuhteita. Monet ADHD-oireiset lapset ja nuoret ovat taitavia urheilussa ja ADHD:sta voi olla myös hyötyä harrastuksessa. Joukkueurheilu voi parhaimmillaan opettaa sitoutumista toimintaan, parantaa pettymyksensietokykyä, vahvistaa sosiaalisia suhteita, opettaa arjen rutiinien hahmottamista sekä tukea yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutustaitoja. Näiden taitojen opettelu tukee pärjäämistä niin urheilussa, kuin kaikilla muillakin elämän osa-alueilla.

Kehittämistyössä tutkittiin sitä, miten valmentajat voisivat huomioida ADHD-oireiset lapset ja nuoret lähes päivittäisissä kohtaamisissa. Valmentajien kanssa asiasta keskusteltaessa usein nousi esiin pohdinta, tarvitseeko ADHD-oireisia erityisesti huomioida. Tämä voi johtua siitä, että tieto ADHD:sta ei ollut ajantasaista tai monipuolista, jolloin kaikkia oireita tai haasteita ei edes osattu nähdä tai tunnistaa. Toisaalta taas monella valmentajalla oli ADHD-oireisista lapsista ja nuorista myös positiivisia kokemuksia. Valmentajilta tai seuroilta ei vaadita osallistumista lasten kuntouttamiseen tai vastuun ottamista lapsen tai nuoren ADHD:n hoidosta.

Valmentajalla voi kuitenkin olla iso rooli lapsen kiinnittymisessä harrastukseen. Lapsen kiinnittyessä harrastukseen monet ADHD:n oireet ja haasteet saattavat helpottaa ja riskitekijät vähentyä. Urheiluseurat voivat tarjota lapsille ja nuorille ympäristön, jossa on turvallista kasvaa ja opetella tärkeitä taitoja turvallisten ja tuttujen aikuisten läsnä ollessa. Urheiluseurat ja joukkue toiminta voivat myös lisätä yksilöiden ja yhteisöjen sosiaalista pääomaa. (Appelqvist-Schmidlechner, Kekkonen, Wessman & Sarparanta 2017, 17.) Joukkueurheilussa ja valmentamisessa ei ole ainoastaan siis kyse lajitaitojen opettamisesta ja menestyksekkäästi joukkueena toimimisesta, vaan parhaimmillaan yhteiskunnallisella tasolla toimimisesta, joka ehkäisee sosiaalisia- ja psyykkisiä ongelmia.

Valmentajan rooli herätti paljon keskustelua siitä näkökulmasta, että arvostetaanko valmentamista ja valmentajia tarpeeksi. Monissa seuroissa suurin osa valmentajista toimii vapaaehtoisina tai pienellä palkalla, usein oman työnsä ohessa. Tällöin valmentajan tavoitteena on usein vain jalkapalloon liittyvät asiat. Kuinka paljon valmentajilta voidaan vaatia yksittäisten pelaajien yksilöllistä huomiointia? Monen valmentajan mielestä valmentajilta voidaan ja pitää vaatia pelaajien yksilöllistä huomiointia ja se on osa valmentajan työtä, mikä tulee ymmärtää valmentajaksi ryhtyessä. Samalla valmentajan sanomisilla tai sanomatta jättämisellä voi olla lapsen tai nuoren elämässä kauas kantoiset vaikutukset. Jos tällaisessa tilanteessa ei tiedä lapsen tai nuoren ADHD:sta tai erityisintuen tarpeesta, lasta kohtaan väärin toimiminen voi pahimmillaan johtaa harrastuksen loppumiseen. Pohdittavaksi jää, ymmärtävätkö kaikki urheilupalmentajat oman merkityksensä ja roolinsa lasten ja nuorten elämässä sekä ymmärtääkö valmentajien rooli ja merkitys yhteiskunnassa riittävän laajasti ja tuetaanko sitä tarpeeksi.

Monilla valmentajilla on halua ja osaamista toimia oikein erilaisten lasten ja nuorten kanssa. Yksittäiseltä valmentajalta ei kuitenkaan voida vaatia automaattisesti osaamista kaikilta eri osa-alueilta. Joukkueurheilussa kysymys on kuitenkin koko joukkueen toiminnasta ja valmentajan taidoista hallita joukkuettaan, mikä taas vaatii valmentajalta käsitystä ryhmädynamiikasta. Kehittämistyön prosessin aikana selvitettiin Palloliiton valmentajakoulutusten nykytilannetta. Palloliiton valmentajakoulutuspolku on ollut uudistusten alla ja uudistuu edelleen. Tavoitteena on, että jokaisella lapsella ja nuorella on osaava ja koulutettu valmentaja. Lapsuusvaiheen koulutuksissa vuorovaikutustaidot on keskeinen teema ja aihetta käsitellään monesta eri näkökulmasta, eri ikätasovaatimusten mukaan. Koulutuksissa huomioidaan myös erilaiset oppijat ja erilaisuus niin yksittäisten pelaajien, kuin ryhmänkin osalta. Koulutusprosessiuudistus on vasta alussa, mutta vuorovaikutustaidot sekä lasten ja nuorten kohtaaminen on selkeästi isommassa osassa kuin aikaisemmin. Palloliiton Futisvalmentajan starttikoulutuksessa sekä 5–7 -vuotiaiden ja 8–11 -vuotiaiden ikävaihekoulutuksissa ihmissuhdetaidot on nostettu omaksi teemaksi, jonka tarkoituksena on oppia kohtamaan lapset yksilöinä, tukea tunnetaitojen opettelussa sekä oppia refleктоimaan omaa tapaansa toimia valmentajana. (Suomen Palloliitto.)

Kehittämistyön tuloksissa nousi useasti esiin sanat luottamus ja kohtaaminen. Luottamus nousi esiin, kun mietittiin, miten tietoa lasten ja nuorten tuen tarpeista voidaan kerätä vanhemmilta luottamuksellisesti, ilman lapsen leimaantumista. Vanhempien pitäisi pystyä luottamaan valmentajiin ja seuroihin, siinä että tieto pysyy luottamuksellisena. Samaan aikaan vanhempien pitäisi pystyä luottamaan siihen, että valmentajien ja seurojen tietämys on ajantasaista. Vanhempien pitäisi pystyä luottamaan myös siihen, että vanhemman tehdessä aloitteen valmentajat kykenevät ottamaan tiedon vastaan avoimesti ja neutraalisti. Jos vanhemmat eivät luota eivätkä kerro, voi lapsi jäädä vaille ymmärrystä ja tukea, jotka taas ovat keskeisessä roolissa siinä, että lapsi tai nuori pystyy harrastamaan. Yhden valmentajan käytös voi vaikuttaa koko seuran maineeseen ja pelaajien halukkuuteen työskennellä valmentajan kanssa. Parhaimmillaan seurojen avoimuus, läpinäkyvän arvopohjan konkreettinen näkyminen suhteessa pelaajiin ja muihin yhteistyökumppaneihin sekä luottamuksen rakentaminen voivat toimia tärkeänä maineen luojana.

Luottamuksen luominen lähtee siis siitä, kuinka joukkueiden arjessa pelaajien yksilöllinen kohtaaminen tehdään näkyväksi. Kehittämistyön haastatteluiden tuloksista nousi esiin, että usein lapset ja nuoret ovat aikuisia valmiimpia ja suvaitsevaisempia kohtaamaan erilaisuutta, mutta aikuiset esimerkiksi istuttavat asenteita lapsiin ja nuoriin. Beyer, Flores ja Vargas-Tonsing (2008) tutkivat valmentajien asenteita ADHD-oireisia lapsia ja nuoria kohtaan. Valmentajien eli aikuisten rooli ja asenne ovat keskiössä siinä, miten joukkueessa kohdataan erilaisuutta ja miten muihin ihmisiin suhtaudutaan. (Beyer ym. 2008, 556–557.) Tämän takia valmentajien olisi osattava reflektoida omaa toimintaansa ja tiedostettava, millaisen esimerkin he antavat kohdatessaan pelaajia. Valmentaja toimii esimerkkinä, halusi hän tai ei. Siksi valmentajan tulisi miettiä, miten hän kohtaa muita ihmisiä, miten hän puhuu muille ja muista.

Kehittämistyöstä nousi esille myös moraalinen dilemma. Perheet maksavat urheiluharrastuksesta saadakseen lapselle tai nuorelle laadukasta valmennusta. Urheiluharrastukseen osallistuminen on myös aina vapaaehtoista toimintaa. Toisin kuin esimerkiksi aina koulussa, urheiluharrastuksen sisältöihin ja toimintaan voivat vaikuttaa myös vanhemmat tai ainakin he voivat vahvasti tuoda näkemyksensä ja odotuksensa esiin. Joukkueessa voi olla ADHD-oireinen lapsi tai nuori, joka pärjää lajitaidoiltaan ja ajoittain myös sosiaalisilta taidoiltaan joukkueessa. Aina silloin tällöin, esimerkiksi vireystilan vaihteluiden takia, lapsen tai nuoren ADHD voi näkyä haasteina ja oireilu voi ajoittain olla vahvempaa. Tällöin lapsi tai nuori voi käyttäytymisen takia saada paljonkin negatiivista huomiota ja viedä enemmän valmentajien aikaa sekä energiaa. Toisaalta taas harrastus voi olla lapselle ja nuorelle hyvinkin tärkeä asia, joka vaikuttaa positiivisesti koko perheen arkeen, rauhoittaa kotiooloja ja on hyvä vastapaino koululle. Moni haastateltava nosti kuitenkin esiin, että missä menee raja, kuinka kauan yhden yksittäisen lapsen tai nuoren sähläämistä ja huonoa käytöstä pitää sietää ja kuinka tilanteet ratkaistaan. Onko myöskään reilua, että muiden maksavien pelaajien harjoitukset häiriintyvät? Kuka on oikea ihminen vetämään rajan siihen, mikä on häiritsevää ja mikä ei, kun kaikki ihmiset

häiriintyvät erilaisista asioista? Missä vaiheessa tulee se raja vastaan, että ryhmän etu menee yksilön edun edelle ja lasta tai nuorta voidaan pyytää lopettamaan harrastus? Tai missä kohtaa voidaan sanoa, että ongelman ratkaisemiseksi on yritetty löytää tarpeeksi ratkaisuja? Haastatteluissa esiin nousseet esimerkit ovat onneksi harvinaisempia ääriesimerkkejä, mutta samalla joidenkin lasten ja nuorten arjessa todellisia, oikeasti tapahtuneita tilanteita. Tulokset pakottavat myös pohtimaan sitä asiaa, miten kaikille lapsille ja nuorille taataan turvallinen ilmapiiri harrastaa. Mihin pisteeseen asti yhdenkään lapsen tai nuoren tarvitsee sietää tärkeän harrastuksen parissa huonoa kohtelua tai huutamista?

ADHD:n ja muiden neuropsykiatristen sairauksien yleisyyteen verrattuna, ajantasainen tieto on suhteellisen vähäistä tai hyvin kapea-alaista. ADHD:n yleisyyden takia, teoreettisesti on mahdollista, että jokaisessa joukkueessa on yhdestä kahteen lasta tai nuorta, jolla on ADHD-diagnosi tai jonkinlaisia neuropsykiatrisia oireita. Lapsen tai nuoren ADHD-diagnosi ei välttämättä aiheuta ongelmia, mutta valmentajien ja seurojen tietoisuus ja ymmärrys asiasta sekä sen sisäistäminen päivittäisessä toiminnassa luovat lähtökohdat lasten ja nuorten tasarvoiseen harrastamiseen ja mahdollisuuksiin reagoida mahdollisiin haasteisiin nopeasti ja oikea-aikaisesti. Ajankohtaisen, faktoihin perustuvan tiedon lisäksi riittää arvostava ja avoin kohtaaminen sekä turvallisen ilmapiirin luominen, jolloin lapsille ja nuorille annetaan aikaa kehittyä ja kasvaa. Tärkeää olisi, että valmentajat ja joukkueen toimintaan osallistuvat aikuiset oppisivat tunnistamaan lasten ja nuorten tuen tarpeita ilman, että tarvitsevat aina tiedon diagnosista, jolloin joukkueen toimintaa voi muuttaa ilman yhden lapsen tai nuoren joutumista silmätikuksi tai negatiivisen huomion kohteeksi.

### 8.1 Jatkokehittämisideat ja siirrettävyys toisiin ympäristöihin

Teemahaastatteluissa aineistoa kerääntyi paljon ja tämän takia kaikkien kiinnostavien näkökulmien käsittely ei ollut kehittämistyön puitteissa mahdollista. Tuloksista nousi paljon lisämateriaalia liittyen muun muassa urheilumaailman arvoihin ja asenteisiin sekä varsinkin erilaisuuden kohtaamiseen monesta muustakin eri näkökulmasta, kuin vain ADHD-oireisten lasten ja nuorten kohtaamisesta. Tärkeä jatkokehittämisen kohde olisi lisätä vieläkin enemmän puhetta ja keskustelua siitä, mikä merkitys joukkueurheilulla ja harrastuksella ylipäättään lapsen ja nuoren elämään voi olla ja millaisena valmentajan rooli nähdään. Tämän lisäksi tärkeää olisi lisätä keskustelua ja pohtia sitä, miten urheilussa puhutaan lasten ja nuorten tunnetaitojen opetteluun tukemisesta, sosiaalisista taidoista ja itsetunnon tukemisesta sekä siitä, mikä tukemisen merkitys on lasten ja nuorten kokonaisvaltaisessa kasvussa ja kehityksessä. Edellä mainitut asiat ovat aiheita, joita esimerkiksi sosiaalialalla kehitetään systemaattisesti.

Kehittävän arvioinnin periaatteita soveltaen, arvioitua materiaalia ja sen siirtämistä muihin toimintaympäristöihin voidaan teoreettisesti yleistää, jota tehtiin myös tässä kehittämistyössä, sillä tutkimuksen tuloksia ja arvioitua materiaalia verrattiin aiempiin tehtyihin tutkimuksiin. Kehittämistyötä ja aiempia tutkimuksia vertaamalla, tuloksista löytyi monia samoja

näkökulmia. Kehittävän arvioinnin yksi periaate on, että arvioinnin tulos on mahdollista siirtää myös muihin toimintaympäristöihin. (Atjonen 2015, 161–162). Kehittämistyön aihe oli rajattu joukkueurheilulajeista jalkapalloon, mutta joukkueurheilulajien monien yhtenäisyyksien takia, materiaalia on mahdollista hyödyntää eri joukkuelajien toimintaympäristöissä. Kehittämistyön lähtökohtana on ollut alusta asti käsitellä aihetta siitä näkökulmasta, että se on sovellettavissa mahdollisimman erilaisissa ympäristöissä ja nostaa esiin lasten ja nuorten yksilöllisen kohtaamisen taitojen tärkeyttä. Myöhemmin, kehittämistyön valmistumisen jälkeen julkaistava Liito-hankkeen koulutusmateriaalin tavoitteena on tavoittaa mahdollisimman monia eri toimijoita lasten ja nuorten harrastusten parissa. Hankkeen koulutusmateriaalia ei ole suunnattu ainoastaan joukkueurheiluun, vaan kaikkien eri lajien ohjaajille, valmentajille ja muille eri lajien parissa toimijoille.

Kehittävän arvioinnin periaatteita käytettiin kehittämistyössä soveltaen. Kehittävän arvioinnin käyttäminen jatkokehittämisessä suuremmassa mittakaavassa, voisi mahdollistaa yli sektorirajojen sellaista kehittämistä, joka juurtuisi vahvemmin käytäntöihin ja toimintatapoihin. Pitkäkestoisemmassa arvioinnissa voisi hyödyntää monimenetelmäisyyttä, useampia menetelmiä käyttämällä tai hyödyntämällä laajemmin eri vuorovaikutuksen keinoja, kuten keskusteluita ja yhteiskehittämistä. Sidosryhmien osallistaminen yhdessä työskentelyyn ja keskusteluun voisi parantaa arvioinnin tuloksia, koska tiedon kohtaaminen eri osapuolten tulkitsemina laajentaa ymmärrystä ja samalla tietoa rakennetaan yhdessä. (Atjonen 2015, 149, 287-290.) Tässä kehittämistyössä eri sidosryhmät eivät kohdanneet prosessin aikana muun muassa kehittämistyön aikataulun ja haastatteluihin osallistuneiden välimatkojen takia, sillä kaikkia haastateltuja oli vaikea saada esimerkiksi pääkaupunkiseudulta.

Packalen (2015) kirjoittaa, kuinka sosiaalityön kokemuksilla voidaan tukea urheiluvalmennusta. Urheiluvalmennuksen ideologiaa tuodaan usein koulutusten muodossa yli sektorirajojen muille aloille. Packalen ehdottaakin, että sektorirajoja voisi ylittää vieläkin laajemmin ja intensiivisemmin sekä yhdistää sosiaalialan avaintaitoja ja -menetelmiä urheiluvalmennukseen. (Packalen 2015, 15.) Kehittämistyössä tuloksista nousseet urheiluvalmentamisessa kehittämistä kaipaavat asiat, kuten vuorovaikutustaidot, sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen opettaminen ja ihmisten arvostava kohtaaminen ovat sosiaalialla toimivien ammattilaisten ammattitaidon perusta. Moniammatillisen yhteistyön avulla lapset ja nuoret voisivat saada entistäkin laadukkaampaa tukea joukkueuiminnassa, jolloin yhteiskunnallisella tasolla sosiaalityön kustannuksia olisi mahdollista vähentää (Packalen 2015, 103).

Kehittämistyön haastatteluissa nostettiin useassa yhteydessä esiin haasteet valmentajien ja vanhempien yhteistyössä. Monissa seuroissa vanhempien roolin koetaan olevan lasten harrastuksen mahdollistaja muun muassa taloudellisesti. Mediassa on viime vuosina puhuttu myös paljon siitä, kuinka seurat ovat joutuneet rajaamaan vanhempien osallistumista tai käyttäytymistä pelikenttien ja -kaukaloitten reunoilla. Vanhempien ja seurojen välinen suhde koetaan

välttämättömänä, mutta suhteessa nähdään paljon ongelmia ja haasteita, joiden ratkaisukeinoja on lähinnä välimatkan pitäminen ja kommunikaation välttäminen. Osa valmentajista koki yhteistyön vanhempien kanssa ajoittain niin haastavaksi ja omaa vapaa-aikaa selkeästi häiritseväksi, että yhteydenpitokanavia ei enää ollut. Ongelmat seuran toimijoiden ja vanhempien välisessä kommunikaatiossa puhuvat yhteisen ymmärryksen puutteesta.

Avain onnistuneeseen kommunikaatioon ja yhteisen ymmärryksen luomiseen on toiminnan tekeminen avoimeksi ja läpinäkyväksi. Osapuolten tulee perustella näkemyksensä. Seurojen ja valmentajien olisi mahdollista avata näkyväksi se, miten aiotaan valmentaa, millaista valmennusta seura edellyttää valmentajilta ja miten tavoitteisiin pääseminen mahdollistetaan. Lisäksi seurojen periaate ”kaikki pelaa” tulisi avata konkreettisesti vanhemmille ja lapsille, koska kuuluisan ja paljon käytetyn sloganin voi ymmärtää monella eri tavalla. Packalen (2015) muistuttaa myös, että lapset kasvavat siihen maailmaan, jonka aikuiset luovat. (Packalen 2015, 103–105.) Kun seurojen ja vanhempien yhteistyölle on pelisäännöt, on mahdollista, että molemmin puolinen luottamus kasvaa, joka taas tukee erityisen tuen tarpeessa olevia lapsia ja nuoria, kun vanhemmat voivat turvallisesti tuoda esiin lapsensa tuen tarpeet sekä toimiviksi havaitut käytännöt. Kehittämistyön pohjalta on mahdollisuus lähteä tarkastelemaan seurojen ja vanhempien yhteistyön nykytilannetta ja sitä, onko yhteistyön kehittämiseen seuroissa tarvetta.

## 8.2 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena tulisi olla vanhojen ajatusmallien kyseenalaistaminen ja ilmiöiden selittäminen ymmärrettävästi niin, että se antaa mahdollisuuden ajatella toisin. Laadullinen tutkimus pyrkii yleistettävyyteen. Yleistettävyyttä voidaan tuoda esiin esimerkiksi väitteen, yleispätevän eettisen periaatteen tai ohjeen muodossa. Tutkimuksessa yleistäminen tehdään kuitenkin aina tulkinnasta, ei tutkimusaineistoista. Tutkimuksen tulkinta on aina tutkijan, tutkimusaineiston ja teorian välisen vuoropuhelun tulos. Tulkintojen tekemisen ja tutkimuksen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse sekä hänen rehellisyytensä koskien tekemiään tekoja, valintoja ja ratkaisuja. Tämän takia luotettavuutta arvioidaan suhteessa koko tutkimukseen eli teoriaan, analyysitapaan, luokitteluun, tulkintaan, tuloksiin ja johtopäätöksiin. (Vilka 2015, 195–197.)

Kehittämistyössä on noudatettu rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta aiheen valinnasta tulosten tallentamiseen sekä tulosten arviointiin. Tutkimuksen lähtökohtana on aina ihmisarvon ja ihmisten itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 24–25.) Kehittämistyössä kaikki haastatellut osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti haastatteluihin ja kaikilta haastatelluilta pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumisesta (liite 3). Haastatelluilla oli halutessaan mahdollisuus keskeyttää haastattelu. Teemahaastatteluiden jälkeen kehittämistyön otsikko muuttui tulosten muotoutuessa, samoin kehittämistyön tarkoitusta ja tavoitetta täsmennettiin. Kehittämistyön sisältö ei kuitenkaan muuttunut siitä, mitä

tutkimussuostumukseen oli kirjoitettu. Alun perin kehittämistyönä yhtenä menetelmänä oli tarkoitus käyttää havainnointia, mutta se jätettiin menetelmistä pois eettisistä ja aikataulullisista syistä.

Haastatteluista ja tuloksista raportoitiin anonymisti, vaikka osaa haastatteluista ei olisi haitannut oman henkilöllisyytensä tuominen esiin. Ratkaisu tehtiin siksi, että haastateltavia oli paljon ja kaikkien kanssa oli selkeämpää toimia samalla tavalla. Haastateltavien anonymisuus lisää tutkijan vapautta, sillä henkilökohtaisia asioita on helpompi käsitellä, kun tutkijan ei tarvitse pelätä aiheuttavansa haittaa haastateltaville. Anonymiteetti suojaa myös muita henkilöitä, jotka ovat nousseet haastatteluissa esiin ja joiden ilmitulo olisi väärin, koska heillä ei ole mitään varsinaista yhteyttä kehittämistyöhön. (Mäkinen 2006, 114.) Kaikkea kehittämistyöhön kerättyä aineistoa on käsitelty luottamuksellisesti. Äänitetyt haastatteluita ja litteroituja aineistoja on säilytetty tietokoneella salasanan takana.

Haastatellut neuropsykiatrian asiantuntijat työskentelevät organisaatioissa, joiden tavoitteena on lisätä tietämystä ADHD:sta sekä auttaa ja tukea ADHD-oireisia lapsia, nuoria ja aikuisia. Asiantuntijoiden kanssa sovittiin, että heidän organisaationsa on hyväksyttävää mainita kehittämistyön yhteydessä. Asiantuntijoiden rooli verrattuna valmentajiin ja kokemusasiantuntijoihin oli muutenkin erilainen. Haastatteluiden teemat ja kysymykset eivät käsitelleet kokemusasiantuntijoiden ja valmentajien tapaan asiantuntijoiden henkilökohtaista elämää tai tapoja toimia. Neuropsykiatrian asiantuntijat osallistuivat haastatteluihin siitä näkökulmasta, että he toivat esiin oman ammattitaitonsa kautta lisää tietoa ADHD:sta ja sen vaikutuksesta arkeen ja siitä, mitä ADHD-oireisen lapsen tai nuoren kanssa pitäisi huomioida. Haastatteluiden teemat ja kysymykset olivat asiantuntijoiden haastatteluissa hyvin asia- ja tietopainotteisia, kun taas valmentajien ja kokemusasiantuntijoiden kanssa haastattelut koskivat enemmän heidän henkilökohtaisia kokemuksiaan.

Tutkimuksen haastatteluista tehdessä on huomioitava useita eettisiä kysymyksiä, kuten miten varmistetaan, että haastattelun vastaukset ovat luotettavia ja miten haastateltavien valinta suoritetaan. Lisäksi on pohdittava tarkkaan kysymyksen asettelua: ovatko kysymykset johdattelevia ja onko niihin mahdollista vastata avoimesti ja moniselitteisesti? Huomioitava on myös, että haastattelun on aina mahdollista keskeyttää haastattelu ilman perusteluja ja haastateltavalle on kerrottava haastattelun tallentamisesta. (Mäkinen 2006, 92–94.) Tässä kehittämistyössä valmentajat valikoituivat haastatteluihin siten, että seurojen johdolle lähetettiin kysely kiinnostuksesta osallistua kehittämistyön haastatteluihin ja kerrottiin aiheesta sekä kehittämistyön luonteesta. Seurat itse kysyivät kiinnostuneita valmentajia haastatteluihin, ilmoittivat kiinnostuneiden yhteystiedot ja haastattelut sovittiin henkilökohtaisesta.

Kokemusasiantuntijat valikoituivat haastatteluihin eri puolilta Suomea. Yhteydenottoja halukkuudesta haastatteluun tuli useita, joten haastateltavia oli mahdollista valita eri kokoisista

kunnista ja eri kokoisista seuroista. Neuropsykiatrian asiantuntijat valikoituivat tiettyjen organisaatioiden kautta, ja tavoitteena oli saada haastatteluun asiantuntijoita, joilla on pitkä ja monipuolinen työkokemus ADHD-oireisten lasten, nuorten ja heidän perheidensä parista.

Teemahaastattelut perustuvat vuorovaikutukseen. Laadullisessa tutkimuksessa mahdollisuus ymmärtää toista ihmistä on kaksisuuntainen ja on tärkeää huomioida, mikä on haastattelijan mahdollisuus ymmärtää haastateltavaa. Laadullinen tutkimus onkin mahdollista tiivistää kysymykseen ”miten minä voin ymmärtää toista?” - eli niin, että haastattelija voi asettua mahdollisimman objektiiviseen rooliin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 68–69.) Kehittämistyön teemahaastatteluissa käytettiin mahdollisimman avoimia kysymyksiä. Haastatteluissa tavoitteena oli luoda dialoginen kohtaaminen, joissa haastateltavan vastauksista ei oleteta asioita, vaan tarvittaessa tarkennetaan ja kysytään asiasta lisää. Haastatteluissa käsiteltiin perheiden henkilökohtaisia tarinoita ja kokemuksia. Tarinoissa ja kokemuksissa esiin nousi paljon positiivisia onnistumisia, mutta myös hyvin negatiivisia ja epäreiluja kokemuksia, joissa aikuisten toiminta on vaikuttanut lapseen tai nuoreen hyvin vahvasti. Haastattelijan tuli pysyä haastatteluissa objektiivisena ja neutraalina.

Yksi haastatteluista toteutettiin ryhmähaastatteluna aikatauluongelmien takia. Ryhmähaastattelun etuna on saada nopeasti tietoa samanaikaisesti usealta vastaajalta. Ryhmähaastatteluun liittyy myös tiettyjä riskejä, kuten roolien epätasainen jakautuminen. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 63.) Ryhmähaastattelussa kiinnitettiin huomioita siihen, että kaikki haastateltavat vastasivat kysymyksiin tasapuolisesti.

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan arvioida myös tutkimuksen validiteettia eli pätevyyttä. Validiteetin arvioimisen peruskysymykset ovat, tutkiiko tutkimus sitä, mitä se sanoo tutkivansa, ovatko tutkimuksen tuottamat käsitteet ilmiötä kuvaavia ja perusteltavissa aineistolla sekä onko tieto tuotettu pätevästi ja päteekö se tutkimuskohteeseen eli esimerkiksi ihmisryhmään, prosessiin tai tilanteisiin. (Ronkainen ym. 2014, 130–131.) Kehittämistyön tietoperustassa sekä teemahaastatteluissa nousi esiin, että ADHD on hyvin stereotyyppinen ja leimaava aihe ja usein ADHD-oireisia lapsia ja nuoria yleistetään samanlaisiksi ryhmäksi oirekuvan takia. Aineiston analyysissä oli reflektoitava jatkuvasti sitä, että analyysi ei perustu valmiina oleviin olettamuksiin, vaan pystyy nostamaan aineistosta esiin myös poikkeavuuksia ja sitä kautta tuottamaan uutta tietoa.

Aineiston analyysi vaatii tarkkuutta siinä, että analyysi on aineistolähtöistä eikä perustu analyysoijan ennako-oletuksiin. Vaikka aineiston analyysi perustui induktiiviseen päättelyyn, analyysoija ei voi täysin vapauttaa itseään teoreettisista sitoumuksista. (Braun & Clarke 2006, 83–84.) Kehittämistyössä aineiston analyysi perustui kaikkiin haastatteluryhmiin ja kaikkien haastatteluiden aineistoon. Teemahaastatteluiden teemat nousivat kehittämiskysymyksistä sekä aiemmin tutkitun tiedon pohjalta. Näin ollen haastatteluilla pyrittiin selvittämään

haastateltujen kokemuksia ja näkemyksiä tutkitun tiedon ja aiempien olemassa olevien käytäntöjen tueksi.

Kehittämistyön tekijällä oli ammatillista osaamista ja kokemusta aiheesta, mikä tuki ammatillisessa roolissa pysymistä myös haastatteluissa. Aineiston analyysin tavoitteena oli löytää aineistosta aiheen taustalla olevia ideoita, käsityksiä, oletuksia ja ideologioita. Aineiston analyysin luotettavuutta ja analysoijan objektiivisuutta tuki laaja aineisto, jossa äänensä sai kuuluviin kokonaisuudessaan hyvin heterogeeninen ryhmä. Haastattelut ja niiden kautta kerätty aineisto pohjautuivat vuorovaikutukseen. Kehittämistyön aineiston analyysissa oli otettava huomioon riskit väärin tulkintojen ja väärinymmärrysten mahdollisuudesta. Tämän takia teemahaastatteluiden aikana kiinnitettiin huomiota siihen, että haastattelija ymmärsi haastateltavaa ja tarvittaessa kysyi tarkentavia lisäkysymyksiä.

Kaikki haastatellut valmentajat olivat lähtökohtaisesti motivoituneita haastatteluun ja haastateltujen valmentajien motivoituneisuus ja kiinnostus aihetta kohtaan näkyi myös vastauksissa sekä aineiston analyysissa. Tämä aiheuttikin analyysin osalta haasteita, sillä valmentajien joukossa ei ollut yhtään haastateltavaa, joka ei olisi pitänyt aihetta tärkeänä tai ei olisi ollut motivoitunut kehittämään tai keskustelemaan opinnäytetyön aiheesta nousevia teemoja. Valmentajien osalta aineisto rakentui joiltain osin hyvin homogeeniseksi, varsinkin kun käsiteltiin arvoja ja asenteita. Aineisto olisi siis valmentajien haastatteluista rakentunut heterogeenisemmäksi, jos haastatelluissa olisi ollut eri tavalla asennoituneita ja motivoituneita valmentajia.

Kehittämistyön pohjalta luotiin materiaali (liite 2) osaksi Liito-hankkeen koulutusmateriaalia. Materiaalin luomisessa käytettiin soveltaen kehittävän arvioinnin periaatteita. Kehittävää arviointia tehdessä on huomioitava myös menetelmän käytön ja työskentelytavan eettisyys. Kehittävän arvioinnin periaatteisiin kuuluvat luottamuksen rakentaminen ja sen ylläpitäminen sekä läpinäkyvyys kaikissa työskentelyn ja arvioinnin eri vaiheissa. Läpinäkyvyys tarkoittaa kehittävässä arvioinnissa sitä, että kaikkien arviointiin liittyvien toimien on vastattava kehittämistyön tavoitteeseen eli siihen, mitä kehitetään ja miksi kehitetään. Kehittävää arviointia tehdessä on mietittävä myös, millaisia seurauksia kehittämisellä tulee jatkossa olemaan. (Patton 2011, 13.)

Läpinäkyvyys tuotiin kehittämistyössä esiin niin, että kehittämistyön kaikki vaiheet raportoitiin auki johdonmukaisesti. Kehittävään arviointiin osallistuneet olivat osallistuneet teemahaastatteluihin, joten heillä oli ajantasainen tietämys kehittämistyön tarkoituksesta ja tavoitteista. Teemahaastatteluiden kautta oli muodostunut myös jonkintasoinen luottamuksellinen suhde, joka loi pohjan sille, että haastateltujen oli mahdollista arvioida materiaalia rehellisesti. Luottamusta pyrittiin lisäämään sillä, että materiaalin luomisen tavoitteena ei ollut kenenkään työskentelytapojen arvosteleminen vaan näkökulma oli voimavarojen ja vahvuuksien

käyttönottamisessa sekä keskustelun herättämisessä joukkueurheilumaailmassa. Materiaalin luomisessa huomioitiin myös luottamuksellisuus, eikä kenenkään haastatellun kommentteja tai ajatuksia voinut tunnistaa materiaalista, sillä se oli yhdistelty kaikkien 16 haastatellun vastauksista.

### 8.3 Lopuksi

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ollut kertoa ADHD-oireisten lasten ja nuorten valmentamisen lisäksi inhimillisyydestä ja ihmisten kohtaamisesta. Opinnäytetyöni syntyi vuoden 2019 aikana lukuisista aidoista kohtaamisista ja mielenkiintoisista keskusteluista.

Ideoin ja pohdin aihetta vuosien varrella paljon omassa työssäni lastensuojelun avohuollon palveluissa. ADHD-oireisten lasten ja nuorten, varsinkin poikien, määrä lisääntyi vuodesta toiseen lastensuojelun asiakkuuksissa. Suurin osa näistä lapsista ja nuorista oli lastensuojelun asiakkuudessa, koska jostain syystä heitä ei ollut kohdattu tai ymmärretty aiemmin oikeissa kohdissa ja tilanteissa. Monelta toimijalta lasten ja nuorten ympäristöissä puuttui ymmärrys, osaaminen ja tieto, jolloin matalankynnyksen palvelut tai ennaltaehkäisy eivät olleet toimineet tarpeeksi tehokkaasti. ADHD:n ja muiden neuropsykiatristen sairauksien lisääntyminen asiakkuuksissa johti siihen, että yhä useampia työntekijöitä alettiin kouluttaa, ja koulutetaan tälläkin hetkellä, neuropsykiatrisiksi valmentajiksi. Tämän koulutuksen kautta oma tietämykseni ja ymmärrykseni lisääntyi merkittävästi. Toinen syy opinnäytetyöni aiheen muodostumiseen johtui rakkaudestani joukkueurheilua kohtaan. Olen kasvanut kuusi vuotiaasta asti joukkueurheilun maailmassa ja uskon vahvasti joukkueen sekä yhteisön synnyttämään hyvään. Lopulta Laurean YAMK-tutkinto ja Voimavaraistavien työtapojen kehittäminen sosiaali- ja terveysalalla -koulutusohjelma mahdollisti idean toteuttamisen.

Opinnäytetyöni tarkoitus ei ole, että lajiliitot ja seurat alkavat kantaa vastuuta yksin lasten ja nuorten tukemisesta ja kohtaamisesta yhteiskunnassa. Ajattelen, että vastuu on kaikilla julkisen, yksityisen- ja kolmannen sektorin toimijoilla, jotka toimivat lasten ja nuorten parissa. Ajatuksenani on, että jos opinnäytetyö auttaa edes yhtä valmentajaa kohtaamaan yhden lapsen tai nuoren paremmin, koen opinnäytetyön tavoitteen täytetyksi.

Haluan kiittää kaikkia opinnäytetyöhöni osallistuneita sekä niitä, jotka ovat tukeneet, auttaneet, rohkaisseet, ideoineet kanssani sekä antaneet rohkeasti palautetta ja jakaneet ajatuksiin. Kaikkien prosessissa mukana olleiden ihmisten apu ja tuki on ollut korvaamatonta. Haluaisin erityisesti kiittää haastatteluihin osallistuneita kokemusasiantuntijoita. Kiitos, että kerroitte rohkeasti ja avoimesti lapsenne ja perheenne tarinan, kerroitte kokemuksistanne ja samalla nostitte esiin positiivisia asioita ja näkemyksiä kohdissa, joissa moni muu olisi saattanut jo luovuttaa.

## Lähteet

## Painetut

Aro, T. 2012. ADHD itsesäätelykyvyn vaikeutena. Teoksessa: Dufva, V. & Koivunen, M. (toim.) 2012. ADHD - Diagnostointi, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus. 51–63.

Atjonen, P. 2015. Kehittävä arviointi kasvatusalalla. Tampere: Suomen Yliopistopaino.

Berggren, K. 2018. Lapsen itsesäätelykyky ja ADHD. Teoksessa: Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) 2018. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 130–137.

Beyer, R., Flores, M.M. & Vargas-Tonsing, T.M. 2008. Coaches' Attitudes Towards Youth Sport Participants with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *International Journal of Sports Science & Coaching*. Volume 3. 4/2008. 555–563.

Biederman, J., Uchida, M., Spencer, T. & Faraone, S. 2015. Adult Outcome of ADHD: An Overview of Results From the MGH Longitudinal Family Studies of Pediatrally and Psychiatrically Referred Youth With and Without ADHD of Both Sexes. *Journal of Attention Disorders*. Vol. 22(6). 523–534. Publisher: SAGE.

Braun, V. & Clarke, V. 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. Vol. 3. 77–101.

Buttross, S. 2007. *Understanding Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Mississippi: The University Press of Mississippi.

Bøttcher, L. 2013. Cognitive Impairments and Cultural-Historical Practices for Learning: Children with Cerebral Palsy on School. Teoksessa: Daniels, H. & Hedegaard, M. (toim.) 2013. *Vygotsky and Special Needs Education*. 2. painos. Lontoo: Bloomsbury Academic. 11–29.

Guindon, M.H. 2010a. What is Self-Esteem? Teoksessa: Guindon, M.H. (toim.) 2010. *Self-Esteem Across the Lifespan*. New York & London: Routledge. 3–24.

Guindon, M.H. 2010b. What Do We Know About Self-Esteem Interventions? Teoksessa: Guindon, M.H. (toim.) 2010. *Self-Esteem Across the Lifespan*. New York & London: Routledge. 25–48.

Hansen, A. 2017. ADHD voimavarana - Missä kohtaa kirjoja olet? Jyväskylä: Atena.

Harter, S. 2012. *The Construction of the self. Developmental and Sociocultural Foundations*. 2. painos. New York: The Guildford Press.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. *Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15-16. painos. Helsinki: Tammi.

Hotulainen, R., Lappalainen, K. & Sointu, E. 2015. Lasten ja nuorten vahvuuksien tukeminen. Teoksessa: Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) 2015. *Positiivisen psykologian voima*. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 264–280.

Hyvärinen, M. 2017. Haastattelun maailma. Teoksessa: Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. 2017. *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino. 11–45.

Hämäläinen, K. 2015a. Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa: Suomen valmentajat. 2015. *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-kustannus. 145–153.

- Hämäläinen, K. 2015b. Suomalaisen valmennusosaamisen malli. Teoksessa: Suomen valmentajat. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus. 21–25.
- Johnson, R.C. & Rosén, L.A. 2000. Sports behavior of ADHD children. *Journal of Attention Disorder*. Vol. 4, No. 3. 11/2000. Multi-Health Systems. 150–160.
- Justman, S. 2015. Attention Deficit/Hyperactivity Disorder: Diagnosis and Stereotype. *Ethical Human Psychology and Psychiatry*; New York. Vol. 17(2). 135–144.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010a. Hyvä itsetunto. 20. painos. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010b. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet - Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokkonen, M. 2017. Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2017. Liikuntapedagogiikka. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 185–214.
- Kurman, J., Rothschild-Yakar, L., Angel, R. & Katz, M. 2018. How Good Am I? Implicit and Explicit Self-Esteem as a Function of Perceived Parenting Styles Among Children With ADHD. *Journal of Attention Disorders*. Vol. 22(13). Sage. 1207–1217.
- Kutscher, M. 2010. ADHD - Living without brakes. 2. painos. Lontoo: Jessica Kingsley Publisher.
- Lee, H., Causgrove Dunn, J. & Holt, N. 2014. Youth Sport Experiences of Individuals With Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Adapted Physical Activity Quarterly*. 31/2014. 343–361.
- Lebowitz, M. 2013. Stigmatization of ADHD: A Developmental Review. *Journal of Attention Disorders*. 2016. Vol. 20(3). 199–205.
- Lintunen, T., Forsblom, K. & Pulkkinen, S. 2015. Ryhmän ja joukkueen toiminnan kehittäminen. Teoksessa: Suomen valmentajat. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-kustannus. 154–161.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2017. Liikuntapedagogiikka. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 130–146.
- Lullo, C. & Van Puymbroeck, M. 2006. Research Update: Sports for Children with ADHD. *Parks & Recreation*. Vol 41. 12/2006. 20–24.
- Moilanen, I. 2012a. ADHD. Teoksessa: Dufva, V. & Koivunen, M. (toim.) 2012. ADHD - Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus. 35–50.
- Moilanen, I. 2012b. Lapsen ADHD. Teoksessa: Dufva, V. & Koivunen, M. (toim.) 2012. ADHD-Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus. 135–151.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. Tallinna: Gaudeamus.

- Nurmi, E. & Salmela-Aro, K. (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Närhi, V. 2018. ADHD-oireinen lapsi koulussa. Teoksessa: Teoksessa: Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) 2018. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 139–156.
- O'Connor, B.C., Fabiano, A., Waschbusch, D.A., Belin, P.J., Gnagy, E.M., Pelham, W.E., Greiner, A.R. & Roemmich, J.N. 2013. Effects of a Summer Treatment Program on Functional Sports Outcomes in Young Children with ADHD. 12/2013. Julkaisussa: Journal of abnormal child psychology. 8/2014. Vol. 42(6). Springer Science+Business Media New York. 1005–1017.
- Packalen, H. 2015. Harkitut sanat, parempi valmennus - kohti voimavarakeskeistä kielellistä urheiluvalmennusta. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Patton, M.Q. 2011. Developmental Evaluation. Applying Complexity to Enhance Innovation and Use. New York: The Guildford Press.
- Parr, J.W. 2011. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder and the Athlete: New Advances and Understanding. The Clinics Sports Med. 30/2011. 591–610.
- Pihlakoski, L. & Rintahaka, P. 2016. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) 2016. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim. 243–253.
- Puustjärvi, A., Voutilainen, A. & Pihlakoski, L. 2018a. Lapsen ADHD. Teoksessa: Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) 2018. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 43–80.
- Puustjärvi, A., Voutilainen, A. & Pihlakoski, L. 2018b. Mitä on ADHD? Teoksessa: Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) 2018. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 13–40.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2014. Tutkimuksen voima-sanat. 2.-3. painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Ryan, R. & Deci, E. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. American Psychologist Vol.55(1), 2000. 68–78.
- Serenius-Sirve, S. & Berggren, K. 2018. Lapsen tukeminen arjessa. Teoksessa: Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) 2018. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 91–118.
- Sihvola, E. Rose, R., Dick, D., Korhonen, T., Pulkkinen, L., Raevuori, A., Marttunen, M. & Kaprio, J. 2011. Prospective relationships of ADHD symptoms with developing substance use in a population-derived sample. Teoksessa: Psychological Medicine (2011), 41. Cambridge University Press. 2615–2635.
- Suominen, S. 2012. ADHD - sosiologinen näkökulma. Teoksessa: Dufva, V. & Koivunen, M. (toim.) 2012. ADHD- Diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus. 65–75.
- Thomas, R., Sanders, S., Doust, J., Beller, E. & Glasziou, P. 2015. Prevalence of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Systematic Review and Meta-analysis. Official Journal of the American Academy of Pediatrics. 2015;135. 994–1001.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus- ja sisällönanalyysi. 5. painos. Helsinki: Tammi.
- Verma, S. & Kushwaha, S. 2013. Creative thinking and Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Teoksessa: Journal of Psychosocial Research. 2/2013. 167–176.

Viholainen, H., Aro, T., Koponen, T., Peura, P. & Aro, M. 2013. Miten oppimisvaikeudet liittyvät syrjäytymiseen? Teoksessa: Reivinen, J. & Vähäkylä, L. 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus. 88–96.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

#### Sähköiset

Appelqvist-Schmidlechner, K., Kekkonen, M., Wessman, J. & Sarparanta, T. 2017. Jääsydämet. Icehearts -toiminnassa aloittavien lasten psykososiaalinen hyvinvointi ja arviot toiminnan vaikuttavuudesta yhden vuoden seurannassa. Raportti 6/2017. THL. Viitattu 24.10.2019. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135153/URN\\_ISBN\\_978-952-302-892-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135153/URN_ISBN_978-952-302-892-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Isola, A-M., Kaartinen, H. Leemann, L., Läpäri, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. THL. Työpäpaperi 33/2017. Viitattu 30.3.2019. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1).

Kuntoutussäätiö. 2018. Käynnistämme yhdessä lasten ja nuorten harrastamista lisäävän hankkeen yhdessä vaikuttavan kumppaniverkoston kanssa!. Julkaistu 13.11.2018. Viitattu 19.4.2019. <https://kuntoutussaatio.fi/2018/11/13/kaynnistamme-lasten-ja-nuorten-harrastamista-lisaavan-hankkeen-yhdessa-vaikuttavan-kumppaniverkoston-kanssa/>.

Niemi-Pynttari, M. 2013. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. Jamk-verkkolehdet. Viitattu 30.3.2019. <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/>.

Penttilä, J., Rintahaka, P. & Kaltiala-Heino, R. 2011. Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriön merkitys lapsen ja nuoren tulevaisuudelle. Julkaisu 127/2011. 1433-1439. Viitattu 27.1.2019. Duodecim. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66339/aktiivisuuden\\_ja\\_tarkkavuuden\\_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66339/aktiivisuuden_ja_tarkkavuuden_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Suomen Palloliitto. Valmentajakoulutus. Viitattu 28.10.2019. <https://www.palloliitto.fi/jal-kapalloperhe/palvelut-valmentajille/valmentajakoulutus>.

Tuomi, T. 2015. Kehittävä arviointi johtamisen kehittämisen tukena. Viitattu 23.10.2019. [http://www.uta.fi/yky/tutkimus/konferenssit/tyoelamantutkimuspaivat/tyoryhmat/tuottavuudenjatyoelamanlaadun/ohjelmajaabstraktit/Tuomi\\_Kehitt%C3%A4v%C3%A4%20arviointi%20johtamisen%20kehitt%C3%A4misen%20tukena.pdf](http://www.uta.fi/yky/tutkimus/konferenssit/tyoelamantutkimuspaivat/tyoryhmat/tuottavuudenjatyoelamanlaadun/ohjelmajaabstraktit/Tuomi_Kehitt%C3%A4v%C3%A4%20arviointi%20johtamisen%20kehitt%C3%A4misen%20tukena.pdf).

## Kuviot

Kuvio 1: ADHD:n ydinoireet ja haasteet .....	7
Kuvio 2: Itsesäätelykyvyn osa-alueet .....	10
Kuvio 3: ADHD:n oireet vahvuuksina ja voimavaroina .....	13
Kuvio 4: ADHD-oireisen lapsen ja nuoren tukemisen peruspilarit arjessa .....	14
Kuvio 5: Minäkäsityksen kehittyminen .....	16
Kuvio 6: Konkreettisia tapoja tukea ADHD-oireista lasta ja nuorta arjessa .....	19
Kuvio 7: Kehittämistyön aikataulu .....	25
Kuvio 8: Teemahaastatteluiden toteutus .....	27
Kuvio 9: Kehittävän arvioinnin periaatteet .....	29
Kuvio 10: Kehittävän arvioinnin suhde kehittämistyöhön.....	29
Kuvio 11: Kokemusasiantuntijoiden haastatteluiden koodaaminen.....	31
Kuvio 12: Esimerkki teeman luomisesta ajatuskarttojen avulla .....	32
Kuvio 13: Haastatteluiden tulosten yhteenveto materiaalin luomiseksi .....	49

## Liitteet

Liite 1: Teemahaastattelut.....	68
Liite 2: Vinkkejä ADHD-oireisten lasten ja nuorten tukemiseen joukkueurheilussa .....	71
Liite 3: Suostumus opinnäytetyöhön liittyvään tiedonkeruuseen osallistumisesta .....	74

## Liite 1: Teemahaastattelut

### Teemahaastattelu: valmentajat

#### Taustatiedot

#### Teema 1: Nykytila

- Mitä tiedät ADHD:sta ja osaatko kuvailla ADHD:n keskeisimpiä oireita?
- Onko valmentajanurallasi tullut vastaan lapsia tai nuoria, joilla on ollut ADHD?
- Jos on, niin kuinka se on näyttäytynyt?
- Oletko saanut vanhemmilta tietoa, jos lapsella tai nuorella on esimerkiksi ADHD-diagnosi tai ADHD-tyyppistä oireilua?
- Onko ADHD-oireisten lasten tai nuorten oireet aiheuttaneet haasteita? Jos on niin millaisia?
- Oletko kiinnittänyt huomiota tai ajatteletko, onko ADHD:sta ollut hyötyä jollain tavalla pelaamiseen?

#### Teema 2: Itsetunnon, osallisuuden ja sosiaalisten taitojen tukeminen

- Valmentaessasi, kiinnitätkö tietoisesti huomiota esimerkiksi elementteihin, jotka vahvistavat itsetuntoa, osallisuutta tai sosiaalisten taitojen tukemista?
- Mitä ajattelet, kiinnitetäänkö edellä mainittuihin osa-alueisiin tarpeeksi huomiota valmentamisessa?
- Miten koet, että lapsen tai nuoren itsetuntoa voi tukea valmentamisessa?
- Miten joukkueessa voi/voisi mielestäsi opettaa osallisuutta ja sosiaalisia taitoja?
- Miten kuvailisit valmennettaviesi pettymysten sietokykyä?
- 

#### Teema 3: Valmentaminen

- Mitkä ovat vahvuutesi valmentajana?
- Millaisia piirteitä pidät tärkeänä valmentamisessa?
- Mitä asioita hyvä valmentaja ottaa huomioon?
- Mitä kokee valmentamisessa haasteellisena?
- Mitä ajattelet kuinka valmentaja voi vaikuttaa lasten ja nuorten motivaatioon?
- Miten annat palautetta valmennettavillesi? Miten palaute otetaan yleensä vastaan?
- Millaisista syistä lapset tai nuoret ovat usein lopettaneet pelaamisen?
- Miten arvioit omia vuorovaikutustaitojasi?
- Mitä ajattelet sanktioista ja millaisia sanktioita käytät valmentaessa ja millaisissa tilanteissa?
- Mitä ajattelet ajatuksesta, että valmentaja on myös kasvattaja ja elämän eri alueilla tarvittavien taitojen opettaja?
- 

#### Teema 4: Jatkokehittäminen

- Millaista tukea, koulutusta tai tietoa toivoisit mahdollisesti saavansa valmentamiseen?
- Mitä ajattelet sellaisen tiedon tai koulutuksen tärkeydestä, joka koskee ADHD:ta tai ADHD-oireisia lapsia ja nuoria? Onko lisätiedolle tai koulutukselle mielestäsi tarvetta?

## Teemahaastattelu: Neuropsykiatrian asiantuntijat

### Taustatiedot

#### Teema 1: Nykytila

- Millaisten ADHD-oireisten lasten, nuorten ja perheiden kanssa työskentelet?
- Nouseeko työssäsi usein esiin tai puheeksi lapsen joukkueurheiluharrastus?
- Millaisia kokemuksia sinulla on ADHD-oireisten lasten ja nuorten joukkueurheiluharrastuksista?
- Nouseeko ADHD-oireisten lasten ja nuorten mahdolliset haasteet joukkueurheilussa esiin työssäsi?
- Voiko ADHD:sta olla mielestäsi jotain hyötyä joukkueurheilussa, kuten jalkapallossa?
- Miten kuvailisit liikunnan tärkeyttä ADHD-oireisen lapsen tai nuoren arjessa? Mitä ajattelet, millainen urheilu tai liikunta soveltuu parhaiten ADHD-oireiselle lapselle tai nuorelle?

#### Teema 2: Itsetunnon, osallisuuden ja sosiaalisten taitojen tukeminen valmentamisen avulla

- Miten kuvailisit, mitä valmentajan tulisi ottaa huomioon ADHD-oireisen lapsen tai nuoren valmentamisessa yleisellä tasolla?
- Millaisia piirteitä valmentajalla tulisi itsellään mielestäsi olla ADHD-oireisen lapsen tai nuoren valmentamiseksi?
- Miten mielestäsi joukkueurheilu voi parhaimmillaan tukea lapsen tai nuoren itsetunnon kehittymistä?
- Miten mielestäsi joukkueurheilu voi parhaimmillaan tukea sosiaalisten taitojen kehittymistä?
- Miten pettymyksiä tulisi mielestäsi käsitellä ADHD-oireisen lapsen ja nuoren kanssa?
- Miten mielestäsi valmentaja voi tukea lasta tai nuorta motivaation löytämisessä tai sen ylläpitämisessä?
- Miten valmentamisessa mielestäsi voisi huomioida parhaiten voimavarakeskeisyyden?
- Mitä ajattelet, millainen valmennus ei missään nimessä sovi ADHD-oireiselle lapselle tai nuorelle?
- Mitä ajatuksia sinulle herää valmentajan roolista valmentamisen ohella kasvattajana ja elämän eri alueilla tarvittavien taitojen opettajana?

#### Teema 3: Jatkokehittäminen

- Millaista tukea, koulutusta tai tietoa ajattelisit valmentajien mahdollisesti tarvitsevan valmentamiseen koskien ADHD-oireisten lasten ja nuorten valmentamista? Onko lisätiedolle tai koulutukselle mielestäsi tarvetta?
- Jos ajattelet, että lisätiedolle ja/tai -koulutukselle olisi tarvetta, kenelle kaikille lisätietoa ja/tai -koulutusta tulisi tarjota?

## Teemahaastattelu: kokemusasiantuntijat

### Taustatiedot

#### Teema 1: Nykytila

- Minkä ikäisenä lapsellasi diagnosoitiin ADHD? Mistä heräsi epäily, että lapsellasi voisi olla ADHD?
- Pelasiko lapsesi jalkapalloa jo kun hän sai ADHD diagnoosin vai aloittiko hän harrastuksen vasta diagnoosin saamisen jälkeen?
- Kerroitko lapsesi ADHD-diagnoosista valmentajille? Jos olet kertonut, onko tämä huomioita mitenkään lapsesi valmentamisessa?
- Miten koet, onko ADHD:sta ollut jotain hyötyä jalkapalloharrastukseen?
- Miten koet, onko jalkapallosta ollut jotain hyötyä ADHD:hen?
- Onko ADHD tuonut jotain haasteita tai ongelmia harrastukseen?
- Miten lapsesi on suhtauduttu muiden pelaajien, valmentajien tai seuran taholta?

#### Teema 2: Itsetunnon, osallisuuden ja sosiaalisten taitojen tukeminen

- Miten kuvailisit tai arvioisit lapsesi itsetuntoa? Miten se on näkynyt harrastuksen parissa? Onko harrastus vaikuttanut jotenkin itsetunnon kehittymiseen?
- Miten kuvailisit tai arvioisit lapsesi osallisuuden kokemuksia jalkapalloharrastuksen parissa? Onko hän kokenut olevansa osa joukkuetta ja onko hän pärjännyt joukkueessa vertaisuuhteissa?
- Miten kuvailisit lapsesi sosiaalisia taitoja? Onko jalkapalloharrastuksesta ollut mielestäsi hyötyä sosiaalisten taitojen kehittämisessä? Jos on, niin millaista hyötyä?
- Onko lapsesi joukkueessa/joukkueissa mielestäsi kiinnitetty huomiota itsetunnon vahvistamiseen, osallisuuden kokemuksiin ja sosiaalisten taitojen tukemiseen/vahvistamiseen?
- Miten kuvailisit tai arvioisit lapsesi pettymysten sietokykyä? Millaisissa tilanteissa pettymyksensietokyky tai sen haasteet näkyvät?

#### Teema 3: Valmentaminen

- Millaisia piirteitä pidät tärkeänä valmentamisessa?
- Mitä asioita hyvä valmentaja ottaa huomioon?
- Jos muistelet lapsesi valmentajia, millaiset valmentajien vahvuudet tai positiiviset piirteet ovat jääneet mieleen?
- Onko sinulla kokemuksia valmennuksesta, mikä ei jostain syystä sopinut lapsellesi? Mitä olisit toivonut tehdä toisin?
- Mitä ajattelet kuinka valmentaja voi vaikuttaa lasten ja nuorten motivaatioon?
- Miten koet tai arvioit, miten lapsesi on saanut palautetta pelaamisestaan? Miten hän on pystynyt ottamaan palautteen vastaan?
- Jos lapsesi on lopettanut pelaamisen, millaisten asioiden arvelet tai koet vaikuttaneen lopettamispäätökseen? Miten harrastuksen lopettaminen tapahtui? Löytyikö tilalle jotain muuta lastasi kiinnostavaa?
- Millaisia sanktioita lapsesi on saanut harrastuksen parissa? Millaisissa tilanteissa? Miten ne ovat vaikuttaneet lapsesi?
- Mitä ajattelet ajatuksesta, että valmentaja on myös kasvattaja ja elämän eri alueilla tarvittavien taitojen opettaja?

#### Teema 4: Jatkokehittäminen

- Millaista tukea, koulutusta tai tietoa ajattelisit valmentajien mahdollisesti tarvitsevan valmentamiseen koskien ADHD-oireisten lasten ja nuorten valmentamista? Onko lisätiedolle tai koulutukselle mielestäsi tarvetta?
- Jos ajattelet, että lisätiedolle ja/tai -koulutukselle olisi tarvetta, kenelle kaikille lisätietoa ja/tai -koulutusta tulisi tarjota?

Liite 2: Vinkkejä ADHD-oireisten lasten ja nuorten tukemiseen joukkueurheilussa



**MIKSI TIETOA ADHD:STA TARVITAAN?**

- Vahvistaa positiivista suhtautumista ADHD-oireisiin lapsiin ja nuoriin
- Mahdollistaa lasten ja nuorten paremmat osallisuuden kokemukset
- Mahdollistaa lapselle tai nuorelle kokemuksen olla yksi muista
- Lisää avoimuutta ja luottamusta
- Antaa aikuiselle mahdollisuuden reflektoida omaa toimintaansa
- Vahvistaa aikuisten kykyä kohdata erilaisia lapsia ja nuoria
- Tieto vähentää stereotyyppioita ja leimaantumista
- Mahdollistaa lapsen ja nuoren vahvuuksien esiin nostamisen

## ADHD

### ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER

- Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö
- Ydinoireet ovat tarkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus
- Esiintyvyys noin 4–8 % väestöstä
- Muita mahdollisia haasteita ja oireita:
  - haasteet sosiaalisissa suhteissa
  - heikko itsetunto- ja luottamus
  - joustamattomuus ja lyhytjänteisyys
  - heikko pettymysten sietokyky
  - keskittymisvaikeudet
  - sääntöjen noudattaminen
  - itsesääätelykyvyn vaikeudet
  - liitännäishäiriöt, kuten psyykkiset ongelmat, oppimishäiriöt, unihäiriöt
- ADHD voi näkyä myös vahvuuksina ja voimavaroina esimerkiksi:
  - hetkessä elämisenä
  - ylikeskittymisenä
  - energisyynä
  - nopeana päätöksentekokyknä
  - rohkeutena kyseenalaistaa
  - riskinottokyknä
  - luovuutena
  - laatikon ulkopuolelta ajatteluna

### MILLAISTA TIETOA JA KESKUSTELUA ADHD:STA KAIVATAAN JOUKKUEURHEILUUN OPINNÄYTETYÖN HAASTATTELUIDEN PERUSTEELLA?

<p>Ajantasaista ja tutkittuun tietoon perustuvaa tietoa</p> <p>Mistä ADHD johtuu? Miten eri tavoin ADHD voi näyttäytyä?</p> <p>ADHD:n vaikutuksesta oman toiminnanohjaukseen, sosiaaliin suhteisiin ja minäkuvaan</p> <p>Millaiset ovat eri valmentajien ja seurojen kyvyt ja taidot kohdata sekä ymmärtää erilaisuutta?</p> <p>Miten laajasti valmentajilla on ymmärrystä oman pedagogisen toiminnan vaikutuksista lapsiin ja nuoriin?</p> <p>Millaiset ovat valmentajien tunne- ja itsereflektiotaidot?</p>	<p>Oikeanlaisella ohjauksella voidaan tukea lapsen tai nuoren kiinnittymistä joukkueeseen sekä oman toimijuuden tunteen vahvistumista</p> <p>Miten joukkueurheilun elementit jo itsessään tukevat ADHD-oireisia lapsia ja nuoria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sosiaalisten taitojen opettelu</li> <li>• sääntöjen noudattaminen, vastuun ottaminen,</li> <li>• pettymyksen sietämisen opettelu</li> <li>• positiivinen ryhmäpaine</li> <li>• struktuurit</li> <li>• aerobinen liikunta auttaa oireisiin</li> <li>• mahdollisuus itsensä haastamiseen omalla tasolla</li> </ul> <p>Yhteistyön rakentuminen vanhempien kanssa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotona toimivat keinot käyttöön harrastuksessa (mahdolliset toimintaterapian keinot)</li> <li>• Sovitaan etukäteen, kuinka haastavissa tilanteissa toimitaan ja kuka puuttuu tilanteeseen</li> </ul>
---	---

KONKREETTISET KEINOT, JOISTA HYÖTYVÄT  
KAIKKI LAPSET JA NUORET  
(VARSINKIN ADHD-OIREISET)

Pysyvät rutiinit ja struktuuri	Tehtävien ja tavoitteiden jakaminen pieniin osiin lyhyellä aikavälillä
Visuaalinen havainnollistaminen (esim. kuvat, fläpit)	Tuodaan esiin vahvuudet ja sanoitetaan kehittyminen näkyväksi
Konkreettinen palaute sekä lyhyet ja suorat ohjeet	Vireys- ja aktiivisuustason ylläpitämiseksi voi antaa ylimääräisiä tehtäviä (esim. tarvikkeiden keräämistä)
Välitön palaute (positiivisen ja rakentavan palautteen oltava yhdistettävissä vielä tilanteeseen)	Mietitään yksilöllisesti kohtuullinen vaatimustaso
Varmistetaan ymmärrys (esim. pyydetään toistamaan ohje omin sanoin)	Puhuesssa ja ohjeita antaessa haetaan suora kontakti (esim. katsekontakti, kosketus oltapäähän)
Positiivinen palaute, jota kaikki tarvitsevat, mutta ADHD-oireiset vielä enemmän	Mahdollisuus rauhoittumiseen, kun hetki on lapselle tai nuorelle liian kuormittava (ei rangaistus)
Selkeät ennaltasuunnitellut aikataulut	Minimoidaan seiskoskelu ja vapaa-aika
Yksilöllinen huomiointi	
Kiitetään yrittämisestä ja paikalle tulemisesta	

AJATUKSIA OPINNÄYTETYÖN TULOSTEN  
POHJALTA ADHD-OIREISTEN LASTEN JA  
NUORTEN KOHTAAMISEEN

Siedetään ja ymmärretään, etteivät kaikki pysty pysymään aina paikoillaan (ylimääräinen liike voi olla lapsen keino rauhoittaa itseään ja keskittyä)

Positiivinen ilmapiiri, jossa uskalletaan tehdä myös virheitä

Positiivinen palaute toimii myös ennaltaehkäisyinä, minkä avulla toimintaa voidaan ohjata toivottuun suuntaan ja käytökseen

Joukkueeseen kiinnittymistä helpottaa tasapuolinen, säännöistä kiinnipitävä ja johdonmukainen valmentaja

Tärkeää ymmärtää, ettei huutaminen, provosointi tai sarkasmi auta muuttamaan lapsen tai nuoren käyttäytymistä

ADHD ja muiden neuropsykiatristen sairauksien yleisyyden takia, suurella todennäköisyydellä joukkueessa aina joku, joka hyötyy erityisestä tuesta

### Liite 3: Suostumus opinnäytetyöhön liittyvään tiedonkeruuseen osallistumisesta



LAUREA - AMMATTIKORKEAKOULU

#### SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN LIITTYVÄÄN TIEDONKERUUSEEN OSALLISTUMISESTA

**Opinnäytetyö:** ADHD-oireisten lasten ja nuorten tukeminen joukkueurheilun avulla (YAMK)  
**Opinnäytetyöstä vastaava henkilö:** Riikka Tahvanainen

#### Opinnäytetyön kuvaus:

Opinnäytetyö (YAMK) on tutkimuksellinen kehittämistyö, joka toteutetaan yhdessä helsinkiläisten jalkapalloseurojen, kokemusasiantuntijoiden ja neuropsykiatristen sairauksien alan asiantuntijoiden kanssa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka ADHD-oireiset lapset ja nuoret näkyvät joukkueurheilussa ja seuratoiminnassa. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, kuinka urheiluseurat pystyvät huomioimaan ADHD-oireiset lapset ja nuoret toiminnassaan ja tukemaan heitä. Opinnäytetyön avulla halutaan myös selvittää, kuinka urheiluseurojen joukkue toimintaa pystytään tukemaan niin, että ADHD-oireiset lapset ja nuoret pysyvät mukana toiminnassa. Opinnäytetyö toteutetaan vuoden 2019 aikana.

Opinnäytetyöhön liittyvä tiedonkeruu toteutetaan teemahaastatteluina ja mahdollisesti jalkapallojoukkueiden harjoitusten havainnoimisena. Teemahaastattelut äänitetään. Joukkueiden havainnoimiseen ei käytetä mitään tallentamismenetelmiä ja havainnointi toimii tukena haastatteluissa esiin nousseisiin ilmiöihin ja teemoihin. Kerätyn aineiston tulosten ja siitä syntyvän mahdollisen uuden toimintamallin tai koulutusmateriaalin luomisen tukena käytetään kehittävästä arviointia, jossa kehittämistyöhön osallistuvat arvioivat tuotettua materiaalia ja antavat siitä palautetta.

Opinnäytetyössä kerätty tutkimusaineisto säilytetään ja analysoidaan tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti. Tutkimustulosten raportoinnissa pyritään takamaan tutkittavien tunnistamattomuus. Kehittämistyön tulokset julkaistaan opinnäytetyöraporttina.

#### Suostumus:

Minulle on selvitetty yllä mainitun opinnäytetyön ja siihen liittyvän tiedonkeruun menetelmät ja periaatteet. Olen tietoinen siitä, että tiedonkeruuseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen tietoinen myös siitä, että henkilöllisyyteni jää vain opinnäytetyön tekijän tietoon ja minua koskeva aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Voin halutessani keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni.

Suostun siihen, että haastattelut taltioidaan (äänitetään) ja tuottamaani aineistoa käytetään opinnäytetyön tarpeisiin.

Päiväys

---

Osallistujan allekirjoitus ja nimenselvennys

---