

Maria Anttila, Minna Luoto & Anne Tokola

” ALWAYS PUT ON YOUR OWN MASK BEFORE HELPING OTHERS”

Alert Program® -työpaja toimintaterapiaopiskelijoille

” ALWAYS PUT ON YOUR OWN MASK BEFORE HELPING OTHERS”

Alert Program® -työpaja toimintaterapiaopiskelijoille

Maria Anttila, Minna Luoto & Anne Tokola
Opinnäytetyö
Syksy 2021
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Maria Anttila, Minna Luoto & Anne Tokola
Opinnäytetyön nimi: ”Always put on your own mask before helping others”
Alert Program® -työpaja toimintaterapiaopiskelijoille
Työn ohjaajat: Pirjo Lappalainen & Maarit Virtanen
Työn valmistuslukuksi ja -vuosi: Syksy 2021 Sivumäärä: 54 + 5

Jokainen meistä käyttää itsesääätelyä useita kertoja päivässä toimiessaan erilaisissa tilanteissa. Erityisesti lasten itsesääätelytaitojen tukeminen on tärkeää, sillä alhaisella itsesääätelykyvyllä on pitkäaikaiset vaikutukset jopa aikuisuuteen asti. Hyvät itsesääätelytaidot auttavat toimintaterapian asiakkaita toimimaan optimaalisella tavalla saavuttaakseen täyden potentiaalinsa ja siten tukevat kuntoutuksen tavoitteisiin pääsemistä.

Opinnäytetyöprojektimme ensimmäisenä välittömänä tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen Alert Program® -työpaja Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapiaopiskelijaryhmälle. Tavoite saavutettiin projektin aikana ja työpaja toteutettiin suunnitellusti marraskuussa 2021. Projekti toteutettiin kansainvälisessä yhteistyössä menetelmän toisen kehittäjän MarySue Williamsin ja Alert Program® -tekijänoikeustimin kanssa. Välittömiin tavoitteisiin kuului, että opiskelijat ymmärtävät ja tunnistavat omia itsesääätelystrategioita sekä niiden merkityksiä päivittäisessä elämässään. Lisäksi tavoitteena oli, että opiskelijat laajentavat itsesääätelystrategioidensa valikoimaa ja tutustuvat Alert Program® -menetelmään yhtenä toimintaterapian interventiomenetelmänä. Projektimme kehitystavoitteena oli, että opiskelijat pystyvät hyödyntämään työpajassa oppimaansa tietoa tulevaisuuden asiakastyössään. Toisena kehitystavoitteena oli, että Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapian lehtorit voivat hyödyntää työpajassa saamaansa tietoa tulevaisuuden työssään.

Työpajan laatukriteereitä olivat näyttöön perustuvuus, osallistavuus ja toiminnallisuus. Laatukriteerien toteutumisen arviointia varten opiskelijoilta kerättiin palautetta työpajan lopuksi palautekyselyn avulla. Työpajan laatukriteerit saavutettiin ja kokonaisuudessaan opiskelijat kokivat työpajan toteutuksen selkeäksi, monipuoliseksi ja innostavaksi. Työpajan sisältö koettiin hyödylliseksi oman itsesääätelyn kannalta, mutta myös tulevan ammatin näkökulmasta.

Projekti alkoi syksyllä 2020 ja päättyi syksyyn 2021. Opinnäytetyöprojektin tuotoksena syntyi toteuttamamme Alert Program® -työpaja ja osatuotoksena Alert Program® Daily tip -vinkit. Työpaja oli kestoaltaan kolme tuntia ja se toteutettiin opiskelijoille kahdessa pienryhmässä. Daily tip -vinkkejä tuotettiin yhteensä yhdeksän kappaletta, joista kolme toimi työpajaan valmistavana ennakkotehtävänä ja loput tukivat työpajan struktuuria ja työpajassa oppimista.

Jatkokehitysprojektina olisi tärkeää tuottaa suomenkielistä materiaalia Alert Program® -menetelmästä edistämään menetelmän tunnettavuutta ja käyttöönottoa Suomessa.

Asiasanat: lasten toimintaterapia, itsesääätely, vireystila, sensorisen integraation teoria

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme of Occupational Therapy

Authors: Maria Anttila, Minna Luoto & Anne Tokola
Title of thesis: "Always put on your own mask before helping others"
Alert Program® workshop for occupational therapy students
Supervisors: Pirjo Lappalainen & Maarit Virtanen
Term and year when the thesis was submitted: Fall 2021
Number of pages: 54 + 5

Each of us uses self-regulation many times a day when operating in different situations. Supporting children's self-regulation skills is important, as low self-regulation skills has long-lasting effects even into adulthood. Good self-regulation skills help occupational therapy clients to function in an optimal way to reach their full potential and support the achievement of rehabilitation goals.

The immediate goal of our thesis project was to design and implement a functional Alert Program® workshop for a group of occupational therapy students at Oulu University of Applied Sciences. The goal was achieved during the project and the workshop was implemented as planned in November 2021. The project was implemented in international collaboration with MarySue Williams, one of the authors of the Alert Program®, and the Alert Program® copyright team. Immediate goal was that the students understand and identify their own self-regulation strategies and importance of self-regulation in their daily lives and work. In addition, the goal was for students to expand their own selection of self-regulation strategies and become familiar with the Alert Program® method as one of the occupational therapy intervention methods. The development goal of our project was that students will be able to utilize the information they learned in the workshop in their future work. Another development goal was that the occupational therapy lecturers at Oulu University of Applied Sciences could utilize the information they received in the workshop in their future work.

The quality criteria of the workshop were topicality, evidence-based practice, participatory and functional. To assess the fulfilment of the quality criteria, feedback was collected from students at the end of the workshop through a feedback survey. The quality criteria of the workshop were met, and the students found the implementation of the workshop clear, varied, and inspiring. The content of the workshop was perceived as useful for self-regulation, but also for the future profession.

The project started in the autumn of 2020 and ended in the autumn of 2021. The output of the thesis project was our workshop, and the partial output was the Alert Program® Daily tips. The workshop lasted three hours and was conducted for students in two small groups. A total of nine daily tips were produced, three of which served as a pre-preparation for the workshop and the rest supported the workshop structure and learning in the workshop.

As a further development project, it would be useful to produce material in Finnish from the Alert Program® method to promote the method's awareness and implementation in Finland.

Keywords: occupational therapy for children, self-regulation, alertness, sensory integration

SISÄLLYS

1	PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	6
2	PROJEKTIN TAVOITTEET JA SUUNNITTELU	9
2.1	Projektin tavoitteet	9
2.2	Projektin kohderyhmä ja hyödynsaajat	10
2.3	Projektiorganisaatio	11
2.4	Projektin työvaiheet	12
3	ITSESÄÄTELYN TUKEMINEN LASTEN TOIMINTATERAPIASSA	16
3.1	Perhelähtöinen lasten toimintaterapia	16
3.2	Toimintaterapian näyttöön perustuva käytäntö	17
3.3	Lapsen itsesäätelytaitojen vaikutus toimintakykyyn	18
3.4	Aikuisen rooli lapsen itsesäätelyn kehittämisessä	19
3.5	Kognitiiviset strategiat lapsen itsesäätelyn tukena	20
4	ALERT PROGRAM® -MENETELMÄ.....	21
4.1	Menetelmän esittely.....	21
4.2	Alert Program ® -menetelmän taustateoriaa	23
5	TYÖPAJAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	28
5.1	Työpajan laatukriteerit	28
5.2	Työpajan luonnostelu ja kehittäminen	30
5.3	Työpajan toteutus ja palautteen keruu	36
6	PROJEKTIN JA TYÖPAJAN ARVIOINTI.....	39
6.1	Projektin työvaiheiden toteutumisen arviointi	39
6.2	Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi.....	42
6.3	Työpajan laatukriteerien saavuttamisen arviointi.....	44
7	POHDINTA	47
	LÄHTEET	50
	LIITTEET	55

1 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

Alhainen itsesäätelykyky ennustaa huonompaa koulumenestystä ja fyysistä terveyttä, madaltaa aikuisiässä kynnystä päihteidenkäyttöön ja talousvaikeuksiin. Erityisesti itsesäätelytaitojen tukeminen varhaislapsuudessa on todettu tuovan kestävämpää ja vakaampaa muutosta aikuisuuteen. Lisäksi itsesäätelyyn liittyvän tuen on todettu tuovan pitkäaikaisia hyötyjä myös niille lapsille, joilla on keskimääräiset itsesäätelytaidot kouluikässä. Varhaiset itsesäätelytaitoja tukevat toimet ovat potentiaalinen tilaisuus parantaa yksilöiden eliniän odotetta ja vähentää negatiivisia vaikutuksia kokonaisvaltaiseen terveyteen. (Howard, Vasseleu, Neilsen-Hewett & Cliff 2018, 64.) Itsesäätelytaidot tukevat kaikkia terapeutteja tavoitteita ja auttavat asiakasta toimimaan optimaalisella tavalla (TherapyWorks 2021a). Toimintaterapeutit voivat auttaa ja tukea lasta itsesäätelytaitojen harjoittelussa muun muassa aististrategioilla tai kognitiivisten vihjeiden avulla (Case-Smith 2015a,b, 37). Alert Program® -menetelmä on yksi itsesäätelytaitojen kehittämiseen tarkoitettu interventiomenetelmä toimintaterapiassa (Gill, Thompson-Hodgetts & Rasmussen 2018, 227).

Toimintaterapian ammattitaitoa edistävissä käytännön harjoitteluissa saadun kokemuksen mukaan lasten itsesäätelyä tukemaan käytetään usein Suomessa yleistynyttä Zones of Regulation® -menetelmää. Harjoitteluidemme aikana etsimme näyttöön perustuvaa tietoa lasten itsesäätelyhaasteista ja tutustuimme Alert Program® -menetelmään, joka on suunniteltu auttamaan lapsia, joilla on vaikeuksia pysyä toiminnassaan tai jotka menevät poissa tolaltaan tietyn tyyppisistä aistiärsykeistä. Menetelmän tavoitteena on auttaa tunnistamaan ja laajentamaan itsesäätelystrategioiden käyttöä osallistumisen aikana erilaisissa toiminnoissa esimerkiksi koulussa. Menetelmä on jonkin verran käytössä Suomessa, mutta sitä ei ole suomennettu ja suomenkielisiä tutkimuksia ja opinnäytetöitä löytyy hyvin vähäisesti. Kiinnostuimme Alert Program® -menetelmästä myös sen takia, että sen vaikuttavuudesta lasten toimintaterapiassa on tehty paljon ulkomaisia tutkimuksia.

Alert Program® -menetelmässä käytetään kognitiivisia strategioita ja aistitoimintoja apuna tunnistamaan, ylläpitämään ja muuttamaan vireystasoa vastaamaan tilanteen tai tehtävän vaatimuksia (Hilton 2015, 334, 336). Alert Program® -menetelmän vaikuttavuutta on tutkittu paljon lapsilla, joilla on erilaisia diagnooseja ja monissa erilaisissa konteksteissa. Sen on todettu olevan vaikuttava interventiomenetelmä itsesäätelyn haasteissa sekä kliinisissä- että kouluympäristöissä. Alert Program® -menetelmän avulla lapset voivat kehittää itsesäätelyn strategioita, jotka edistävät vuorovai-

kutusta vertaisten kanssa, oppimista sekä koulumenestystä. Alert Program® -menetelmän kerrotaan olevan yksi kansainvälisesti käytetyimmistä toimintaterapian interventiomenetelmistä. (Gill, Thompson-Hodgetts & Rasmussen 2018, 213, 227.)

AOTA (The American Occupational Therapy Association) määrittelee toimintaterapian olevan itsestä huolehtimisen sekä työ- ja leikkitoimintojen terapeuttista käyttöä itsenäisen toiminnan lisäämiseksi, kehityksen parantamiseksi ja haittojen ehkäisemiseksi. Toimintaterapia voi sisältää tehtävän tai ympäristön mukauttamista itsenäisyyden saavuttamiseksi ja elämänlaadun parantamiseksi. (Williams & Shellenberger 1996, 1-2.) Toimintaterapeuttiliitto (2021a) määrittelee toimintaterapian olevan monitieteellistä ja perustuvan toiminnantieteeseen. Toimintaterapeutit ovat koulutettuja kohtaamaan asiakas kokonaisvaltaisesti ja vastaamaan heidän kognitiivisiin, emotionaalisiin ja fyysisiin tarpeisiinsa toiminnallisen, toimintaan perustuvan kuntoutuksen avulla. Alert Program® -menetelmä antaa toimintaterapeuttien toiminnalle raamit ja sen avulla he voivat auttaa lapsia sekä heidän perheitään tunnistamaan ja säätämään vireystilojaan. (Williams & Shellenberger 1996, 1-1, 1-2.) Perhelähtöisesti työskenneltäessä lapsen huoltajat otetaan mukaan toimintaterapiaan, jotta opitut taidot yleistyvät parhaalla mahdollisella tavalla lapsen arkiympäristöihin. Alert Program® -menetelmän avulla toimintaterapeutti voi tukea huoltajien osallistumista lapsen kuntoutusprosessiin.

Toimintaterapiakoulutuksen vähäinen tieto itsesäätelytaitojen harjoittelusta rajoittaa alan opiskelijoiden mahdollisuuksia täysin ymmärtää, miten itsesäätelytaitoihin kohdistuva interventio voi tuottaa muutosta (Martini, Cramm, Egan & Sikora 2016, 11—12). Itsesäätelytaidot vaikuttavat oppimiseen, suoriutumiseen ja sosiaaliseen osallistumiseen (Blackwell, Yeager, Mische-Lawson, Bird & Cook 2014, 206). Opettaakseen muita toimintaterapeutin tulee ensin itse ymmärtää erilaisia itsesäätelystrategioita (Martini, Cramm, Egan & Sikora 2016, 11). Tämän vuoksi koemme, että on tärkeää opettaa toimintaterapeuttiopiskelijoita itse tunnistamaan omia itsesäätelystrategioita ja käyttämään niitä tarkoituksenmukaisella tavalla erilaisissa tilanteissa. Tietoisuus omista strategioista ja taito käyttää niitä auttaa toimintaterapeuttiopiskelijoita tulevassa työssään ohjaamaan ja opettamaan itsesäätelystrategioita asiakkailleen sekä mahdollistaa onnistuneen kanssasäätelyn.

Itsesäätelyä on tutkittu kuluneen vuoden aikana myös korkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta Covid-19 pandemian vaikutuksista heidän opiskeluunsa. Aihetta on tutkittu kuluneen vuoden aikana muun muassa Helsingin Yliopiston (2021) ja Blume, Shmidt, Kramer, Schmiedek & Neubauer

(2021) toimesta. Molemmissa tutkimuksissa kävi ilmi samansuuntaiset tulokset siitä, että etäopiskelu on tuonut opiskelijoille lisää stressiä. Mitä enemmän kouluorganisaatiot tukevat opiskelijoiden itsesäätelyä ja itsesäätelyyn perustuvien oppimisstrategioiden käyttöä, sitä stressittömämmin ja positiivisin asentein opiskelijoiden oppiminen ja etäopiskelu onnistuvat. (Helsingin Yliopisto 2021; Blume, Schmidt, Kramer, Schmiedek & Neubauer 2021.)

Opinnäytetyöprojektimme ideoinnin taustalla on oma kiinnostuksemme itsesäätelytaitojen haasteista ja omat havaintomme käytännön harjoittelujaksoista tukivat työpajamme ajankohtaisuutta, sillä itsesäätelyn haasteet ovat yleisiä toiminnan haasteita lasten toimintaterapiassa. Toimintaterapeutit tarvitsevat työssään tietoa itsesäätelystä ja sen merkityksestä toimintakykyyn. Opinnäytetyömme oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena pidimme Alert Program® -työpajan ja tuotimme työpajaan kuuluneet Alert Program® Daily tip -vinkit Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapiaopiskelijaryhmälle osana perhelähtöistä lasten ja nuorten toimintaterapian opintojaksoa marraskuussa 2021. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Alert Program® -tiimin kanssa.

2 PROJEKTIN TAVOITTEET JA SUUNNITTELU

2.1 Projektin tavoitteet

Silfverberg (2007, 35–36, 41) kuvaa projektisuunnitelman laatimisen alkavan määrittämällä projektin tavoitteet. Projektin tärkeimmät tuotokset määritellään aina tavoitteiden pohjalta. Projektin tavoite täsmennetään hyödynsaajien ja valitun toimintamallin mukaan. Tavoitteiden kautta kuvataan, millaisiin muutoksiin pyritään verrattuna nykytilanteeseen. Tavoitteet voidaan jakaa kahteen ryhmään; kehitystavoitteet ja välittömät tavoitteet. Kehitystavoitteet kuvaavat erityisesti kohderyhmän kannalta tavoiteltavaa pitkän ajan muutosvaikutusta. Kehitystavoite on projektin toteuttamisen perusta ja se tulee määritellä niin konkreettisesti, että välittömillä tavoitteilla on merkittävä vaikutus pitkän ajan tavoitteeseen. (Silfverberg 2007, 35–36, 41.) Kehitystavoitteeksi asetettiin, että opiskelijat voivat hyödyntää Alert Program® -työpajassa oppimaansa tietoa tulevaisuuden asiakastyössä toimintaterapeutteina. Kun opimme paremmin tunnistamaan ja tukemaan omaa itsesäätelyämme, voimme paremmin myös tunnistaa ja tukea asiakkaidemme itsesäätelytaitoja (Williams 2021). Lisäksi kehitystavoitteenamme oli, että Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapian lehtorit voivat hyödyntää työpajassa saamaansa tietoa tulevaisuuden työssään.

Välittömillä tavoitteilla kuvataan suunnitteilla olevan hankevaiheen konkreettista lopputulosta eli muutosta. Se näkyy hyödynsaajien saaman palvelun parantumisenä tai parantuneena toimintana välittömälle kohderyhmälle. Hyödynsaajien palautteen avulla voidaan seurata välittömään tavoitteeseen liittyviä laadullisia tekijöitä. Tarkemman sisällön määrittelevät tällöin strategia, työsuunnitelma ja projektin tuotokset. Välittömät tavoitteet ja kehitystavoite tulee olla järkevässä suhteessa toistensa kanssa. (Silfverberg 2007, 38–41.) Toiminnallisen opinnäytetyömme välittömänä tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa Alert Program® -työpaja marraskuussa 2021 Oulun ammattikorkeakoulun toisen vuoden toimintaterapiaopiskelijaryhmälle. Välittömiin tavoitteisiin kuului, että opiskelijat ymmärtävät ja tunnistavat omia itsesäätelystrategioita sekä niiden merkityksiä päivittäisessä elämässään. Lisäksi tavoitteena oli, että opiskelijat laajentavat itsesäätelystrategioidensa valikoimaa ja tutustuvat Alert Program® -menetelmään yhtenä toimintaterapian interventiomenetelmänä. Suunnittelemamme työpajan tuli täyttää laatukriteerit sisällöltään ja niiden tuli olla toteutukseltaan mitattavissa. Työpajan laatukriteereiksi asetettiin näyttöön perustuvuus, osallistavuus ja toiminnallisuus.

Omat oppimistavoitteemme olivat oppia tekemään opinnäytetyömme projektityöskentelynä, johon kuuluu työpajan suunnittelu ja toteutus sekä raportointi, toimia kansainvälisessä yhteistyössä Alert Program® -tiimin kanssa ja saada oppimiskokemus toimien kouluttajina työpajassa. Oppimistavoitteenamme oli myös laajentaa teorian tietoa itsesäätelystä, oppia tunnistamaan omia itsesäätelystrategioita sekä ymmärtää Alert Program® -menetelmän keskeiset sisällöt sekä sen vaikuttavuus yhtenä vaihtoehtoisena interventiomenetelmänä itsesäätelyyn liittyvissä toiminnan haasteissa toimintaterapiassa.

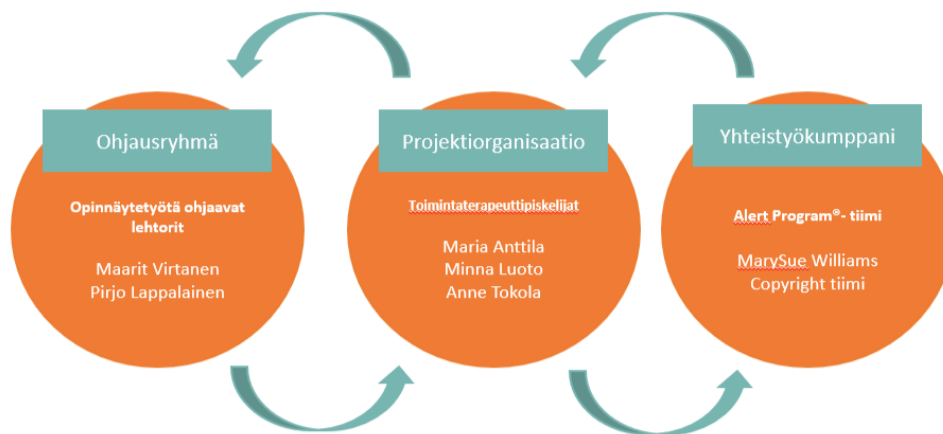
2.2 Projektin kohderyhmä ja hyödynsaajat

Projektin hyödynsaajat voidaan jaotella kohderyhmäksi ja välittömäksi kohderyhmäksi. Kohderyhmä on projektin lopullisten tulosten kannalta tärkein ryhmä ja projektin hyödyt pyritään kanavoimaan tälle ryhmälle. Kohderyhmän saama hyöty projektista näkyy välittömälle kohderyhmälle palveluiden parantumisena. (Silfverberg 2007, 38.) Opinnäytetyöprojektimme välittömänä kohderyhmänä oli Oulun ammattikorkeakoulun toisen vuoden toimintaterapiaopiskelijaryhmä. Toimintaterapeuttiopiskelijat voivat hyödyntää työpajapäivässä saamiaan tietoja tulevassa ammatissaan sekä tämänhetkisen ammattikorkeakouluopiskeluidensa tukena. Projektin lopullisena kohderyhmänä tulee olemaan toimintaterapian asiakkaat, kun pitämämme työpajan kautta toimme tietoa Alert Program® -menetelmää mukailien yksilöllisistä itsesäätelytaidoista tuleville toimintaterapeuteille. Tietoisuus omista strategioista ja taito käyttää niitä auttaa toimintaterapeuttiopiskelijoita tulevassa työssään tukemaan ja ymmärtämään itsesäätelyä sekä mahdollistaa onnistuneen kanssasäätelyn.

Silfverbergin (2007, 38) mukaan projektilla voi olla muitakin hyödynsaajia, kuten mukana oleva organisaatio, joka voi saada projektin kautta käytännön kokemusta, näkyvyyttä tai uusia tutkimusmahdollisuuksia. Hyödynsaajia ei tule määrittää liian laveasti, koska se vaikeuttaa hankkeen tavoitteiden ja seurannan selkeää kohdentamista (Silfverberg 2007, 38). Muita hyödynsaajia olivat Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapian lehtorit, jotka saivat opinnäytetyöprojektimme kautta uutta tietoa Alert Program® -menetelmästä osallistuessaan opinnäytetyöprojektin tuotoksena tulevaan työpajaan. He voivat hyödyntää työpajasta saamaansa tietoa tulevaisuudessa myös opetustyössään. Alert Program® -menetelmän kehittäjät olivat myös hyödynsaajia, sillä opinnäytetyöprojektimme kautta he saivat näkyvyyttä menetelmälleen ja pitämämme työpajan myötä toimintaterapeuttiopiskelijoiden tiedon lisääminen menetelmästä toteutuu.

2.3 Projektioorganisaatio

Projektilla kuuluu olla selkeä organisaatio, jossa kaikkien osapuolten vastuut ja roolit on selvästi määritelty. Tämän projektin organisaatio koostui ohjausryhmästä, yhteistyökumppaneista sekä varsinaisesta projektioorganisaatiosta. (Silfverberg 2007, 48.) Nämä ovat kuvattuna alla olevassa kuviossa 1.



KUVIO 1. Projektin organisaatio.

Opinnäytetyön tilaajana toimi Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Ohjausryhmän muodostivat toimintaterapian lehtorit Maarit Virtanen ja Pirjo Lappalainen, joiden tehtäviin kuuluivat projektin toteutumisen ohjaus ja sen tulosten arviointi sekä projektipäälliköiden tukeminen projektin suunnittelussa. Projektioorganisaation eli projektipäällikön rooliin kuuluu vastuu työsuunnitelmien tekemisestä, projektin seurannasta ja raportoinnista sekä sisäisestä arvioinnista. (Silfverberg 2007, 48.) Projektipäällikön roolia jakoivat yhteisvastuullisesti opiskelijat Anne Tokola, Maria Anttila ja Minna Luoto. Joitain pienempiä vastuutehtäviä oli jaoteltu opiskelijakohtaisesti, kuten esimerkiksi viestinnästä ohjausryhmän ja projektioorganisaation välillä oli vastuussa Anne Tokola, Maria Anttila toimi projektisihteerinä ja kirjoitti muun muassa kokousmuistiot ja Minna Luoto oli vastuussa aikataulun seurannasta. Vastuut laajemmista kokonaisuuksista, kuten työsuunnitelman laatiminen, taloudelliset kysymykset ja raportointi olivat yhteisvastuullisia tehtäviä.

Projektin yhteistyökumppanina toimi Alert Program® -tiimi, jonka kanssa teimme tiivistä yhteistyötä sähköpostitse aina tuotteen ideointivaiheesta projektin päättämiseen saakka. Yhteistyökumppani oli pääasiallisessa vastuussa tekijänoikeudellisten asioiden valvomisesta projektin ajan ja so-

vimme, mitä tietoa voimme jakaa työpajassa tekijänoikeuden ja laadun säilyessä. Yhteistyön periaatteisiin sovittiin projektiorganisaation kesken kuuluvan yhteydenottoihin vastaaminen mahdollisimman nopeasti, jotta yhteistyö olisi sujuvaa. Molempien osapuolten aikataulut huomioitiin yhteistyötä suunniteltaessa ja projektista luotu aikataulu varmisti yhteisesti sovittujen toimenpiteiden toteutumisen ajallaan.

Projektinhallinta alustaksi valitsimme Microsoft Teams -alustan, sillä projektiorganisaation jäsenet asuvat eri paikkakunnilla ja opiskelu oli siirtynyt vallitsevan tilanteen vuoksi etäopiskeluun, joten tietoverkkopohja oli luonnollinen ja sujuva projektinhallintamuoto. Myös projektikokoukset tapahtuivat etäyhteydellä. Projektissamme oli tärkeää, että kaikki tieto on tallennettuna yhdelle alustalle, jotta tieto oli kaikkien projektiorganisaation jäsenten saatavilla. Kaikesta keräämästämme tiedosta säilytettiin myös varmuuskopiot jokaisen omalla tietokoneella. Silfverbergin (2007, 52) mukaan projektiorganisaation on suositeltavaa kehittää hallintakansio, jota käytetään kaikkien hankkeiden hallinnoinnissa ja arkistoinnissa. Kansion ideana oli kerätä tietoa suunnitelmista, muistioista ja raporteista aikajärjestyksessä, jolloin projekti eteni sujuvasti. Perustimme projektikansion Microsoft Teams -alustalle, jota käytimme projektimme aikana myös viestintään. Microsoft Teams -alustan lisäksi viestintäalustoina toimivat epävirallisesti WhatsApp-ryhmäkeskustelu projektiorganisaation kesken. Virallisen viestinnän Alert Program® -tiimin sekä projektin ohjausryhmän kanssa hoimme opiskelijaorganisaation sähköpostin kautta. Selkeyden vuoksi olimme yhteydessä sidosryhmiin aina samasta sähköpostiosoitteesta. Viestintäkieli projektin aikana vaihteli, sillä yhteydenpito yhteistyökumppanin kanssa tapahtui englanniksi, mutta muiden osapuolien kanssa suomeksi.

2.4 Projektin työvaiheet

Työsuunnitelmassa kuvataan karkeasti aikataulutettu työsuunnitelma ja tärkeimmät toimenpiteet. Suunnitelman tulee sisältää konkreettiset toimenpiteet, jotka toteuttamalla saadaan projektin tuotos aikaiseksi. Työsuunnitelmassa eri työvaiheet aikataulutetaan ja tarvittaessa pilkotaan sopiviin pienempiin työvaiheisiin. Projektin tulee olla oppiva prosessi, joten yksityiskohtaiset työsuunnitelmat tulee laatia vasta toteutusvaiheessa. Projektisuunnitelmassa toimenpiteet tulee määritellä melko yleisellä tasolla, mutta tarkkuuden täytyy olla sellainen, että tarvittavien panosten määrittely onnistuu luotettavasti. Suunnitelmaa tulee olla valmis myös muuttamaan, jos toteutusvaiheen aikana huomataan, että alun perin suunnitellut toiminnot eivät johdakaan haluttuun lopputulokseen. (Silfverberg 2007, 7, 10, 37, 43.)

Alla olevassa kaaviossa 1. suunnittelemamme aikataulu opinnäytetyöprojektillemme. Kaaviossa huomioituna koko projektin sekä tuotekehitysprosessin vaiheet.

	2020		2021											
	Marraskuu	Joulukuu	Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu	Heinäkuu	Elokuu	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu
Aiheeseen perehtyminen														
Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen														
aiheen ideointi ja alustava aiheeseen tutustuminen														
aiesuunnitelma ja aiheen hyväksyttäminen														
alustavan tietoperustan kokoaminen														
PROJEKTIN SUUNNITTELU														
Tuotteen ideointivaihe														
Yhteistyön aloittaminen Alert Program® -tiimin kanssa														
ideointi (tuumatakoot)														
ideoinnin arviointi ja palautteen keruu														
projektisuunnitelman kirjoittaminen														
TYÖPAJAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS														
Tuotteen luonnosteluvaihe														
Yhteistyö Alert Program® -tiimin kanssa														
Your Best Self The Alert Program® For All Online Course														
The Alert Program® Online Course														
hiedon etsintä ja rajaus														
työpajan luonnostelu														
työpajan tavoitteet														
palautteen keruu suunnitelma														
projektisuunnitelman hyväksyttäminen														
Tuotteen kehittäminen														
tuotteen asiasällön jäsentely														
templaten tekeminen (sis. Daily Tips)														
käytännön valmistelut työpajaa varten														
Tuotteen viimeistely														
työpajan pitäminen														
palautteen keruu työpajaan osallistuneilta														
PROJEKTIN PÄÄTTÄMINEN														
opinnäytetyön raportin kirjoittaminen														
opinnäytetyöprosessin ja opinnäytetyön arviointi														
opinnäytetyön esittäminen														
kypsyysnäyte														

KAAVIO 1. Opinnäytetyöprojektin aikataulu.

Toiminnallinen opinnäytetyömme eteni tuotekehitysprosessin mukaisesti. Tuotekehitysprosessiin kuuluu viisi vaihetta, jotka ovat ongelmien tai kehitystarpeen tunnistaminen, ideointi, luonnosteluvaihe, tuotteen kehittäminen ja viimeistely. Vaiheesta toiseen voi siirtyä, vaikkei edellinen ole vielä päätynyt ja toisissa vaiheissa kerätty tieto voi täsmentää tai täydentää muita. Ensimmäisessä vaiheessa eli ongelmien ja kehittämistarpeen tunnistamisessa on keskeistä selvittää ongelman laajuus, keitä ongelma koskettaa ja kuinka yleinen se on. (Jämsä & Manninen 2000, 28,31.)

Projekti alkoi syksyllä 2020 **aiheeseen perehtymisellä** eli ongelmien tai kehittämistarpeen tunnistamisella. Idea opinnäytetyöhömme tuli käytännön harjoittelussa esiin nousseen tarpeen kautta. Huomasimme harjoitteluissamme lasten itsesääätelyhaasteiden yleisyyden ja aloimme perehtymään aiheeseen lisää. Tietoa etsiessämme tutustuimme Alert Program® -menetelmään ja huomasimme, ettei siitä juuri löytynyt suomenkielisiä tutkimuksia, opinnäytetöitä tai muuta tietoa. Näin projektimme aiheeksi valikoitui Alert Program®. Aiheeseen perehtymisen vaiheessa toimenpiteinä oli opinnäytetyön aiheen hyväksyttäminen lehtoreilla aiesuunnitelman avulla sekä alustavan tietoperustan kokoaminen projektia varten.

Projektin suunnittelu ja tuotteen ideointivaihe käynnistyivät alkuvuodesta 2021, kun kehittämistarve oli tunnistettu. Tässä vaiheessa ei tehty vielä lopullisia päätöksiä ratkaisusta, vaan tavoitteena oli aloittaa ideointiprosessi eri vaihtoehtojen löytämiseksi. Jämsän ja Mannisen mukaan (2000, 40) ideavaiheessa tehtävissä valinnoissa ja päätöksissä tulisi pohtia, kenelle idea on suunnattu ja miten he suhtautuvat siihen, miten vaihtoehto on saavutettavissa ja mitkä ovat sen toteutumismahdollisuudet. Jämsä ja Manninen (2000, 38) lisäävät, että ideoita arvioivat niiden kehittäjät itse, kun taas projektin arviointia voi pyytää muilta toimeksiantajilta tai projektin toimeenpanoon osallistuvilta. Projektin suunnitteluvaiheessa suunnittelimme projektillämme tavoitteet ja projektin organisaation, päätimme projektimme kohderyhmät ja hyödynsaajat sekä laadimme alustavan projektiaikataulun. Suunnitteluvaiheessa aloitimme myös yhteistyön Alert Program® -tiimin kanssa. Projektiorganisaation jäsenet arvioivat yhdessä ideoiden tarkoituksenmukaisuutta ja ohjaavilta leh-toreilta pyydettiin palautetta ideavaiheen edetessä. Ohjausryhmältä ja yhteistyökumppanilta kerätyn palautteen sekä kehitysideoiden avulla pystyimme arvioimaan ideavaiheen ratkaisujen tarkoituksenmukaisuutta ja päättämään parhaiten toimivista ratkaisuksista. Yhteistyökumppanilta saatu palaute ohjasi ideointivaiheen edistymistä ja antoi suuntaa tuotteen luonnosteluvaiheeseen. Projektimme ideavaiheessa hyödynsimme eri tahoilta saatua tietoa ja käytimme myös erilaisia luovia menetelmiä kerätäksemme ideoita. Suunnitteluvaiheen välituloksena syntyi alustava projektisuunnitelma.

Työpajan ja Daily tip -vinkkien **suunnittelu ja toteutus** tapahtui maaliskuu-marraskuu 2021 välillä. Tähän vaiheeseen kuului tuotteen luonnostelu-, kehittäminen- ja viimeistelyvaiheet. Luonnosteluvaihe alkaa siinä vaiheessa, kun on tehty päätös siitä, millainen tuote aiotaan valmistaa ja kehittäminen taas etenee luonnosteluvaiheessa tehtyjen päätösten mukaisesti. Viimeistelyvaihe käynnistyy, kun tuote valmistuu osavaiheiden kautta. Vaiheeseen liittyy muun muassa tuotteen yksityiskohtien hio-mista. (Jämsä ja Manninen 2000, 43, 54, 81.) Kaikkien näiden vaiheiden aikana teimme yhteistyötä Alert Program® -tiimin kanssa. Vaiheisiin liittyi tiedon etsintää ja rajausta työpajaa varten, työpajan struktuurin, tavoitteiden ja palautteenkeruun luonnostelua, tiedon rajausta ja jäsentelyä, Daily tip -vinkkien suunnittelu ja hyväksyttäminen yhteistyökumppanilla. Yhtenä luonnosteluvaiheen osana kävimme Alert Program® -tiimin verkkokurssin Your Best Self The Alert Program For All sekä The Alert Program® -verkkokurssin 10 päivän kokeilujakson. Hyödynsimme kurseilta saamaamme tietoa, kun suunnittelimme työpajan tarkempaa sisältöä ja tavoitteita sekä Daily tip -vinkkejä. Verkkokurssien sisällöstä lisää luvussa 5.2. Työpajan struktuurin rakentamista ohjasi Fin-layn ryhmäkerran struktuurin lisäksi Alert Program® -menetelmän päävaiheet. Menetelmä koostuu

kolmesta vaiheesta: ensin opitaan tunnistamaan eri vireystilat, toisessa vaiheessa kokeillaan erilaisia keinoja säädellä omaa vireystilaa ja viimeisessä vaiheessa opitaan säätämään omaa vireystilaa tarkoituksenmukaisesti (Williams & Shellenberger 1996, 2-1, 2-2). Daily tip –vinkkien suunnittelua ja valintaa ohjasi Alert Program® tekijänoikeudellinen suoja ja sen myötä asetetut tarkat ohjeet materiaalien käyttöoikeuksista sekä alustava kohderyhmäanalyysi. Vinkit suunniteltiin tukemaan työpajan struktuuria ja niiden järjestys oli tarkkaan mietitty ajatellen työpajan kohderyhmää ja vinkkien sisältö eteni loogisessa järjestyksessä perusteista yksityiskohtaisempaan, syventävään tietoon. Toteutusvaihe huipentui marraskuun alussa pitämäämme työpajaan Oulun ammattikorkeakoululla ja piti sisällään myös käytännön valmistelut työpajaa varten.

Projektilla tulee olla selkeä päätepiste ja sen tulee olla ajallisesti rajattu (Ruuska 2007, 40). Opin- näytetyöprojektimme ajallinen rajausta liittyi vahvasti tavoittelemamme valmistumisajankohtaan joulukuussa 2021. Suunnittelu- ja toteutusvaiheen jälkeen alkoi **projektin päättäminen**, joka piti sisällään opinnäytetyön raportin kirjoittamisen, prosessin ja opinnäytetyön arvioimisen, esittämisen ja kypsyyssnäytteen tekemisen. Lisäksi vaiheeseen kuului työpajan raportointi yhteistyökumppanille ja yhteistyön päättäminen. Projektin päättämisen vaihe kesti marraskuusta joulukuuhun 2021 ja lopputuloksena oli valmis opinnäytetyö ja kypsyyssnäyte.

3 ITSESÄÄTELYN TUKEMINEN LASTEN TOIMINTATERAPIASSA

3.1 Perhelähtöinen lasten toimintaterapia

Perhelähtöisessä toimintaterapiassa painotetaan suhteiden luomisen tärkeyttä perheiden kanssa, joka syntyy avoimesta viestinnästä, yhteisestä päätöksenteosta, vanhempien huomioonottamisesta ja osallistamisesta. Lapsen tuntemuksen kunnioittaminen, sietokyvyn tunnustaminen, arvojen hyväksyminen ja sosiaalisen verkoston rakentaminen ovat tärkeitä tekijöitä perhelähtöisessä toimintaterapiassa. Suositeltavat toiminnot tulisi valita perheen päivittäisistä toiminnoista ja liittyä suoraan perheen elämäntapaan. Näin interventiolla voi olla välitön positiivinen vaikutus ja sen voidaan odottaa jatkuvan ja yleistyvän perheen muihin rutiineihin ja ympäristöihin. Lapsen luonnollisessa ympäristössä tapahtuvan intervention on todettu tuottavan suurempia kehitysmuutoksia verrattuna interventioihin, jotka toteutuvat klinikkatyyppisesti. Lisäksi taitojen ja käyttäytymisen yleistyminen tapahtuu helpommin, kun interventio toteutuu lapsen omassa ympäristössä. Lapsen luonnollisessa ympäristössä toteutuva interventio edellyttää toimintaterapeutilta luovuutta, spontaanuutta ja joustavuutta. Toimintaterapeutin tulee ammattilaisena osata käyttää ammatillista harkintaansa ja päättelyään sen suhteen, miten vaihtoehtoisilla tavoilla saavutetaan toimintaterapialle asetetut tavoitteet ja mukauttaa strategiat sen mukaan, mitä tilanne vaatii. (Case-Smith 2015a, 3—5.)

Alert Program® -menetelmä opettaa vanhemmille, kuinka tukea lapsen oppimista, läsnäoloa ja haluttua käyttäytymistä. Sen avulla toimintaterapeutti voi tukea vanhempia löytämään lapselleen sopivat strategiat ja toiminnot optimaaliseen vireystilaan esimerkiksi, kun halutaan siirtyä korkeasta vireystilasta matalampaan tilaan nukkumaan mentäessä. Alert Program® -menetelmän erilaiset strategiat voidaan sisällyttää helposti kodin ja perheen rutiineihin. Vanhempi voi oppia tunnistamaan lapsensa optimaalisen vireystilan uusien taitojen opettelussa. Lapsen mukaan ottaminen kodin erilaisiin fyysisiin toimintoihin ja aktiviteetteihin, kuten siivoamiseen, voi toimia myös yhtenä vanhempien keinona tukea lapsen vireystilan säätelyä. Vanhempien sisäistäessä vireystilan tukemisen tärkeyden lapsen arkeen, he oppivat tarkkailemaan lapsensa vireystasoa ja sen vaihteluita päivän aikana. He voivat hyödyntää fyysisiä ja raskaita kodin toimintoja, ennen keskittymistä vaativaa toimintaa. Kun lapsen vireystilaa tuetaan myös kotona, lapsi oppii helpommin ja häiritseviä käyttäytymismalleja esiintyy vähemmän. Vanhemmat huomaavat, että lapsen käyttäytymiseen

puuttumista tarvitaan vähemmän, kun myös he tiedostavat ja tukevat lasta itsesäätelystä arjessa. (TherapyWorks 2016.)

Case-Smithin (2015a;b, 1, 13, 37) mukaan arvioitaessa lapsen toimintakykyä toimintaterapeutin tulee määrittää, miten toimintakyvyn haasteet vaikuttavat lapsen suorituskykyyn ja miten lapsen ympäristö tukee ja estää lapsen toimintaa. Tärkeää on myös tunnistaa ristiriidat lapsen suorituskyvyn ja toiminnan vaatimusten välillä. Erilaisten taitojen oppiminen on tiedon, taitojen ja toiminnan yhteisvaikutus, jonka kautta saatu kokemus johtaa haluttuun muutokseen lapsen käyttäytymisessä ja suorituskyvyssä. Motivaatio lisää lapsen sitoutuneisuutta ja toimiessaan lapsi on vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Nämä lisäävät lapsen oppimista. (Case-Smith 2015a;b, 1, 13, 37.) Watling (2015, 377) lisää, että antamalla lapsen valita mieluisia aktiviteetteja ja strukturoimalla terapiatuokiot terapeutti voi vaikuttaa myönteisesti harjoiteltavaan taitoon. Tärkeää on tukea ja rakentaa lapsen omanarvontunnetta, itsetuntoa, tarjota onnistumisen kokemuksia, positiivisia kokemuksia yhteistyöstä ja saada lapsi kokemaan itsensä tärkeäksi. Nämä auttavat lasta myös sitoutumaan terapiainterventioon ja luovat terapiasuhdetta lapsen ja terapeutin välillä. (Watling 2015, 377.)

Toimintaterapeutin tulee ymmärtää lapsen normaaliin kehitykseen liittyviä muutoksia ja lapsen kehitystä suhteutettuna lapsen ikään. Ne auttavat terapeuttia suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaterapiainterventioita, jotka kehittävät parhaalla mahdollisella tavalla lapsen taitojen kehittymistä ja tukevat lapsen osallistumista omassa ympäristössään. Lapsen normaalit kehitysvaiheet noudattavat ennustettavissa olevia syklejä, mutta niissä esiintyy vaihtelevuutta geneettisen perimän ja lapsen kokemusten myötä. (Case-Smith 2015c, 65–66.)

3.2 Toimintaterapian näyttöön perustuva käytäntö

Toimintaterapia on työnä alati muuttuvaa. Jotta terapeutti voi tarjota asiakkaalleen parastaan käytävissä olevan tiedon perusteella, tarvitaan jatkuvaa ja usein pitkäkestoista tutkimustyötä osana toimintaterapian näyttöön perustuvaa kehittämistyötä. (Sirkka, Zingmark & Larsson-Lund 2014, 429.) Bennet & Bennet (2000, 171–173) katsovat, että asiakkaiden erilaiset kuntoutusprosessit, kasvava tutkimustiedon määrä sekä asiakkaiden erilaiset odotukset toimintaterapialle asettavat toimintaterapeuteille korkeita vaatimuksia ylläpitää uusimpaan näyttöön perustuvaa toimintaterapiaa. Näyttöön perustuvan toimintaterapian käsitettä on kuvailtu prosessiksi, jossa yhdistyy toimintaterapeutin kliininen asiantuntemus, parhaat saatavilla olevat alan tutkimustulokset ja asiakkaiden ar-

vot sekä mieltymykset. Myös tutkimustulosten kriittistä arviointia niiden pätevydestä ja hyödyllisyydestä nähdään myös tärkeänä osana kehittämistyötä. Kyky arvioida kriittisesti on toimintaterapeutin keskeinen taito oman ammatillisuutensa kehittämiseen. (Bennet & Bennet 2000, 171—173.)

Tärkein näyttöön perustuvan käytäntöprosessin näkökohta on tutkimustulosten käyttö asiakastyössä. Kliinistä päättelyä käytetään määrittelemään, sopiiko tutkimustuloksista saatu tieto asiakkaan kontekstiin. Toimintaterapeutin käytettävissä olevat resurssit tulee myös huomioida. Jotta tutkimustyölle saadaan pätevyys, tulee sitä tarkastella monien eri näkökulmien kannalta. Epäpätevä tutkimus ei tarjoa korkealaatuista näyttöä, vaikka tutkimuksen suunnittelu olisi ollut kuinka hyvin toteutettu tahansa. Näyttöön perustuvan käytännön hyödyt perustuvat asiakkaiden toimintaterapian laadun säilymiseen ja parantamiseen, tutkimustiedon ja käytännöntyön integraatioon, tietoon perustuvaan päätöksentekoon asiakkaan kuntoutukseen ja hoitoon. Näyttöön perustuvalla käytännöllä toimintaterapeutti voi olla vaikuttamassa myös alansa kehittämistyöhön ja yhteiskunnallisiin päätöksiin. (Bennet & Bennet 2000, 177, 179.)

3.3 Lapsen itsesäätelytaitojen vaikutus toimintakykyyn

Ihminen käyttää itsesäätelyä monta kertaa päivän aikana erilaisissa tilanteissa. Itsesäätely on monipuolinen käsite, jota kuvataan eri tavoin kirjallisuudessa. Käsite sisältää fysiologisen ärsykkeen, tunteet, huomion ja käyttäytymisen. Fysiologinen ärsyke viittaa kykyyn reagoida eri tasoilla unesta täyteen valppauteen. Tunteiden säätely liittyy erilaisiin toimintoihin tai käyttäytymismalleihin, joita ihminen käyttää tunteiden tunnistamiseen, niiden hallintaan ja ilmaisemiseen harjoittelemalla toimintaa ja olemalla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Huomio tarkoittaa kykyä keskittyä haluttuun ärsykkeeseen tai tehtävään ja kykyä osata olemaan huomioimatta häiriötekijöitä. Käyttäytymiseen liittyy kyky sitoutua mukautuvaan, tavoitteelliseen käyttäytymiseen, kuten odottamiseen tai hiljaa pysymiseen. Itsesäätelystä voidaan puhua myös tarpeiden ja mieltymysten hallintana. (Blackwell, Yeager, Mische-Lawson, Bird & Cook 2014, 204—206.)

Gill, Thompson-Hodgetts ja Rasmussenin (2018, 213) mukaan itsesäätelytaidot ovat välttämättömät lapsen sosiaalisemotionaalille kehitykselle. Useiden pitkäaikaistutkimusten tulokset viittaavat varhaisen temperamentin ja itsesäätelytaitojen kehittymisen välisiin yhteyksiin, kuten käyttäytymisen hallintaan ja turhautumisen sietokykyyn. Itsesäätelytaidot syntyvät ja kehittyvät varhaislapsuudessa ja lapsuudessa. Taidot liittyvät sosiaaliseen ja kognitiiviseen kehittymiseen. Lapsi hankkii

vähitellen itsesäätelyyn tarvittavat taidot ja strategiat selviytyäkseen erilaisista kehityshaasteista. Lapsen menestys itsesäätelytaidoissa on riippuvainen huoltajien tietoisuudesta, joustavuudesta ja vastuusta emotionaaliseen ilmaisuun lapsen tarpeet huomioiden. Varhaislapsuudessa ominaista on reaktiot aistiärsykkeisiin, joiden laatu ja intensiteetti ovat erilaiset. Tämän uskotaan olevan synnynnäistä ja edustavan suhteellisen vakaata ominaisuutta. Itsesäätelyprosessi alkaa kehittyä monimutkaisemmaksi kouluvuosien aikana. Ympäristön tapahtumat voivat vaikuttaa itsesäätelyyn muuttaen lapsen kehityksen kulkua. (Calkins & Fox 2002, 477, 479—480.) Lapsen valmius sitoutua toimintaan ja hänen itsesäätelytaitonsa ovat perustana lapsen valmiuksille oppia tai osallistua toimintaan (Case-Smith 2015a;b, 1, 13). Itsesäätelyn haasteet ovat liitetty heikkoon oppimiseen, koulumenestykseen, sosiaaliseen osallistumiseen ja leikkiin (Gill, Thompson-Hodgetts & Rasmussen 2018, 227). Toimintaterapeutti voi tukea ja auttaa lasta itsesäätelytaidoissa muun muassa omalla rauhallisella käyttäytymisellään, aististrategioilla tai kognitiivisten vihjeiden avulla (Case-Smith 2015a;b, 37).

3.4 Aikuisen rooli lapsen itsesäätelyn kehittämisessä

Aikuisilla huoltajilla, kuten vanhemmilla, opettajilla, valmentajilla ja muilla kouluttajilla tai aikuisilla, jotka tarjoavat hoitoa tai tukea lapselle tai nuorelle, on kriittinen rooli itsesäätelyn muotoutumisessa ja kehityksen tukemisessa syntymästä nuoreen aikuisuuteen saakka. Se on interaktiivinen prosessi, jota kutsutaan kanssasäätelyksi. Itsesäätelytaito kehittyy vuorovaikutuksessa hoitajien, kuten vanhempien tai opettajien kanssa ja se on riippuvainen ennakoitavasta, vastaanottavasta ja tukevasta ympäristöstä. (Rosanbalm & Murray 2017, 1.)

Terapeutti voi auttaa myös lapsen vanhempia hallitsemaan ja mukauttamaan erilaisia päivittäisiä toimintoja, jotka auttavat lasta suoriutumaan toiminnoista itsenäisemmin ja taitavammin (Mandich, Wilson & Gain 2014, 304). Esimerkiksi toimintaterapeutin avulla lapsi voi oppia tunnistamaan milloin käyttäytyminen muuttuu haitalliseksi, missä tilanteissa se tapahtuu ja miten lapsi voi oppia säätelemään käyttäytymistään (Watling 2015, 379). Alert Program® -menetelmä antaa terapeuteille, vanhemmille ja opettajille kehyksen, kuinka he voivat auttaa lapsia tunnistamaan ja säätelemään vireystilojaan (Williams & Shellenberger 1996, 1-1). Toimintaterapeutti voi auttaa lasten vanhempia ja heidän kanssaan työskenteleviä ymmärtämään, miten aistipohjaisia strategioita voi käyttää lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Lisäksi hän voi jakaa työssään tietoa siitä, miten aistin käsittely vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen ja itsesäätelyyn. (Blackwell, Yeager, Mische-Lawson, Bird & Cook 2014, 204—206.)

3.5 Kognitiiviset strategiat lapsen itsesäätelyn tukena

Kognitiivisia lähestymistapoja käytetään yleisesti asiakkaiden kanssa, joilla on haasteita itsesäätelyn kanssa. Näiden kognitiivisten interventoiden tarkoituksena on auttaa asiakkaita ajattelemaan eri tavalla heidän uskomuksistaan tai toiminnastaan. Alert Program® on yksi vaihtoehtoinen, toimintaterapeuttien kehittämä kognitiivinen lähestymistapa. (Cronin 2012, 520.) Toimintaterapiatutkimuksen systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa kognitiiviset tai toimintakeskeiset interventiot edistivät itsesäätelyä ja osallistumista lapsilla, joilla oli aistiprosessointi- tai integraatiohaasteita. Tutkimuksissa havaittiin kohtalaista näyttöä Alert Program® -menetelmän tehokkuudesta ja vaikuttavuudesta kognitiivisissa interventioissa. (Brady 2019, 353.)

Lapsen kognitiivinen kehitys tapahtuu ympäristön ja lapsen omien kykyjen vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutustilanteessa lapsi omaksuu uutta tietoa jo olemassa oleviin kognitiivisiin taitoihinsa tai mukauttaa olemassa olevaa tietoa. (Case-Smith 2015c, 65—66.) Pfeifferin, Clarkin & Arbesmanin (2017, 2, 5) mukaan kognitiivinen interventio tulee keskittyä strategioiden opettamiseen itsesäätelytaidon saavuttamiseksi. He lisäävät, että useissa tutkimuksissa on tunnistettu aistien ja kognitiivisten toimintojen välinen yhteys itsesäätelyn kehittymisessä. Kognitiivisia strategioita voidaan käyttää toimintaterapiassa edistämään keskittymistä toimintaan. Niitä käytettäessä tulee huomioida yksilöllisesti lapsen ärsyketaso, aistisäätely, huomiokyky ja koettu mukavuus toimintaterapiatilanteessa. Kognitiivisten strategioiden kautta voidaan terapiatilanteessa tukea ja motivoida lasta oppimaan ja osallistumaan. (Case-Smith 2015a;b, 1, 13, 37.)

Toimintaterapeutin tulee osata valita yksilöllisesti sopivat strategiat asiakkailleen, ymmärtää strategioiden käyttöä itse voidakseen opettaa niitä, ymmärtää niiden yksilöllinen toimivuus sekä tulokset mitä niiden avulla tavoitellaan. Ymmärrys itsesäätelytaitojen harjoittelun toimivuudesta varmistaa, että strategioita sovelletaan asianmukaisesti tavalla, jolla saavutetaan tavoitteet. Odotettujen tulosten ymmärtäminen mahdollistaa myös niiden liittämisen asiakkaiden arkeen ja mahdollistaa niiden terapeuttisen tehokkuuden arvioinnin. (Martini, Cramm, Egan & Sikora 2016, 11—12.)

4 ALERT PROGRAM® -MENETELMÄ

4.1 Menetelmän esittely

Alert Program® -menetelmä auttaa käyttäjiään ymmärtämään teoriaa sensorisen integraation ympärillä liittyen vireystiloihin. Menetelmän tarkoituksena on opettaa lapsia huomioimaan, hallitsemaan ja muuttamaan heidän vireystasoaan niin, että se vastaa tehtävän tai tilanteen vaatimuksia. Menetelmä koostuu oppituntien ja toimintojen sarjasta, jotka sisältävät sensorisen integraation keinoja ja kognitiivisia lähestymistapoja. Alert Program® -menetelmää voi toteuttaa terapeutit, opettajat tai vanhemmat toimintaterapeutin ohjauksen avulla. Toimintaterapeuttien suositellaan tutustuvan sensoriseen integraation teoriaan sekä vireystasoihin. Alert Program® -menetelmä on kehitetty Yhdysvalloissa 1990-luvulla toimintaterapeuttien MarySue Williams ja Sherry Shellenbergerin toimesta. He kehittivät menetelmän alun perin auttaakseen 8–12-vuotiaita lapsia, joilla on oppimisvaikeuksia. Menetelmää on sittemmin mukautettu käytettäväksi kaikenikäisille esikouluikäisistä lähtien aikuisiin saakka. Menetelmä soveltuu käytettäväksi niin yksilöterapiaan kuin myös ryhmäterapiaan. (Williams & Shellenberger 1996, 1-1.) Nykyään menetelmää käytetään jo yli 85 maassa ja se on saanut Amerikan toimintaterapeuttiliiton (AOTA) hyväksynnän (TherapyWorks 2021a).

Menetelmä on tarkoitettu hyödynnettäväksi yhdessä muiden terapioiden kanssa sopivaksi katsotulla tavalla. Usein lapset, joilla on itsesäätelyn haasteita tarvitsevat toimintaterapiaa sensorisen integraation painotuksella Alert Program® -menetelmän käyttämisen lisäksi. Alert Program® on suunniteltu opettamaan lapsia, vanhempia ja opettajia tunnistamaan vireystiloja ja miten ne vaikuttavat keskittymiseen, oppimiseen ja käytökseen. Menetelmän avulla autetaan lapsia tunnistamaan ja laajentamaan käyttämiään itsesäätelystrategioitaan. Se antaa terapeuteille, vanhemmille ja opettajille kehyksen, kuinka he voivat auttaa lapsia tunnistamaan ja säätelemään vireystilojaan. Menetelmä auttaa vanhempia ja opettajia ymmärtämään sellaisen lapsen käytöstä paremmin, jolla on säätelyn pulmia. Lapsen käytös voi heijastua hermoston toiminnasta ja oppilaan parhaasta kyvystä vastata tai mukautua tehokkaasti tehtävän tai tilanteen vaateisiin. (Williams & Shellenberger 1996, 1-1.)

Alert Program® on yksi näyttöön perustuva itsesäätelyä tukeva menetelmä toimintaterapiassa. Useat siitä tehdyt, saatavilla olevat tutkimukset lisäävät menetelmän pätevyyttä. Alert Program® -internetsivuilla www.alertprogram.com löytyy heidän ylläpitämänsä laaja ja kattava lista tutkimuksista, joissa menetelmää ja sen vaikuttavuutta sekä taustateoriaa on laajasti tutkittu. Esimerkiksi Gill, Thompson-Hodgetts & Rasmussen (2018) ovat tutkineet Alert Program® -menetelmän vaikuttavuutta 3–13-vuotiailla FASD-lapsilla sekä kliinisessä- että kouluympäristöissä. Tutkimukseen osallistuneilla lapsilla oli tunnehäiriöitä, oppimisvaikeuksia ja erilaisia käyttäytymisen haasteita. Tutkimuksessa käytettiin Alert Program® -menetelmän vaiheita ja tutkimukseen osallistuivat luokkien opettajat, lasten vanhemmat ja Alert Program® -menetelmän kehittäjät. Alert Program® -menetelmän hyötyjä olivat parantunut luokkahuonekäyttäytyminen, lasten itsesäätelyn parantuminen, lasten keskinäisen kanssakäymisen parantuminen sekä opettajien ja lasten vanhempien ymmärryksen kasvaminen itsesäätelystä. Tutkimuksessa arvioitiin, että muutos ei itsessään synny pelkäämistä Alert Program® -menetelmää käyttäen, vaan muutokseen vaaditaan myös opettajien ja vanhempien ohjaamista tietoisemmaksi Alert Program® -menetelmästä strategioineen esimerkiksi koulutusten avulla. Tutkimukset antoivat vahvaa näyttöä Alert Program® -menetelmän sopivuudesta kouluympäristöissä ja lapset, joilla on haasteita itsesäätelytaidoissa, voivat hyötyä tästä menetelmästä. Alert Program® -menetelmän arvioitiin olevan tehokas, toteuttamiskelpoinen ja asianmukainen ohjelma lasten itsesäätelytaitojen tukemiseksi. Kaikkien menetelmää käyttävien henkilöiden tulee kuitenkin olla tietoisia opetettavista ja opituista strategioista, jotta ohjelma olisi tehokas. (Gill, Thompson-Hodgetts & Rasmussen 2018, 222–225.)

The National Behaviour Support Service -järjestön tavoitteena on edistää ja tukea positiivista oppimiskäyttäytymistä tarjoamalla järjestelmällistä tukea koulu yhteisöille näyttöön perustuvan käytännön mukaisesti. Alert Program® -menetelmän tehokkuutta on tutkittu järjestön toimesta 12–13-vuotiailla oppilailla, joilla on erilaisten psyykkisten traumojen seurauksena tunnehäiriöitä, oppimisvaikeuksia ja mielenterveysongelmia, jotka vaikuttavat heidän käyttäytymiseensä ja osallistumiseensa koulussa. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että oppilaat kokivat Alert Program® -menetelmän käsitteet selkeiksi ja opettajat kokivat ilman rekvisiittaa toimivat strategiat luokkahuoneessa tehokkaimmiksi, koska niitä voidaan käyttää huomaamattomammin. Oppilaat kokivat Alert Program® -menetelmän sisällyttämisen opiskeluun lisänneen ymmärrystä omaan käyttäytymiseensä ja he oppivat tunnistamaan omia itsesäätelystrategioita, joita he käyttävät luokkahuoneympäristöissä. Toimintaterapeutin ja opettajan yhteistyö sekä koko kouluorganisaation sitoutuneisuus menetelmään nähtiin välttämättömänä tavoitteiden saavuttamiselle. Tutkimus osoitti, että Alert Program® -mene-

telmä mukautui onnistuneesti oppilaiden opetussuunnitelmaan ja sen havaittiin kehittävän oppilaiden kykyä itseohjautuvuuteen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Opettajien ymmärrys itsesäätelyn tukemisen tärkeydestä lisääntyi Alert Program® -menetelmän myötä. Tutkimustulokset osoittivat Alert Program® -menetelmän vaikuttavuuden oppilailta, joilla on traumaperäisiä tunne- ja käyttäytymishäiriöitä. (Mac Cobb, Fitzgerald, Lanigan-O’Keeffe & Mellerick 2014, 106–114, 116—118.)

4.2 Alert Program® -menetelmän taustateoriaa

Alert Program® -menetelmän käyttö on tehokkainta silloin kun osallistuvilla henkilöillä on kokemusta taustalla olevista käsitteistä. Alert Program® -menetelmään liittyy kahdeksan avainkäsitettä: toimintaterapia, sensorinen integraatio, teoria vireystilasta (arousal theory), ”moottorin” vireystasot (arousal states of ”engine levels”), autonomisen hermoston suojaavat reaktiot, inhibitio ja sen suhde proprioseptiiviseen aistitietoon, sensomotoriset mieltymykset sekä etsivän työ (detective work). (Williams & Shellenberger 1996, 1-1.)

Sensorisen integraation teoria on dynaaminen teoria, joka keskittyy siihen, kuinka tärkeä vaikutus sensorisen tiedon käsittelyllä on ihmisen kehitykseen ja toimintaan. Sensorisen integraation teorian kehittäjä A. Jean Ayres halusi teoriallaan selittää hermoston ja käyttäytymisen välistä yhteyttä. A. Jean Ayresin ajattelun teoreettisena perustana oli viisi perusolettamusta, joista ensimmäinen oli aikuisten aivojen neuroplastisuus ja kehittyvien aivojen huomattava muutospotentiaali. Toisena perusolettamuksena oli kortikaalisen ja subkortikaalisen aivojen osien vuorovaikutuksen olennaisuus sensorisen integraation onnistumisessa. Kolmantena oletuksena oli, että sensorisen integraation toiminnot tapahtuvat neuropsykologisessa kehityksessä luonnollisessa järjestyksessä ja noudattavat tiettyä linjaa. Neljänneksi nimettiin adaptiivinen vaste (adaptive response), joka on kykyä sopeuttaa toiminta vastaamaan ympäristön vaatimuksiin ja edistää korkeamman tason vuorovaikutusta keskushermostosta saatavan palautteen kanssa. Viimeisenä oletuksena oli sisäinen motivaatio haasteen voittamiseksi, joka edistää sensorisen integraation kehittymistä. (Roley & Jacobs 2009, 792—794.)

Tämä teoria korostaa yksilön kykyä tarkoituksenmukaisella tavalla käsitellä kehosta tulevaa aistitietoa ja integroida se tietoon mitä ympärillä tapahtuu, jotta yksilö voisi toimia ympäristössä tehokkaasti. Sensorisen integraation teoria tuo ymmärrystä siihen, miten aistimukset vaikuttavat oppimiseen, sosio-emotionaaliseen kehitykseen ja neuropsykologisiin prosesseihin, kuten motoriseen

suoriutumiseen, keskittymiseen ja vireystilaan. (Roley & Jacobs 2009, 792—794.) Sensorinen integraatio on neurologinen prosessi, joka tapahtuu keskushermostossa eli aivoissa, selkäytimessä sekä neuroneissa ja se kuuluu keskushermoston pääasialliseen tehtävään. (Kranowitz 2003, 56.) Aistitieto kulkee jokaisesta kehonosasta aivoihin, jossa tieto jäsentyy mahdollistaen mielekkäällä tavalla liikkumisen, oppimisen ja käyttäytymisen. Sensorinen integraatio tapahtuu aivoissa tiedostamatta ja mahdollistaa sen, että reagoimme kokemuimme tilanteisiin tarkoituksenmukaisella tavalla. Sensorinen integraatio luo myös pohjan sosiaaliselle käyttäytymiselle ja älylliselle oppimiselle ja kehittyminen alkaa jo sikiön ollessa kohdussa, kun sen aivot aistivat äidin liikkeitä. Sensorisen integraation kehittyminen on elinikäistä ja se ei ole koskaan täydellistä tai kokonaan puuttavaa. Joillakin yksilöillä aivot integroivat aistitietoa tehokkaammin kuin toisilla. Aistien käsittelyn ja integraation eroavaisuuksien on todettu vaikuttavan lapsuuden merkityksellisiin toimintoihin osallistumiseen, kuten ystävien kanssa leikkimiseen, koulussa suoriutumiseen ja perheen toimintoihin osallistumiseen. SI-teoriaan pohjautuvat interventiot käyttävät tehostettuja aistikokemuksia osana merkityksellistä toimintaa parantamaan keskushermoston kykyä käsitellä aistitietoa, ja siten edistää oppimista ja käyttäytymistä. Toimintaterapeutit huomioivat asiakkaan kokonaisuutena, joten perheen ja tukiverkoston ottaminen mukaan interventioon on tärkeää. Terapian tulisi keskittyä osallistumiseen ja olla monimuotoista. Terapeuttien tulisi käyttää lapsikeskeisen intervention lisäksi ympäristön mukauttamista ja tukemista sekä vanhempaan tai opettajaan kohdistuvaa interventiota. (Reynolds, Glennon, Ausderau, Bendixen, Kuhaneck, Pfeiffer, Watling, Wilkinson & Bodison 2017, 1—2.)

Sensorisen integraation häiriö voi näyttäytyä monin eri tavoin. Esimerkiksi vauvalla häiriö voi näyttäytyä niin, että hän ei opi kääntymään vatsalleen, ryömimään tai seisomaan saman ikäisenä kuin muut. Myöhemmällä iällä hänellä voi olla vaikeuksia oppia ajamaan polkupyörällä tai sitomaan kengännauhoja. SI-häiriö voi vaikuttaa myös lapsen leikkitaitoihin, koska vaikka hän näkee, kuulee ja tuntee jonkun asian, mutta aivot eivät osaa integroida tätä aistitietoa oikein eikä tämän vuoksi osaa reagoida tarkoituksenmukaisella tavalla aistimuksiin. Lapselle esimerkiksi taitavaa käsittelyä vaativat lelut voivat olla epämieluisia tämän vuoksi. (Ayres 2008, 29—36.) Joissakin tilanteissa haastavasti käyttäytyvillä lapsilla ilmenee usein vaikeuksia hallita reaktioitaan ympäristön ärsykkeisiin. Ympäröivä melu, valaistus, muiden ihmisten liike, osuminen johonkin tai muut voimakkaat ja arvaamattomat ympäristöärsykkeet voivat aiheuttaa ahdistusta yksilöille, joilla on aistiyliherkkyttä. Ne voivat laukaista lapsessa taistele-pakene-reaktion, jolloin lapsen käytöksessä voi ilmetä aggressiivisuutta, hyperaktiivisuutta, itsensä satuttamista tai tilanteesta vetäytymistä. (Watling 2015, 379.)

Williamsin ja Shellenbergin (1996, 1-5) mukaan menetelmää ohjaavan toimintaterapeutin on ymmärrettävä vireystilan perusteoria sellaisena, kuin se koskee Alert Program® -menetelmää. Yksityiskohtaisen teorian tiedon jakaminen menetelmään osallistuvien aikuisten kanssa ei ole heidän mukaansa välttämätöntä, mutta vireystilan ja itsesäätelyn perusmääritelmien avaaminen on tärkeää. Vireyttä kuvatessa voidaan sen määrittellä olevan hermoston tila, joka kuvaa kuinka valppaaksi ihminen tuntee itsensä. Osallistuakseen, keskittyäkseen ja suorittaakseen tehtäviä tilanteen vaatimuksiin sopivalla tavalla hermoston tulee olla optimaalisessa vireystilassa kyseiseen tehtävään. Kun lapset kehittyvät, heidän kykynsä valita, käyttää ja jalostaa sensomotorisia itsesäätelystrategioita kehittyä entistä paremmaksi. Suurin osa itsesäätelyn strategioista ei ole tietoisesti opittuja tai tietoisesti tuotettuja. Vaativimmat itsesäätelystrategiat vaativat korkeamman tason kognitiivisia taitoja ongelmanratkaisuun, itsensä tarkasteluun, vireystilan muutokseen tai ylläpidon tarpeen tunnistamiseen, sanastoon, suunnitteluun, jatkuvaan huomioimiseen, työmuistiin, tilan, ajan ja ympäristön hahmottamiseen, strategioiden toteuttamiseen ja arviointiin. Alert Program® menetelmä tarjoaa lapsille tietoa, joka auttaa heitä tunnistamaan vireystasonsa sekä vireystason muutoksen tai ylläpidon tarpeen. (Williams & Shellenberger 1996, 1-5.)

Limbinen järjestelmän rooli vireydessä on tärkeä, kun autetaan lasta ymmärtämään vireystasoon vaikuttavia asioita. Limbinen järjestelmä vaikuttaa vireyteen tunteiden, ennakkoinnin ja motivaation kautta. Erilaisen sensorisen aistitiedon, erityisesti vestibulaarisen aistitiedon kokemista tarvitaan hermoston pitämisessä järjestyksessä ja säädeltyinä. Alert Program® pyrkii laajentamaan lapsien tietämystä ja valikoimaa sensomotorisista strategioista parantaakseen heidän itsesäätelukykyään. (Williams & Shellenberger 1996, 1-7).

Shellenbergerin ja Williamsin (1996, 1-7) mukaan moottorivertauksen käytön on todettu olevan hyödyksi kuvailtaessa vireystiloja ohjelmaan perehdyttäessä. Alert Program® -menetelmässä lapset opettelevat tunnistamaan omaa vireystasoaan. Menetelmän pyrkimyksenä on säilyttää sen käyttö mahdollisimman yksinkertaisena lapsen ymmärtää. Aistinvaraisen puolustuskyvyn (sensory defensiveness), vireystasojen ja niistä johtuvien käyttäytymismallien välisen suhteen ymmärtäminen on olennainen osa Alert Program® -menetelmän käytön helpottamista (Williams & Shellenberger 1996, 1-7, 1-8.)

On tärkeää muistaa, että aistinvaraisen puolustuskyvyn omaavat lapset tarvitsevat usein Alert Program® -menetelmän lisäksi toimintaterapiaa, jossa on vahva sensorisen integraation painotus. Aistinvarainen puolustuskyky on yksinkertaisesti suojaavien aistiemme yliaktiivisuutta. Näiden yksilöiden hermosto voi olla liian herkkä kovalle äänelle, liiallisille visuaalisille ärsykeille, odottamattomalle kosketukselle, tietyn tyyppiselle liikkeelle, epävakaille pinnoille ja tietyn tyyppisille ruoan koostumuksille, mauille ja hajuille. Kun aistinvarainen puolustuskyky on läsnä, suuret ja pienet aistitapahtumat aiheuttavat vaihtelevia stressin ja ahdistuksen tasoja. Interventio on mahdollista, kun ymmärrämme, kuinka tietynlaiset tapahtumat joko häiritsevät lasta tai edistävät hänen toipumistaan häiritsevästä tapahtumasta. Ymmärtääkseen sensorisia strategioita, joita ehdotetaan auttamaan lapsia itsesäätelyssä, on ymmärrettävä myös inhibition käsite ja proprioseptiivisen aistitiedon vaikutukset. Inhibitiosta puhuttaessa lapsen vanhempien kanssa voi apuna käyttää yksinkertaista kuvaa aivoista havainnollistamaan proprioseptiivisen syötteen merkitystä. Jokaista aivojen osaa ei korosteta, mutta on tärkeää kertoa, että aivojen osilla on yhteyksiä, jotka vaikuttavat yksilön vireystasoon. (Williams & Shellenberger 1996, 1-9, 1-10.)

Proprioseptiivistä järjestelmää voidaan aktivoida joko vireystasoa kiihdyttävällä tai rauhoittavalla tavalla. Esimerkiksi jos huomataan, että asiakkaan ”moottori käy täysillä”, asiakkaan liikeaistin stimulointi voi vaikuttaa vireystasoon laskevasti, kun hän saa ennen terapiaa tehdä vahvoja aistituntemuksia tuottavia tehtäviä. Toiminta voi olla fyysistä, kuten painavan laatikon kantamista, vetoleikkejä, työntämistä, huonekalujen liikuttamista, painopeiton alla makaamista, pureskelemistä tai muuta niin kutsuttua voimakasta työskentelyä. Tämän tyyppinen proprioseptiivisen järjestelmän aktivointi auttaa aivoja säätämään vireystasoa. Yhteenvedona todettakoon, että Alert Program® -menetelmässä opetellaan tapoja hyödyntää tehokkaampaa ”bottom up-inhibitiota” sensorimotoristen strategioiden avulla sen sijaan, että luotettaisiin aina ”top-down-inhibition”, joka käyttää tehotomampia sanallisia muistutuksia, kuten ”hillitse itsesi.” Jos pystymme hyödyntämään proprioseptiivisen hermoston aktivoimista ”sensorisella ruokavaliolla” muiden sensorimotoristen ärsykkeiden kuten näkö, kuulo, liike ja kosketus ohella, lapsen hermojärjestelmällä on parhaat mahdollisuudet toimia optimaalisesti. (Williams & Shellenberger 1996, 1-11.)

Alert Program® -menetelmässä kannustetaan kaikkia käyttäjiään toimimaan etsivän tavoin. Heidän tulisi etsiä lapsista hienovaraisia vihjeitä, jotka osoittavat minkä tyyppisiä sensorimotorisia strategioita heillä on käytössään itsesäätelyssään. Lapsen käyttäytymistä (suoritusta ja toimintaa) tarkasteltaessa on ensin päätettävä, tarvitseeko käytettävää strategiaa muuttaa. Usein lapsen käyttämä

strategia väärin tulkitaan huonoksi käyttäytymiseksi. Tulee tarkastella, millaista sensomotorista kokemusta lapsi hakee ja toimiiko se. Sensomotorisia strategioita muuttaessa tulee pohtia, mistä muutoksen tarve kumpuaa. Ovatko kyseessä turvallisuussyyt vai tuleeko muutostarve aikuisen tarpeista? Esimerkiksi aikuiset voivat häiriintyä, jos lapsi tuottaa suullaan ääniä rauhoittaakseen itseään tai auttaakseen itseään keskittymään. Lapsen olemassa olevat sensomotoriset strategiat voivat kuitenkin joskus olla haitallisia tai jopa vaarallisia ja siksi ne täytyy joskus kyetä vaihtamaan parempaan ja toimivampaan strategiaan. Aikuinen voi havainnoida ja tarkkailla lapsen käytöstä. Tulee kuitenkin ymmärtää, ettei sensomotorista strategiaa voida ottaa pois korvaamatta sitä sellaisella tavalla, joka toimii yhtä hyvin tai jopa paremmin. Alert Program® -menetelmä tarjoaa puitteet, joissa aikuiset voivat tarkkailla ja yrittää määrittää lasten sensomotorisen käyttäytymisen tarkoitusta. Etsivän työn avulla aikuiset voivat auttaa lapsia löytämään sopivia ja hyödyllisiä käyttäytymisstrategioita, jotka ovat kaikkien asianomaisten hyväksymiä. (Williams & Shellenberger 1996, 1-13.)

5 TYÖPAJAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Työpajan laatukriteerit

Jämsä ja Manninen (2000, 128) toteavat laatukriteerien olevan valittu ominaisuus laadun määrittämisen perusteeksi. Ruuskan (2007, 234) mukaan laadun arviointikriteerit riippuvat tilanteesta ja asetetuista tavoitteista. Työpajan laatukriteerejä olivat näyttöön perustuvuus, osallistavuus ja toiminnallisuus.

Ensimmäisenä laatukriteerinä työpajalle oli näyttöön perustuvuus. Toimintaterapiassa hyvä käytäntö pohjaa aina johonkin toimintaterapian näyttöön perustuvaan viitekehykseen tai malliin. Näin varmistetaan työn laatu ja parhaiten asiakasta palveleva käytäntö. Työpajassa esittelemämme tieto ja teoria pohjasi toimintaterapian näyttöön perustuvaan interventiomenetelmään, joka takasi työpajan pätevyyden ja laadun. Näyttöön perustuvuus viittaa tutkimukseen, joka on tehty osoittamaan onnistuneesti menetelmän ja sen yksittäisten käsitteiden pätevyys, positiivinen vaikutus, luotettavuus ja merkitys toimintaterapian käytännölle (Taylor & Kielhofner (posthumous) 2017, 7). Näyttöön perustuva toimintaterapia tarkoittaa, että käytännön työhön integroidaan parhaat tutkimuksista saadut käytettävissä olevat tiedot (Rappolt 2003, 589–590). Toimintaterapeuttien tulee tarjota työssään näyttöön perustuvaa käytäntöä. Toimintaterapeuttien odotetaan tunnistavan, kritisoivan, yhdistelevän ja perustelevan käytännön työtään. Näyttöön perustuva käytäntö on parhaan käytettävissä olevan näytön järkevää käyttöä ohjaamaan päätöksentekoa käytännön työssä. (Bowyer & Kramer 2017, 418).

Toiseksi laatukriteeriksi määrittelimme osallistavuuden, joka koski työpajan toteutusta. Osallistavuuden käsitettä on määritelty usealla tavalla eri tieteenalasta riippuen. Määrittelimme osallistavuutta käyttäen osallistavan pedagogiikan tietolähteitä, sillä halusimme, että toteuttamamme työpaja olisi opetukseltaan osallistava. Työpajan struktuuria ja toimintoja suunniteltaessa perehdyimme osallistavan pedagogiikan tietolähteisiin ja teimme valintoja sen mukaisesti.

Periaatteena osallistavuudessa on saattaa kokemukset, taidot, tiedot, asenteet ja tunteet toimintaan mukaan. Ohjaajan tarkoitus ei ole antaa valmiita vastauksia koulutustilanteessa vaan pyrkiä aktivoimaan ihmisiä erilaisten harjoitusten kautta. Tavoitteina osallistavuuden toteutumiseksi voi-

daan pitää omakohtaisen tiedon esille saattamista, aktivoimista, asenteiden ja tunteiden korostamista sekä rohkaisemista erilaisten näkökohtien ja puolien osoittamiseen sekä niiden ilmaisemiseen. (Hyppönen & Linnossuo 2002, 12.) Rakensimme työpajan struktuurin niin, että se sisälsi useita tilanteita, joissa opiskelijat pääsivät keskustelemaan pareittain ja ryhmässä sekä kertomaan omakohtaisia kokemuksia. Strukturoimme paljon aikaa jakamiselle, joka oli tärkeässä osassa työpajassa oppimista. Oppiminen ajatellaan kumulatiivisena prosessina käytettäessä osallistavia menetelmiä, jossa ymmärrystä ja tietoa saadaan useilla eri tavoilla. Oppimistilanne monipuolistuu, kun asioita ja tilanteita käsitellään toiminnallisesti eikä se jää vain tiedon vastaanottamiseen ja jakamiseen. Ihmisten aktivoimiseksi on tärkeää saattaa ryhmätilanne mahdollisimman turvalliseksi ja inostavaksi. (Hyppönen & Linnossuo 2002, 12–13.)

Suunnittelimme työpajan kulun niin, että se olisi mahdollisimman osallistava ja sisältäisi vain vähän luennoille tyypillistä kuuntelua. Opiskelijoille toimitetut ennakkotehtävät olivat sisällöltään työpajaan valmistavia ja ne suunniteltiin niin, että opiskelijat voivat valita ajan, paikan ja tavan, milloin perehtyvät ennakkotehtävään. Halusimme luoda työpajassa turvallisen ympäristön, jossa jakaminen mahdollistuu ja siihen kiinnitimme huomiota suunnittelemalla aikataulun siten, että työpajassa ei olisi kiireen tuntua ja aloittamalla työpajan yhteisellä keskustelulla. Työpajassa toteutetussa tehtävässä ”oma itsesäätelystrategioiden kartta” opiskelijat saivat valita toteutustavan ja heille mahdollistettiin itsesäätelystrategioiden kokeileminen konkreettisten toimintojen kautta.

Viimeinen laatukriteeri, toiminnallisuus, koski myös työpajan toteutusta. Toiminnallisuus löytyy toimintaterapian yläkäsitteenä kaikista toimintaterapian eri viitekehyksistä ja teorioista (Toimintaterapeuttiliitto 2021b). Opinnäytetyöprojektimme tuotoksena oleva työpaja on opetuksellinen, joten käytimme tätäkin laatukriteeriä määritellessä pääasiassa pedagogiikan lähteitä. Toiminnallinen oppiminen tarkoittaa Leskisen, Jaakkolan ja Norrenan (2016, 14) mukaan oppimisprosessin aikana opiskelijan aktiivista toimimista ja ajattelemista. Toiminnallisuus pyrkii edistämään opiskelijan osallistumista, aktiivisuutta, toimintaa ja kokemuksellisuutta. Se tuo lisäarvoa oppimiseen ja tekee oppimisesta kokonaisvaltaisempaa. Toiminnallisuuden avulla opiskelija saa enemmän onnistumisen kokemuksia ja samalla koulumotivaatio sekä oppimisen ilo kasvavat. Toiminnallisessa opetuksessa hyödynnetään eri aistikanavia ja opiskelutapoja. (Leskinen, Jaakkola & Norrena 2016, 14.) Toiminnallisuuden lisäämiseksi annoimme opiskelijoille sekä yhteisesti että itsenäisesti toteutettavia tehtäviä. Työpajaan sisältyi keskustelua, käsin tunnusteltavaa materiaalia, kuunneltavaa, katseltavaa, kokeiltavaa ja maisteltavaa, jotta kaikki aistit pääsisivät käyttöön ja eri aistikanavien

kautta oppiminen mahdollistuisi. Myös työpajaan valmistavassa ennakkotehtävässä pyrittiin huomioimaan eri aistikanavat valitsemalla kuunneltavaa, luettavaa ja katseltavaa materiaalia.

5.2 Työpajan luonnostelu ja kehittäminen

Projektin vaiheesta toiseen voi siirtyä, vaikkei edellinen ole vielä päättynyt ja toisissa vaiheissa kerätty tieto voi täsmentää tai täydentää muita (Jämsä & Manninen 2000, 28,31). Näin oli myös meidän opinnäytetyöprojektissämme, jossa aloimme luonnostella tuotetta jo ideointivaiheessa. **Luonnosteluvaihetta** edelsi ideointivaihe, jolloin aloimme tehdä valintoja ja päätöksiä tuotteeseemme liittyen. Huhtikuussa 2021 päätimme ottaa yhteyttä Alert Program® -tiimiin heidän verkkosivujensa yhteydenottolomakkeen kautta ja esittelimme alkuperäisen ideamme, jonka mukaan olisimme toteuttaneet toiminnallisen opinnäytetyön hankkimalla tietoa Alert Program® -menetelmästä haastatteleamalla heitä ja jakaneet tietoa menetelmästä ammattikorkeakoulumme toimintaterapian opiskelijoille podcastin muodossa. Alert Program® -tiimi vastasi yhteydenottoomme nopeasti ja pääsimme heti yhteistyöhön itse menetelmän kehittäjän, MarySue Williamsin kanssa. Alert Program® -tiimi sitoutui yhteistyöhön kanssamme ja näin heistä tuli projektin yhteistyökumppaneita.

Tuotteen luonnosteluvaihe käynnistyy päätöksen myötä, millainen tuote on aikomus suunnitella ja valmistaa. Luonnosteluvaiheessa ominaista on analysoida eri tekijöiden ja näkökohtien avulla tuotteen suunnittelua ja valmistusta. Ottamalla huomioon eri tekijät ja näkökohdat, turvataan suunnitella olevan tuotteen laatu. Näitä tekijöitä ovat mm. tuotteen asiasisältö, palvelujen tuottaja, asiantuntijatieto, arvot ja periaatteet, toimintaympäristö, säädökset ja ohjeet, sidosryhmät ja asiakasprofiili. (Jämsä & Manninen 2000, 43.) Luonnosteluvaiheeseen siirryttäessä tulee selvittää sidosryhmien kuuleminen. Yhteistyötahojen näkemykset ja ehdotukset tulee myös selvittää tuotteen luonnosteluvaiheessa. Neuvottelemisen niiden ammattilaisten kanssa, joilla on kokemusta suunniteltavasta tuotteesta, kuuluu luonnosteluvaiheeseen. (Jämsä & Manninen 2000, 48—51.) Alert Program® -tiimi ehdotti useita erilaisia opinnäytetyön aiheita. Päätimme valita ehdotusten joukosta vaihtoehdon, joka innosti meitä ja jonka toteutustapa vastasi Oulun ammattikorkeakoulun opinnäytetyölle asettamia sääntöjä. Alert Program® -tiimi ehdotti, että kävisimme heidän tarjoamansa Your Best Self The Alert Program® For All -verkkokurssin ja tuottaisimme kurssilla oppimastamme tiedosta painettavia Daily tip -vinkkejä toimintaterapiaopiskelijoille heidän opiskelunsa tueksi opiskelijoille tuotetun podcastin sijaan.

Tässä kohtaa otimme yhteyttä ohjausryhmään eli ohjaaviin lehtoreihimme, jotka hyväksyivät Alert Program® -tiimin ehdotuksen. Sen lisäksi sovimme, että suunnittelimme ja toteutimme työpajan Oulun ammattikorkeakoulun toisen vuoden toimintaterapiaopiskelijaryhmälle syksyllä 2021 osana perhelähtöistä lasten ja nuorten toimintaterapian opintojaksoa, jossa Daily tip -vinkit jaettaisiin. Näin yhteistyökumppanin sekä ohjausryhmän asiantuntijatieto ja näkemykset otettiin huomioon jo tuotteen luonnosteluvaiheessa. Aloitimme Your Best Self The Alert Program® For All -verkkokurssin toukokuussa 2021 ja päätimme sen heinäkuussa 2021.

Your Best Self The Alert Program® For All –verkkokurssin tarkoituksena on auttaa käyttäjiään tunnistamaan vireystilaansa päivittäisissä rutiineissa parantaakseen hyvinvoinnin ja tuottavuuden tunnettaan, tunnistamaan omia itsesäätelystrategioitaan arjen sujuvoittamiseksi ja lisäämään tietoisuutta omasta itsesäätelystä sekä antaa tietoa ristiriitaisuuksista (mismatches) strategioiden välillä parantaakseen henkilökohtaisia- sekä työsuhteita (TherapyWorks 2021b). Tämä verkkokurssi oli tarkoitettu kaikille lasten kanssa työskenteleville aikuisille, niin terapeuteille, opettajille kuin vanhemmillekin. Kävimme kurssin toukokuun ja heinäkuun 2021 välisenä aikana, mutta meillä oli pääsy kurssin materiaaleihin marraskuun loppuun asti, joten pystyimme palaamaan niiden pariin tarvittaessa. Suoritimme kurssin itsenäisesti ja keräsimme sen 30 osa-alueesta muistiinpanoja, joiden avulla pystyimme ideoimaan tuottamamme Daily tip -vinkit. Kurssin osa-alueet oli jaettu selkeästi niin, että niihin oli helppo palata myöhemmin. Kurssi sisälsi enimmäkseen videoita, hieman tehtäviä, paljon kirjoitettua tekstiä ja hyödyllisiä nettilinkkejä, joista sai lisätietoa käsiteltäviin aiheisiin. Kurssi opetti meille laajasti itsesäätelystä sekä Alert Program® -menetelmän teoriasta. Kun olimme suorittaneet kurssin, työpajan suunnittelu oli helpompaa, sillä kurssin aihealueet etenivät loogisesti ja saimme ymmärrystä siitä, miten työpaja etenisi selkeästi. Koimme oppivamme paljon omasta itsesäätelystä kurssin aikana ja keräämästämme tiedosta saimme varmuutta työpajan pitämiseksi.

Toinen verkkokurssi oli 10 päivän kokeilujakso, joka ajoittui heinäkuun puoleenväliin. The Alert Program® -verkkokurssi on tarkoitettu ammattilaisille. Kurssin kokonaistavoitteisiin kuuluu kuvailu siitä, miten Alert Program® mukautuu käytettäväksi koulussa, kotona, terapiassa tai yhteisössä yksilön tai ryhmän kanssa. Verkkokurssi auttaa tulkitsemaan omia sensomotorisia mieltymyksiä, joka edistää ja tukee itsesäätelykykyä. Se sisältää listan uusista terapeuttisista/koulutuksellisista toiminnoista, jotka tukevat itsesäätelyä esimerkiksi koulussa, kotona tai terapiassa. Kurssi auttaa tunnistamaan uusia menetelmiä koskien aistien integraatiota ja opettaa jakamaan Alert Program® -menetelmän peruskäsitteitä. (TherapyWorks 2021c.) Lyhyen kokeilujakson

tarkoituksena oli syventää tarkemmin tietoamme kurssin kolmen osa-alueen avulla, joita olivat Sensory-Motor Preference Checklist (For Adults), Five Column Activity module ja Research module. Meillä oli pääsy kaikkiin kurssin materiaaleihin, mutta keskityimme pääasiassa edellä mainittuihin osioihin, sillä Alert Program® -tiimi suositteli näitä osa-alueita meille suunnittelutyömme tueksi. Koimme, että nämä valitut osa-alueet erityisesti tukivat työpajan suunnittelutyötä. Pääsimme verkkokurssilla syventymään esimerkiksi ”Five Column Activity” ja ”Sensory Motor Preference” -tarkastuslista tehtäviin, jotka olimme valinneet toteutettavaksi työpajassa. Kurssin Research-module-osa osuus koski teoriaa ja tutkimustietoa Alert Program® -menetelmän taustalla. Kummallakin verkkokurssilla esitetty tieto oli teoreettisesti perusteltua. Verkkokurssien reflektointi yhdessä projektiorganisaation kesken auttoi ideavaiheessa prosessoimaan tietoa sekä ideoimaan tarkoituksenmukaisia ratkaisuja koskien työpajan toimintoja.

Koimme kummatkin kurssit mielenkiintoisiksi ja opettavaisiksi. Kursseilla opetettu teoria nivoutui hyvin yhteen käytännön esimerkkien ja vinkkien kanssa. Kurssit olivat englanninkielisiä, mutta koska kursseilla käytyt käsitteet avattiin videoilla kuulijalle, oli opetuksen seuraaminen helppoa englannin kielestä huolimatta. Tieto, jonka verkkokursseilta saimme, oli tarkoitettu ainoastaan tukemaan työpajan suunnittelua ja toteutusta. Tekijänoikeudellisista syistä meillä ei ole lupaa avata verkkokurssien sisältöä tarkemmin työpajan ulkopuolella.

Tutustuminen kirjallisuuden avulla tuotteen valmistamiseen osoittaa vaiheet ja tarvittavat työmenetelmät, joiden kautta tuote syntyy. Kirjallisuuteen perehtyminen ja asiantuntijatiedon laatiminen auttaa tunnistamaan ne tekijät, joista tuotteen laatu syntyy. Asiantuntijat tuntevat tuotekehitykseen liittyvät kriittiset tekijät ja osaavat esittää eri vaihtoehtoja tuotekehityksen eri vaiheissa. (Jämsä & Manninen 2000, 50—51.) Luonnosteluvaiheessa etsimme näyttöön perustuvaa tutkimustietoa opinnäytetyömme teoriapohjaksi ja tuotteen asiasisällön tueksi. Alert Program® -menetelmän takana oleva teoretinen tieto ohjasi myös meidän tiedon keruun prosessiamme. Käyttämämme teoretinen tieto oli pääosin englannin kielistä ja käytimme enimmäkseen toimintaterapian lähteitä. Jämsän ja Mannisen (2000, 47) mukaan tuotteen asiasisällön selvittäminen edellyttää tutustumista tutkimustietoon aiheesta ja joskus ulkomaiset tutkimukset ovat alan kehittämisen kärkeä. Perehdyimme laajasti kirjallisuuteen sekä Alert Program® -kurssien kautta saatuun tietoon ja refleктоimme niitä yhdessä.

Luonnosteluvaiheessa selvitetään asiakasprofiili eli täsmennetään, ketkä ovat suunniteltavan tuotteen ensisijaiset hyödynsaajat ja millaisia he ovat tuotteen käyttäjinä. (Jämsä & Manninen 2000, 44.) Luonnosteluvaiheessa määrittelimme ja kuvasimme tuotteemme käyttäjät, hyödynsaajat sekä

laadimme tuotteelle välittömät ja pitkän tähtäimen kehitystavoitteet. Tavoitteista kirjoitimme tarkemmin luvussa 2.1. Teimme asiasisällöllisiä rajauksia ja valintoja. Valitsimme esimerkiksi Daily tip -vinkkien aiheet ja rajasimme työpajassa käytettävää sisältöä. Työpajassa esitettyyn sisältöön vaikuttivat Alert Program® -tiimin tekijänoikeudelliset seikat. Sovimme Alert Program® -tekijänoikeustiemme kanssa yhteistyöllemme raamit, jotka tukivat samalla myös työpajan ja Daily tip -vinkkien laadun varmistamiseen liittyviä seikkoja. Asiasisällön laatuun vaikuttava seikka oli myös valinta siitä, että tuotimme vinkit englannin kielellä, jolloin pystyimme varmistamaan jakamamme tiedon muuttumattomuuden Alert Program® -tiimin tarkistaessa vinkkien asiasisällön. Hyväksytimme luonnosteluvaiheessa opinnäytetyön suunnitelmamme opinnäytetyötä ohjaavilla lehtoreillamme kesäkuun 2021 alussa ja otimme heiltä vastaan kehitysideoita ja muutostarpeita, joita oli esimerkiksi tietoperustan tarkempi rajaaminen raporttivaiheessa. Oulun ammattikorkeakoulun asettamat ohjeet ja säädökset opinnäytetyölle ohjasivat projektiamme.

Työpajan struktuurin laatimiseen hyödynsimme Finlayn ryhmäkerran struktuuria, jolloin pystyimme suunnittelemaan ja rajaamaan ajankäyttöä sekä suunnittelemaan tarvittavan työpajaympäristön, työpajan välineet ja materiaalit. Alert Program® -tiimi osallistui käytettävien materiaalien ja välineiden sekä ympäristön suunnitteluun jakaen vinkkejä välineistä sekä tilan järjestämisestä. Laadimme työpajalle tavoitteet ja laatuksiteerit. Alert Program® -tiimi osallistui myös työpajan tavoitteiden laadintaan, ja ohjausta niiden laatimiseen saimme lisäksi ohjausryhmältä. Tavoitteet suunniteltiin tarkoituksenmukaisiksi ja kohderyhmälle kohdennetuiksi, joiden toteutumista päätettiin mitata palautteksen avulla.

Tuotteen **kehittelyvaihe** etenee luonnosteluvaiheessa tehtyjen valintojen, periaatteiden ja rajausten mukaisesti. Tuotteen tekeminen jatkuu tuotekohtaisia työvaiheita ja -menetelmiä käyttäen. (Jämsä & Manninen 2000, 54.) Kehittelyvaihetta ohjasi tuotteen luonnosteluvaiheessa tekemämme päätökset, jotka tarkentuivat ja konkretisoituivat tässä vaiheessa. Kehittelyvaiheen ensimmäinen työvaihe oli tehdä jäsentely tuotteemme asiasisällöstä. Tuotteenamme valmistui luonnosteluvaiheessa tehtyjen valintojen ja päätöksien perusteella Alert Program® -menetelmään pohjautuva työpaja Oulun ammattikorkeakoulun toisen vuoden toimintaterapiaopiskelijoille sekä ennakotehtävänä ja työpajassa jaetut Daily tip -vinkit. Tuotteen luonnosteluvaiheessa olimme rautaneet Daily tip -vinkkien sisältöä alustavasti, mutta kehittelyvaiheessa tarkensimme vinkkien sisältöä yhteistyössä Alert Program® -tiimin kanssa.

Jämsän ja Mannisen (2000, 65–66) mukaan informaation välittäminen voi tapahtua puheeseen perustuvassa tilanteessa ja tilaisuuden suunnittelu alkaa kohderyhmäanalyysillä. Se vastaa kysymyksiin ketä kuulijat ovat, kuinka paljon heitä on, mikä motivoi heitä osallistumaan järjestettävään tilaisuuteen, miksi he tarvitsevat informaatiota, mistä lähtökohdista he tulevat ja mitkä ovat heidän voimavaransa (Jämsä ja Manninen 2000, 65–66). Tuotteen suunnittelu- ja toteutusvaihetta ohjasi tekemämme kohderyhmäanalyysi työpajaan osallistuvista opiskelijoista, määrittelemämme tavoitteet sekä luonnosteluvaiheessa laatimamme laatukriteerit. Kohderyhmäanalyysiä tehdessämme hyödynsimme omaa kokemustamme toimintaterapian opinnoista ja pyrimme suunnittelemaan työpajan huomioiden sen, mitä työpajaan osallistuvat opiskelijat olivat siihen mennessä opintojaan opiskelleet. Työpajan kohderyhmänä olivat Oulun ammattikorkeakoulun toisen vuoden monimuotototeutuksen toimintaterapeuttiopiskelijat ja heitä oli 31 opiskelijaa. Kohderyhmän opintotausta ja työhistoria oli vaihtelevaa. Osalla saattoi olla kokemusta lasten kanssa työskentelystä ja itsesäätelyn tukemisesta jo aiemman koulutuksen tai työn kautta. Kansainvälisyys on osa toimintaterapian tutkintoa ja opiskelijat tarvitsevat englannin kielen taitoa opinnoissa. Katsomme, että heillä oli riittävä englannin kielen taitotaso työpajassa käytettäviin englanninkielisiin materiaaleihin nähden. Opiskelijoilla oli suoritettuna ennen työpajaa toimintakyvyn arviointiin liittyvät opintojaksot ja käytännön harjoittelu. Terapiaopinnot alkoivat heillä samoihin aikoihin, mihin pitämämme työpajapäivä ajoittui. Teimme oletuksen, että opiskelijoilla ei ollut vielä paljoa kokemusta interventiomenetelmistä. Aiemmin he olivat suorittaneet opintojaksot, kuten orientaatio sosiaali- ja terveysalaan, toimintaterapian tietoperusta, etiikka ja filosofia, toimintakyky ja toimintakyvyn rajoitukset, toiminnallinen terveys ja hyvinvointi sekä minän tietoinen käyttö. Työpajatyypinen opiskelu oli opiskelijoille tuttua opintojen alusta lähtien, koska niitä on sisällytetty eri opintojaksoihin. He olivat tottuneet tekemään myös ennakkotehtäviä ja valmistautumaan niiden kautta alkaviin opintoihin, koska monimuotototeutuksessa käytetään paljon aktiivista ja itseohjautuvaa opiskeluotetta. Itsesäätelytaidot ovat tärkeä osa-alue toimintaterapiassa ja niiden haasteiden kasvu ja yleisyys nykypäivänä on ajankohtaista.

Kohdeanalyysin jälkeen suunnitellaan tilaisuuden sisältö ja millä menetelmillä tieto välitetään kuulijoille. Tilaisuuden asiasisältö, menetelmät ja vaiheet on turvallisinta suunnitella melko tarkasti etukäteen. Käytettävissä oleva aika ja tilaisuuden ajankohta vaikuttavat siihen, kuinka paljon joustavuutta on mahdollista jättää. Aika ohjaa myös menetelmien valintaa sekä sisällön valintaa. Ulkoiset puitteet ovat osa viestintää. Tilaisuuden tarkoitus ja asiakas vaikuttavat paikan ja tilojen valintaan. (Jämsä & Manninen 2000, 65–66.)

Työpajaan käytettävissä oleva aika ja paikka sekä ulkoiset puitteet olivat ennakkoon määriteltyjä Oulun ammattikorkeakoulun puolesta. Työpajan toteutukseen vaikuttivat luonnosteluvaiheessa tekemämme päätökset esimerkiksi siitä, että toteuttaisimme työpajan kahdessa osassa. Näin halusimme varmistaa sen, että ehdimme käydä aihealueet läpi kiireettömästi ja varmistaa kaikkien opiskelijoiden kuulemisen. Valitsimme kaksi pienempää ryhmää ison ryhmän sijasta, sillä koimme, että näin voimme varmistaa myös laatukriteerien toteutumisen paremmin. Näin yhden työpajan kestoksi muodostui kolme tuntia. Luonnosteluvaiheessa olimme päättäneet hyödyntää Finlayn ryhmäkerran struktuuria työpajan suunnitteluun, joten kehittämissä vaiheissa kokosimme työpajan struktuurin (liite 2) sen mukaisesti. Luonnosteluvaiheessa teimme suunnitelmia sen varalle, että voimme tarvittaessa mukauttaa työpajan aikataulua. Suunnitelmat työpajaan käytettävän tilan suhteen teimme kehittämissä vaiheissa, mutta järjestelimme tilan konkreettisesti toteutusvaiheessa. Kehittämissä vaiheissa kiinnitimme huomiota siihen, että työpajaan käytettävä tila tukisi työpajamme tavoitteita ja osallistujien oppimismahdollisuuksia. Sovimme ennakkoon ohjausryhmän kanssa, mitä organisaation tilaa voimme hyödyntää työpajassa ja teimme listauksen työpajassa tarvittavista välineistä, joihin kuului esimerkiksi erilaiset tunnusteltavat stressilelut, joita Alert Program® -tiimi oli meille suositellut. Jämsän ja Mannisen (2000, 66) mukaan on hyödyllistä tehdä myös varasuunnitelma asioille, jotka sitä tarvitsevat sekä ennakoita suunnitelman muutostarpeet. Kehittämissä vaiheissa huomioimme myös maailmalla vallitsevan Covid-19-pandemian. Olimme varautuneet työpajan turvallisuuskysymyksiin varaamalla työpajaan käsidesiä sekä linjaten, että työpajassa käytetään kasvomaskoja mahdollisten altistusten minimoimiseksi. Seurasimme koko projektin ajan Suomen koronatilannetta ja olimme valmiudessa mukauttamaan suunnitelmaa tarpeen vaatiessa etätoteutukseen.

Informaation välittämiseen käytettävän tuotteen keskeisin sisältö koostuu tosiasioista, jotka pyritään esittämään mahdollisimman ymmärrettävästi, täsmällisesti ja huomioiden kuulijan tiedon-
tarve. Painotuotteet ovat yksi yleisimpiä informaation välittämisen muotoja. Näiden tuotteiden suunnittelu etenee tuotekehittelyn vaiheiden mukaan, mutta lopulliset ulkonäköä ja sisältöä koskevat valinnat tehdään varsinaisessa tekovaiheessa. Asiasisällön valintaan vaikuttaa kenelle, miksi ja kuinka laajasti tietoa halutaan välittää. Tekstin tulee olla selkeä ja ydinajatus hyvin esillä. Ydinajatus selkeyttävät hyvä jäsentely ja otsikoiden muotoilu. Toinen ratkaistava asia on tuotteen painoasu, joka on osa oheisviestintää. Valintoina muun muassa erilaisia kirjaintyyppejä ja -kokoja, kuvitusmahdollisuus, värit ja tekstin palstoitus. Värejä voi käyttää esimerkiksi tekstin tehostekeinona. Joillain organisaatioilla voi olla ulkoasua ja tyyliä koskevia linjauksia, jotka voivat helpottaa tai rajoittaa painotuotteen suunnittelua. (Jämsä & Manninen 2000, 54—57.)

Työpajassa tieto välitettiin osallistujille osin aineettomasti, kuten tuottamamme Alert Program® Daily tip -vinkit ja lisäksi työpajassa jaettiin painotuotteita oppimisen tueksi, kuten Alert Program® -kursseilta saatuja materiaaleja. Daily tip –vinkkien sisältöä hiottiin useita kertoja Alert Program® -tiimin kanssa. Päätimme jo alussa, että säilytämme tuottamamme Daily tip –vinkit englanninkielisenä, jotta voimme varmistua informaation muuttumattomuudesta. Daily tip -vinkkejä tuotettiin yhteensä 10 kpl, joista Alert Program® -tiimi hyväksyi 9 kpl ja hyväksytyt vinkit julkaistiin työpajan yhteydessä. Tuotteemme sisältöä ohjasi osin Alert Program® -organisaation tekijänoikeuskriteerit ja niiden toteutumista arvioi yhteistyökumppanimme Alert Program® -tiimi. Daily tip –vinkit teimme käyttäen ilmaista Canva-ohjelmistoa. Valitsimme vinkkien pohjalle käytettäväksi samoja värejä ja samanlaista fonttia kuin Alert Program® -verkkosivustolla on käytetty. Tuotteen selkeyteen kiinnitettiin huomiota sommittelemalla asiasisältöä pohjaan mahdollisimman tasaisesti ja niin, että vinkit näyttäisivät yhteneväsiltä sekä toisiinsa, mutta myös Alert Program® värimaailman kanssa. Lisäksi tuotteemme sisälsi Alert Program® -logon ja asiaankuuluvat lähdeviitteet. Alkuperäisen suunnitelman mukaan päätimme luonnosteluvaiheessa jakavamme Daily tip –vinkit painotuotteena opiskelijoille, mutta tulostaessamme vinkkejä havaitsimme laatueroja ja laadun muutoksia verrattuna sähköiseen tiedostoon, joten päätimme jakaa ne sähköisessä muodossa, jotta ne olisivat tasalaatuisia ja selkeitä lukea. Teimme työpajan struktuurin tueksi Power Point -esityksen, johon valitsimme samanlaisen visuaalisen ilmeen, jotta jakamamme aineellinen ja aineeton materiaali olisi mahdollisimman yhteneväistä. Luonnosteluvaiheessa olimme päättäneet kerätä työpajaan osallistuvilta opiskelijoilta palautetta, joten kehittämissä vaiheissa laadimme palautekyselyn työpajalle asetettujen laatuksien ja tavoitteiden toteutumisen arvioimiseksi.

5.3 Työpajan toteutus ja palautteen keruu

Työpajaa varten matkustimme kukin eri puolelta Suomea Oulun ammattikorkeakoululle. Valmistelimme meille varatun luokkahuonetilan osittain edellisenä päivänä ja viimeistelimme sen työpajapäivän aamuna. Toinen ohjaava lehtorimme toi osan pyytämistämme materiaaleista ja osan toimme itse mukamme. Materiaalin esille laitoin lisäksi tarkistimme omat muistiinpanomme, tulostetun jaettavat materiaalit ja tarvittavien laitteiden toimivuuden. Työpaja toteutettiin samanaikaisesti kaksi kertaa, kahdelle eri pienryhmälle työpajan struktuurin mukaisesti yhden päivän aikana. Molempien ryhmien ajallinen kesto oli 3h 15min taukoineen. Toinen ohjaava lehtorimme oli mukana molemmissa ryhmissä ja toinen oli vain toisen ryhmän ajan.

Työpaja oli strukturoitu niin, että se alkoi **orientoitumisella** työpajatoimintaan sisältäen esittelykieroksen ja ennakkotehtävien lyhyen purkamisen. Työpaja jatkui **virittäytymisellä** eli toiminnallisella Five Column Activity -tehtävällä ja eteni sen jälkeen työpajan **toimintavaiheeseen**. Toimintavaiheen ensimmäisessä osassa opiskelijat pääsivät tutustumaan itseensä Sensory-Motor Preference Checklist -tehtävän avulla. Sensomotoristen mieltymysten määrittäminen auttaa arvioimaan, mitkä strategiat voivat olla hyödyllisimpiä sopivan vireystason saavuttamisessa ja ylläpitämisessä erilaisissa tehtävissä ja tilanteissa. Oman vireystason saavuttaminen, ylläpitäminen tai muuttaminen on yleensä tiedostamaton prosessi. Opettajien, terapeuttien sekä vanhempien täytyy kehittää taitojaan havaitakseen, ymmärtääkseen sekä kunnioittaakseen omiaan sekä lasten sensorimotorisia mieltymyksiä, jotta he voivat ohjata lasta oppimaan. Sensory-Motor Preference -tarkistuslistaa on käytetty menestyksekkäästi aikuisten kanssa sensomotoristen strategioiden tärkeyden korostamiseksi. (Williams & Shellenberger 1996, 1-12.) Toimintavaiheen toisessa osassa opiskelijat saivat testata erilaisia itsesäätelystrategioita käytännössä sekä koota oman itsesäätelystrategioiden kartan, joka auttoi heitä syventämään tietoa omasta itsesäätelystä ja keinoista vireystilansa säätelyyn. Toimintavaihetta seurasi **jakamisvaihe**, johon olimme varanneet runsaasti aikaa. Jakamisvaiheessa jokainen osallistuja esitteli ryhmälle oman karttansa, toiminnan prosessoinnin sekä soveltamisen päivittäiseen elämään. **Yhteenvetovaiheessa** teimme vielä kokoavan Five Column Activity -tehtävän ja kertosimme lähteet, joista osallistujat löytävät halutessaan lisätietoa syventääkseen työpajassa oppimaansa. Loppuun varasimme aikaa sähköisen palautekyselyn täyttämiseksi. Hioimme struktuuria ensimmäisen ryhmän jälkeen, jotta jakamiselle ja palautekyselyyn vastaamiselle jäi hieman enemmän aikaa. Opiskelijat olivat aktiivisia ja osallistuvia toiminnallisessa työpajapäivässämme tehden erilaisia harjoitteita päivän aikana. Molempien ryhmien jälkeen reflektimme kokemuksemme ryhmäkerrasta. Työpajapäivän jälkeen reflektioimme myös ohjaavien lehtorimme kanssa työpajapäivän yhteen yhteenvedollisesti sekä siivosimme luokkahuoneen.

Tuotteen kehittelyn eri vaiheissa tarvitaan arviointia ja palautetta. Palautteen antamista helpottaa, kun toimintaa tarkastellaan uutena tuotteena. Vertailussa korostuvat tuotteen edut ja puutteet, joiden valossa uuden tuotteen korjaus- ja kehittämistarve konkretisoituu. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.) Päätimme kerätä palautetta osallistujilta työpajan jälkeen, jotta voimme mitata laatukriteerien ja työpajan tavoitteiden saavuttamista. Toteutimme kyselyn käyttämällä Webropol-sovellusta. Palautekysely (liite 1) koostui yhteensä kolmestatoista kysymyksestä. Palautekyselyn kysymysten suunnittelua ohjasivat työpajalle laatimamme laatukriteerit, Alert Program® -tiimiltä saamamme neuvot ja työpajalle asettamamme tavoitteet. Palautekyselyyn vastasi 31 opiskelijaa. Kyselyn alussa oli kaksi niin kutsuttua lämmittelykysymystä, jossa kysyimme vastaajien vuosikurssia

ja koulutustaustaa. Seuraavalla kysymyksellä kartoitimme opiskelijoiden aiempaa tietoa työpajan aiheesta kysymällä, kuinka hyvin he tunsivat Alert Program® -menetelmää, itsesäätelyä ja itsesäätelystrategioita ennen työpajaa. Seuraavassa kysymyksessä kysyimme työpajan ajankohtaisuutta opiskelijoiden opintoihin nähden. Seuraavat kolme kysymystä mittasivat työpajalle asetettuja laatu-kriteereitä. Osallistavuutta ja toiminnallisuutta mitattiin monivalintakysymyksellä ja näyttöön perustuvuutta avoimella kysymyksellä. Projektimme osatuotoksena olleiden Alert Program® Daily tip -vinkkien hyötyjä mitattiin seuraavassa kysymyksessä asteikolla ”täysin samaa mieltä” – ”täysin eri mieltä”. Palautekyselyn neljä seuraavaa kysymystä asetettiin mittaamaan työpajan tavoitteita. Kysymyksissä hyödynnettiin asteikko-vastausvaihtoehtoja ja avointa palautetta, riippuen kysymyksen asettelusta ja millaista tietoa oli tarkoitus kerätä. Viimeisenä kysymyksenä oli avoin palaute työpajasta.

Useimmat kysymykset olivat monivalinta- tai asteikkokysymyksiä. Näistä Webropol-sovellus antoi selkeät prosentuaaliset ja määrälliset tulokset kysymyskohtaisesti. Avointen kysymysten sanalliset vastaukset ryhmiteltiin vastausten jäsentämistä ja analysointia varten. Ensimmäinen avoin kysymys oli ”Miten työpajassa näkyi näyttöön perustuvuus?”. Vastauksissa korostui lähteiden näkyvyys sekä perusteltu tieto ja toiminnot. Toinen kysymys ”Mitä opit Alert Program® -menetelmästä?” sai vastauksia suurimmaksi osaksi itsesäätelystrategioihin liittyen, mutta lisäksi Alert Program® -menetelmän hyödynnettävyydestä ja teoriasta sen takana. Viimeisellä avoimella kysymyksellä keräsimme palautetta koko työpajasta. Vastaukset käsittelivät esiintymistämme, työpajan toteutusta ja työpajan aihetta.

6 PROJEKTIN JA TYÖPAJAN ARVIOINTI

6.1 Projektin työvaiheiden toteutumisen arviointi

Aiheeseen perehtymisen vaiheeseen liittyi alustavan tietoperustan kokoaminen. Tietoa kootessa koimme haastavaksi saada käsiimme itsesääätelyn teorian tietoa toimintaterapian näkökulmasta. Tiedon kokoamista ja rajaamista helpotti päätös rajata käytettävä tieto Alert Program® -menetelmän taustalla olevaan teorian tietoon. Tiedon keruun vaihe jatkui lähes koko projektin ajan. Tietoa kerätessä meitä ohjasivat näyttöön perustuvuus sekä uusin saatavilla oleva tieto. Työnjako projektiorganisaation kesken koskien tiedon keruuta auttoi meitä tutkimaan teorian tietoa laajasti aiheen ympäriltä. Käsitys keräämästämme tietoperustasta muuttui osin opinnäytetyöprojektin aikana, sillä mitä enemmän aiheeseen perehdyimme, sitä enemmän tietomme lisääntyi, joten osa keväällä kerätystä tiedosta ei enää ollutkaan syksyllä relevanttia. Kokosimme lopullisen opinnäytetyön tietoperustan marraskuussa 2021, joka poikkesi alkuperäisestä suunnitelmastamme, mutta koimme sen tärkeäksi luotettavuuden kannalta. Tiedon keruun vaihe tässä opinnäytetyöprojektissa oli laaja ja kattava. Yhteistyö MarySue Williamsin kanssa varmisti pääsymme suoraan tiedon lähteen äärelle. Koimme tämän vaiheen erittäin onnistuneeksi.

Projektin suunnitteluvaiheessa yhteisvastuullinen työskentely tuki projektin etenemistä ja vahvisti projektiorganisaation yhteistyösuhdetta, kun kaikki projektiorganisaation jäsenet olivat tasavertaisessa asemassa ja jokaisen työmäärä pysyi samana koko projektin ajan. Lisäksi yhteisvastuullinen työskentely tuki työsuunnitelman kirjoittamista, kun pystyimme yhdessä refleктоimaan esimerkiksi vaikeita määritelmiä tai työvaiheita. Alert Program® -tiimin osittainen mukanaolo projekti-suunnitelmassa oli hyödyllistä, sillä heidän tarjoamansa ideat auttoivat meitä määrittelemään esimerkiksi projektimme hyödynsaajat. Koimme hyödylliseksi kirjanpidon muistiinpanoista jokaisesta etätapaamiskerrasta, sillä se auttoi meitä pysymään aikataulussa ja etenemään projektissa työsuunnitelman mukaisesti. Koska kirjanpito oli toteutettu Microsoft Teams -alustalle, jokainen saattoi palata muistiinpanoihin myös itsenäisen työskentelyn aikana. Koimme tarkasti kirjoitetun kirjanpidon helpottavan myös itsenäistä työskentelyämme. Etäyhteydellä työskentely koettiin projektiorganisaation kesken sujuvaksi. Projektin aikana koettiin ajoittain ongelmia esimerkiksi yhteyksien kanssa, mutta häiriöt eivät vaikuttaneet lopputulokseen. Koimme projektin aikataulun laatimisen haastavaksi, sillä meillä ei ollut aiempaa kokemusta projektimuotoisesta työskentelystä. Konkreet-

tinen Gantt-kaavio kuitenkin helpotti ajankäytön suunnittelua ja onnistuimme realistisesti määrittämään työvaiheisiin käytettävän ajan. Joitakin muutoksia aikatauluun kuitenkin tuli projektin edessä. Esimerkiksi teorian tietoon perehtyminen jatkui Alert Program® -tiimin tarjoamien kurssien myötä koko kesän ja teoriaosuutta hiottiin vielä projektin loppuvaiheissa.

Työpajan suunnittelu ja toteutusvaihe alkoi käymällä Alert Program® -tiimin tarjoamat verkkokurssit. Koimme yhdessä reflektoinnin syventäneen kursseilta oppimaamme esimerkiksi lisäten ymmärrystämme itsesääätelyn strategioista ja koimme kurssit hyödyllisiksi, sillä ne auttoivat meitä jäsentämään tietoperustaa paremmin Alert Program® -menetelmää mukaillen. Pedagogiikan lähteisiin perehtyminen auttoi meitä suunnittelemaan työpajan struktuuria, ennakkotehtäviä sekä toimintoja. Suunnitteluvaiheessa koimme haastavaksi määrittellä työpajalle laatukriteerit, sillä emme olleet aiemmin suunnitelleet ja toteuttaneet työpajaa, eikä meillä ollut aiempaa kokemusta kouluttajina toimimisesta. Mielestämme onnistuimme siinä kuitenkin hyvin, kun sovelsimme suunnittelutyössä toimintaterapian ryhmänohjauksellista näkökulmaa, josta meillä oli kokemusta aiempien opintojaksojen kautta. Finlayn ryhmäkerran struktuurin koimme hyödylliseksi työpajaa suunniteltaessa ohjaamaan sen aikataulua ja aikataulussa pysymistä, joka oli yksi huolenaiheemme toteutuksen osalta. Työpajan toimintojen testaaminen oli tarpeellinen keino varmistua aikataulussa pysymistä ja se lisäsi ymmärrystämme toimintojen merkityksestä sekä auttoi tukemaan opiskelijoita tarvittaessa. Työpajassa käytettävän Powerpoint-esityksen esittämisen koimme sujuvaksi, koska olimme etukäteen jakaneet esitettävät diat keskenämme. Alert Program® -tiimin kanssa yhdessä tehty suunnitelma työpajan toiminnoista auttoi meitä ohjaamaan työpajan kulkua. Yhteistyö mahdollisti osaltaan onnistuneen työpajan. Vaikka Alert Program® -tiimin määrittelemät rajat tuntuivat työpajaa suunniteltaessa aluksi tiukoilta, koimme kuitenkin toteutuksessa rajojen mahdollistavan luotettavan ja teoreettisesti pätevän teorian tiedon esittämisen opiskelijaryhmälle.

Olimme laatineet alustavan aikataulun työpajalle ja sen toiminnoille, mutta olimme myös valmistuneet mukauttamaan ennakkoon laatimaamme aikataulua tarvittaessa, sillä halusimme varmistaa työpajassa kiireettömyyden ja jakamisen kokemukset. Tästä syystä koimme työpajan toimintojen ajoittamisen hieman haasteellisiksi. Toteutimme työpajat kahdessa osassa, joten opimme ensimmäisestä työpajasta ja mukauttamaan toimintaamme toiseen työpajaan havaintojemme perusteella. Emme silti koe, että ensimmäinen työpaja olisi ollut yhtään heikompi toteutukseltaan kuin toinen työpajakaan. Opimme ensimmäisen työpajan jälkeen esimerkiksi sen, että jätimme toiselle työpajalle vielä enemmän aikaa jakamiselle, jotta pysymme paremmin aikataulussa. Finlayn ryhmäkerran struktuurin käyttäminen mahdollisti hyvin jäsennetyn työpajan onnistumisen ja auttoi

meitä ohjaajina tukemaan työpajassa oppimista. Palautteiden mukaan työpaja koettiin innostavaksi, selkeäksi ja mielenkiintoiseksi. Työpajassa toteutetut tehtävät koettiin palautteiden mukaan hyödyllisiksi. Työpajan suunnittelusta ja toteutuksesta saimme hyvää avointa palautetta osallistujilta, mutta myös ohjaavilta lehtoreilta, jotka olivat seuraamassa työpajan toteutusta. Palautteiden ja oman arviointimme myötä voimme todeta onnistuneemme työpajan suunnittelussa ja toteutuksessa hyvin.

Daily tip –vinkkien suunnittelussa saimme hyödyntää kolmessa vinkissä Alert Program® kursseilta saatuja oppeja ja muiden vinkkien tuli sisältää tietoa Alert Program® -menetelmän nettisivuilta, heidän Youtube-kanavaltansa tai blogikirjoituksistaan. Koimme Alert Program® -tiimin asettamat rajaukset haastaviksi Daily tip –vinkkien sisältöä suunniteltaessa, sillä jouduimme pohtimaan tarkkaan, mitkä ovat tärkeimmät tiedot, jotka haluamme kursseilta jakaa. Työpajan suunnittelua ja toteutusta ohjasi näin Alert Program® -menetelmän tarkat tekijänoikeudet. Onnistuimme mielestämme kuitenkin hyvin laatimaan vinkit niin, että ne tukivat työpajan oppimista ja antoivat tietoa, joka oli suhteessa työpajaan osallistuvien opiskelijoiden opintoihin ja joka oli heille hyödyllistä. Palautekyselyyn vastanneista valtaosa oli sitä mieltä, että vinkit tukivat työpajaan valmistautumista. Kaikki vastanneista kokivat, että vinkit voivat olla hyödyllisiä tulevaisuuden työssä toimintaterapeuttina. Voimme siis arvioida onnistuneemme Daily tip -vinkkien suunnittelussa ja toteutuksessa.

Alert Program® -tiimi osallistui palautteen keräämisen suunnitteluun jakamalla omia kokemuksiaan koulutustilaisuuksista keräämistään palautteista. Alert Program® -tiimin jakamat kokemukset auttoivat meitä suunnittelemaan kysymyksiä palautteeseen. Palautetta kerättiin laatukriteerien ja tavoitteiden saavuttamisen arvioinnin tueksi, mutta myös työpajan toteutuksen arvioinnin tueksi. Palautteen keruun suunnittelu koettiin projektiorganisaatiossa aikaa vieväksi, sillä meillä ei ollut ennestään juuri kokemusta Webropolilla tehdyistä palautekyselyiden laatimisesta. Koimme kysymysten asettelut hieman haastavaksi. Kiinnitimme huomiota kysymysten muotoiluun niin, että pystyisimme minimoimaan virhetulkinnat. Onnistuimme mielestämme laatimaan kyselyn, josta saimme tarvittavat vastaukset. Palautekyselyn laatiminen niin, että se vastaa laatukriteereihimme ja omiin oppimistavoitteisiimme, oli yllättävän haasteellista. Idea QR- koodilla palautekyselyyn vastaamisesta oli hyvä valinta, joka nopeutti opiskelijoiden kyselyyn pääsyä ja vastaamista.

Pystyimme mielestämme omilta osin hallitsemaan nimeämiämme riskitekijöitä hyvän suunnitelman ja ennakkoinnin avulla. Joitakin nimeämiämme riskitekijöitä emme pystyneet ennalta hallitsemaan, kuten esimerkiksi Covid-19 pandemian aiheuttamia seurauksia, mutta olimme kuitenkin valmistautuneet mukauttamaan toimintaamme tilanteen vaatimalla tavalla tarvittaessa. Emme hakeneet erityistä rahoitusta projektillemme. Onnistuimme arvioimaan realistisesti projektiimme tarvittavan budjetin, emmekä kohdanneet yllättäviä kuluja projektiimme aikana.

Projektimme päättyi joulukuussa 2021. Projektin päättämisen työvaiheisiin kuuluivat opinnäytetyöraportin kirjoittaminen, opinnäytetyön esittäminen sekä sen arvioiminen. Kirjoittamistyötä tukivat koko projektin ajan huolellisesti tehdyt muistiinpanot sekä hyvin laadittu projektisuunnitelma, jonka pohjalta kirjoitustyö oli helpompaa. Olimme sopineet ennakkoon ohjaavien lehtoreiden kanssa opinnäytetyön palautukselle päivämäärät, jotka osaltaan edistivät opinnäytetyön valmistumista ajallaan.

6.2 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Projektimme välittömänä tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen Alert Program® -työpaja marraskuussa 2021 Oulun ammattikorkeakoulun toisen vuoden toimintaterapiaopiskelijaryhmälle. Työpaja toteutettiin kahdessa ryhmässä opiskelijoiden suuren määrän vuoksi. Keräsimme molemmilta ryhmiltä palautetta työpajaan osallistumisen jälkeen. Koko työpajaa koskeva avoin palaute oli positiivista, kokonaisuus oli vastaajien mielestä ollut selkeä, monipuolinen ja mielenkiintoinen.

Projektimme välittömiin tavoitteisiin kuului, että opiskelijat ymmärtävät ja tunnistavat omia itsesäätelystrategioita sekä niiden merkityksiä päivittäisessä elämässään. Lisäksi tavoitteena oli, että opiskelijat laajentavat itsesäätelystrategioidensa valikoimaa ja tutustuvat Alert Program® -menetelmään yhtenä toimintaterapian interventiomenetelmänä. Palautekyselyn mukaan 58 % vastaajista koki osaavansa tunnistaa ”hyvin” käytössään olevia itsesäätelystrategioita ja loput vastaajista koki osaavansa ”jonkin verran”. Kysymykseen ”Kuinka hyvin arvioit osaavasi valita erilaisiin tilanteisiin sopivia vireystilaa nostavia ja laskevia strategioita?” 68 % vastasi ”jonkin verran”, 26 % ”hyvin” ja kuusi prosenttia ”hieman”. 74 % vastaajista koki itsesäätelystrategioiden valikoimansa laajenneen työpajan avulla. Kysymykseen liittyvissä avoimissa vastauksissa tuli esille se, että työpajan avulla itsesäätelystrategioihin osaa nyt kiinnittää paremmin huomiota, työpajasta sai hyviä vinkkejä ja

myös toisten opiskelijoiden kokemusten kautta oppi. Kysyttäessä ”Mitä opit Alert Program® -menetelmästä?” avoimissa vastauksissa tuli esille muun muassa teoria itsesäätelystrategioiden taustalla ja strategioiden hyödyntäminen, menetelmän käyttömahdollisuudet ja monimuotoisuus. Väittämään ”Alert Program® Daily Tipsit voivat olla hyödyllisiä tulevaisuudessa työssäni toimintaterapeuttina” 61,3 % vastasi ”täysin samaa mieltä” ja loput 38,7 % vastasi ”jonkin verran samaa mieltä”. Kokonaisuudessaan koimme päässeemme hyvin asettamiimme välittömiin tavoitteisiin. Projektimme kehitystavoitteena oli, että opiskelijat hyödyntävät työpajassa oppimaansa tietoa tulevaisuuden työssään. Työpajan jälkeinen oppimisprosessi on jokaisen osallistujan omalla vastuulla, mutta työpajasta saamamme avoimen palautteen perusteella saimme herätettyä useiden opiskelijoiden mielenkiinnon aiheesta. Työpajan jälkeinen oppimisprosessi jatkuu opiskelijoiden soveltaessaan työpajasta saamiaan oppeja omaan arkeensa. Toisena kehitystavoitteenamme oli, että Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapian lehtorit voivat hyödyntää työpajassa saamaansa tietoa tulevaisuuden työssään. Lehtoreilta saamamme suullisen palautteen perusteella tämä tavoite tulee toteutumaan.

Ensimmäisenä oppimistavoitteenamme oli oppia projektityöskentelystä tässä opinnäytetyöprojektissä ja toimia projektissa kansainvälisessä yhteistyössä Alert Program® -tiimin kanssa. Mielestämme tämä oppimistavoite toteutui hyvin. Saimme opinnäytetyöprojektimme tavoitteena olleen työpajan suunniteltua ja toteutettua, kuten myös työpajaan liittyvät Daily tip -vinkit. Alert Program® -tiimi antoi palautetta, että yhteistyö meidän kanssamme oli helppoa ja sujuvaa kielimuurista huolimatta ja otimme huomioon heidän antamansa palautteen työn edetessä sekä kunnioitimme yhteisesti sovittua aikataulua ja heidän aikataulurajoitteitaan. Projektityöskentely ja etenkin kansainvälinen yhteistyö oli meille kaikille uutta. Olemme tyytyväisiä, että päätimme ottaa yhteyttä Alert Program® -tiimiin ja sitä kautta saimme hienon kokemuksen kansainvälisestä yhteistyöstä. Projekti muotoutui lopulliseen muotoonsa juuri yhteistyön tarjoamien mahdollisuuksien avulla ja opinnäytetyöstämme tuli mielenkiintoisempi projekti, kuin olimme osanneet kuvitellakaan.

Toinen oppimistavoite oli saada oppimiskokemus kouluttajana toimimisesta, sillä se voi olla osa tulevaa työtämme toimintaterapian ammattilaisina. Palautekyselyn perusteella olimme ohjaajina innostavia ja selkeitä sekä olimme onnistuneet nivomaan työpajassa teorian ja käytännön hyvin yhteen. Suurin osa vastaajista pitivät toteutusta onnistuneena. Lehtoreilta saimme suullista palautetta heti työpajan jälkeen selkeästä ja hyvästä toteutuksesta, tasaisesta työnjaosta ja työpajan monipuolisista toiminnoista. Oma kokemuksemme työpajassa kouluttajana toimimisesta oli positiivinen ja koimme onnistuneemme työpajalle asettamissa tavoitteissamme. Ennen työpajaa jännitys

oli kova, mutta siitä huolimatta koimme oman esiintymisemme luontevaksi. Mielestämme toimimme hyvin yhdessä, joka sujuvoitti työpajan toteutusta.

Kolmantena oppimistavoitteenamme oli oppia lisää itsesäätelystä ja sen merkityksestä niin itsemme kuin tulevan ammattimme kannalta. Pääsimme Alert Program® -kurssien avulla tutustumaan ja syventymään omiin itsesäätelystrategioihin ja teoriaan Alert Program® -menetelmän taustalla. Kurssien tarjoama tieto antoi hyvän pohjan opinnäytetyöprojektimme suunnittelulle ja toteuttamiselle. Opinnäytetyömme tietoperustaa kootessamme opimme paljon lisää itsesäätelystä ja Alert Program® -menetelmästä tiedon syventyessä projektin edetessä. Opimme itsesäätelyn ja vireystilan merkityksestä omassa elämässämme, lapsen kehityksessä, terapiainterventioissa, opiskelijoilla sekä ihan kaikenikäisillä ihmisillä. Kaikki oppimamme hyödyttää meitä tulevassa työssämme toimintaterapeutteina, kun osaamme kiinnittää huomiota asiakkaidemme vireystilaan ja itsesäätelyyn sekä tukea heitä niissä. Oppimisprosessimme aiheesta tulee jatkumaan vielä projektimme päätyttyä.

6.3 Työpajan laatukriteerien saavuttamisen arviointi

Työpajan laatukriteereitä olivat näyttöön perustuvuus, osallistavuus ja toiminnallisuus. Ensimmäinen työpajan laatukriteeri oli näyttöön perustuvuus. Toteutimme työpajan mukaillen Alert Program® -menetelmää ja suunnittelimme ja toteutimme työpajan yhteistyössä Alert Program® -tiimin kanssa, joka osaltaan varmisti työpajan näyttöön perustuvuuden toteutumisen, kun toimme esille Alert Program® -menetelmän teoreettisen taustan, tutkimuksia sen näyttöön perustuvuudesta sekä perustelimme työpajassa käyttämämme keskeiset käsitteet ja teoriat lähteineen. Halusimme varmistua siitä, että opiskelijat huomioivat, että toimintaamme ja työpajaa ohjaavat teoreettiset, näyttöön perustuvat viitekehykset tai mallit. Näin pystyimme osaltamme varmistumaan pitämämme työpajan näyttöön perustuvasta pätevytydestä ja laadusta. Mielestämme näyttöön perustuvuuden laatukriteeri toteutui työpajassa hyvin. Palautekyselyn perusteella opiskelijat arvioivat, että näyttöön perustuvuus näkyi työpajassa muun muassa siten, että viittaukset, lähteet ja tiedon alkuperä kerrottiin selkeästi. He kokivat, että Alert Program® -menetelmän taustalla oleva teoria avattiin selkeästi ja tuotiin esille laajasti paljon erilaisia tutkimuksia, jotka tukevat menetelmän näyttöön perustuvuutta. Palautteissa oli myös mainittu työpajan ohjaajien rooli, jotka eivät kertoneet faktoja omina tietoinaan, vaan lainasivat Alert Program® -menetelmän kehittäjiä kertoessaan menetelmästä teoretietoa. Opiskelijat kokivat, että työpajan toiminnot olivat perusteltuja, teoriaan ja

tutkittuun tietoon perustuvia ja näyttöön perustuvuutta oli myös tiedon jakaminen alkuperäiskielellä säilytettynä työpajan esityksessä.

Toinen laatukriteerimme oli osallistavuus. Työpajan toteutus oli suunnitellusti luonteeltaan osallistava, jossa opiskelijoiden kokemukset, taidot, tiedot, asenteet ja tunteet liittyvät toimintaan mukaan. Työpajassa käytettävät menetelmät olivat osallistavia ja aktivoivia, kun opiskelijat saivat kokeilla itsesäätelystrategioita konkreettisten toimintojen kautta. Koimme tärkeäksi, että työpajan toteutus ei ollut sisällöltään perinteinen "luentomainen" tilaisuus, jossa me kouluttajina puhumme paljon ja opiskelijat istuvat paikoillaan ja kuuntelevat. Kouluttajina emme antaneet opiskelijoille valmiita vastauksia tai suosituksia strategioista ja niiden sopivuuksista, vaan haastoimme heitä etsimään vastauksia itse ja he saivat muodostaa niiden sopivuuksista omat mielipiteensä. Opiskelijoille mahdollistettu osallistava ja kokemuksen kautta oppiminen sekä oppimisen elämykset olivat mielestämme hyvin onnistuneita työpajassa. Osallistavuus rohkaisi opiskelijoiden ilmaisua erilaisiin näkökulmiin itsesäätelystrategioissa, he oppivat toisiltaan ja saivat tietoa myös muiden käyttämistä strategioista ja niiden sopivuuksista.

Hyödynsimme osallistavuudessa myös työskentelytilana luokahuoneen lisäksi luokahuoneen edustan aulan tilaa, jolloin jokainen opiskelija sai valita mieleisensä tilan itselleen. Näin ympäristö tuki myös osallistumista ja ajatusta erilaisista oppijoista, joille tarjosimme vaihtoehtoja valita omaa oppimista tukevan ympäristön. Osallistavuuden huomioimme työpajan sisällössä niin, että huomioimme jokaisen opiskelijan yksilönä ja jokainen opiskelija sai äänensä kuuluviin ilman kiireen tuntua. Jätimme suunnitellusti runsaasti aikaa jakamiselle, jolloin opiskelijoiden kokemukset ja ajatukset tulivat kuulluiksi ja jotta saimme aikaan pohdiskeluvaa keskustelua ryhmissä. Koimme, että opiskelijoille välittyi innostavuus ja motivaatio osallistua työpajapäivään. Osallistavuudella pyrimme tukemaan opiskelijoiden optimaalista vireystilaa ja heidän oppimistaan. Mielestämme osallistavuuden laatukriteeri toteutui työpajassa onnistuneesti. Palautekyselyn mukaan osallistavuuden osalta kaikki opiskelijat kokivat, että työpaja mahdollisti aktiivisen osallistumisen. 90 % opiskelijoista koki, että työpaja mahdollisti innostavan oppimisen, 84 % opiskelijoista kokivat työpajan mahdollistaneen omakohtaisen tiedon jakamisen ja mahdollistaneen oman mielipiteen ilmaisun.

Kolmas laatukriteerimme oli toiminnallisuus, joka on yksi toimintaterapian keskeisimmistä käsitteistä. Toiminnallisuus toi lisäarvoa oppimiseen ja teki siitä kokonaisvaltaisempaa. Toimme työpajaan laajan valikoiman hyvin erilaisia materiaaleja ja esineitä kokeiltavaksi, joten opiskelijat saivat

toiminnallisuuden kautta paljon kokemusta erilaisista itsesäätelystrategioista ja arvioivat niiden käytettävyyttä erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. Mielestämme toiminnallisuus piti osaltaan yllä sopivaa vireystilaa työpajassa, motivoi sekä aktivoi opiskelijoita sisäistämään uutta ja saamaan uusia näkökulmia ajatteluunsa ja vinkkejä omaan arkeensa. Työpajassa hyödynsimme eri aistikanavia ja opiskelutapoja, jotka myös edistivät opiskelijoiden toiminnallisuutta ja mahdollisuutta kokeilla erilaisia aisteihin vaikuttavia strategioita. Näiden seikkojen vuoksi mielestämme toiminnallisuuden laatukriteeri toteutui työpajassa onnistuneesti. Palautteiden mukaan 97 % opiskelijoista koki, että työpaja mahdollisti aktiivisen toiminnan, 90 % arvioi, että työpaja mahdollisti toiminnan kautta oppimisen, 81 % arvioi työpajan mahdollistavan eri aistikanavien käytön oppimisessa ja yli puolet opiskelijoista katsoivat, että työpaja mahdollisti eri oppimistavat ja onnistumisen kokemukset.

Saamiemme palautteiden pohjalta koimme, että työpajan laatukriteerit olivat palautekyselyn kautta selkeästi mitattavissa. Palautekyselyssä opiskelijat arvioivat jokaisen laatukriteerin toteutumista työpajassa. Palautekyselystä saamamme tieto toimi työpajan laadun arvioinnin tukena. Yhteenvetokäytännössä koimme, että laatukriteerit toteutuivat ja näkyivät työpajan toteutuksessa hyvin.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöprojektissa perehtyessämme itsesäätelyn käsitteeseen ja Alert Program® -menetelmän taustalla oleviin teorioihin havaitsimme, että kyse on hyvin laajasta käsittekokonaisuudesta, jota voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta. Itsesäätely on taito, joka kehittyy ja muokkautuu koko ihmiselämän ajan, eikä siinä näin ollen tule koskaan täysin valmiiksi. Aikuinen osaa säädellä itseään ja mukautua erilaisiin tilanteisiin eri tavoin kuin lapsi. Lapsella taito säädellä itseä erilaisissa tilanteissa esimerkiksi kouluympäristössä on hyvin olennainen taito, joka vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn. Lapsi tarvitsee koulussa itsesäätelytaitoja muun muassa ollessaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa, oman vuoron odottamisessa, tehtäessä itselle ei niin mieluisia tehtäviä, oppimisessa, toiminnanohjauksessa sekä pettymysten sietämisessä. Taitoa tarvitaan suoriutuessaan monenlaisissa tilanteissa ja toiminnoissa, joita koulumaailmassa tarvitaan.

Toimintaterapeutti kohtaa työssään paljon asiakkaita, joilla on itsesäätelyn haasteita. Toimintaterapeutilla tulee olla tietotaitoa ja ymmärrystä siitä, miten tukea yksilöllisesti asiakasta itsesäätelyn haasteissa. Tärkeää ei ole pelkästään tukea asiakasta suoriutumaan koulussa, vaan tärkeää on myös tukea ja ohjata lapsen huoltajia itsesäätelyn tukemiseen kotiympäristössä eli laajentaa opittua taitoa myös lapsen muihin ympäristöihin. Voidakseen opettaa itsesäätelytaitoja asiakkailleen, toimintaterapeutin tulee tietää ja ymmärtää niitä ensin itse. Tärkeää on huomioida myös lapsen iän mukainen kehitys suhteessa olemassa oleviin itsesäätelytaitoihin ja valmiuksiin. Jokaisella asiakkaalla on oikeus saada tukea oppimiseensa yksilöllisellä ja omannäköisellä tavalla. Itsesäätelyn tukeminen tukee kaikkia terapeuttisia tavoitteita. Opettamalla lapselle itsesäätelytaitoja, niistä on hyötyä lapselle koko eliniän hänen kasvaessaan ja kehittyessään.

Työpajan välittömänä kohderyhmänä olivat toisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijat, joiden perhelähtöiseen lasten- ja nuorten toimintaterapian opintojaksoon pitämämme työpaja sisältyi. Koimme tärkeäksi toteuttaa työpaja nimenomaan opiskelijoille, jotta he oppivat tavoitteiden mukaisesti tunnistamaan omaa itsesäätelyä strategioineen ja ymmärtämään niiden merkityksen omaan elämäänsä sekä saavan tietoa Alert Program® -menetelmästä yhtenä vaihtoehtoisena interventiomenetelmänä jo opiskeluaikanaan. Heidän siirtyessä tulevaisuudessa työelämään, heillä on tietoa ja ymmärrystä kohdata itsesäätelyyn liittyviä haasteita asiakastyössä.

Tämä opinnäytetyöprojekti on meille monella tapaa hyödyllinen tulevaisuudessa. Sen myötä oma tietomme ja ymmärrys itsesäätelystä ja Alert Program® -menetelmästä itsesäätelyn tukemisessa lisääntyivät todella paljon. Oma mielenkiintomme ja havainnot työelämästä vaikuttivat opinnäytetyömme aiheen valintaan. Halusimme opinnäytetyöprojektimme olevan luonteeltaan toiminnallinen. Toteuttamamme työpaja oli mielestämme kaikin puolin onnistunut. Saimme upean mahdollisuuden tehdä Alert Program® -tiimin kanssa tiivistä kansainvälistä yhteistyötä opinnäytetyöprojektiimme liittyen ja kokemuksena koimme sen todella opettavaiseksi ja mielenkiintoiseksi. Teoriaan perehtymisen, yhteistyön Alert Program® -tiimin kanssa ja heidän meille tarjoamiensa kurssien myötä ymmärrämme itsesäätelystä, sen merkityksestä, kognitiivisista strategioista ja niiden soveltamisista erilaisissa tilanteissa monipuolisesti ja kattavasti. Alert Program® -tiimi ilmaisi yhteistyömme päätyttyä halunsa jatkaa yhteistyötä Oulun ammattikorkeakoulun kanssa tulevaisuudessa, joka antaa Oulun ammattikorkeakoululle mahdollisuuden jatkaa oman alamme kansainvälistä yhteistyötä.

Kriittisenä tarkastelun opinnäytetyöprojektistamme pohdimme, että olisimme voineet ottaa yhteyttä Alert Program® -tiimiin jo aikaisemmassa vaiheessa projektia. Heidän tarjoamiensa kurssien läpikäymiseen kului aikaa, joka muutti hieman projektimme alkuperäistä aikataulutusta. Aikaisempi ajankohta yhteistyön aloittamiselle olisi todennäköisesti aikaistanut myös tuotteemme valmistamista. Olimme itse ehtineet perehtyä aihealueeseen laajasti koko projektimme ajan, joten tietomme Alert Program® -menetelmästä taustateorioineen oli runsasta. Jäimme pohtimaan, vastasiko kohderyhmäanalyysissä opiskelijoiden sen hetkinen tietotaso työpajassa jakamaamme tietoon itsesäätelystä ja Alert Program® -menetelmästä. Työpaja olisi saattanut olla vaikuttavampaa järjestää kolmelle eri opiskelijaryhmälle, jolloin ryhmäkoko olisi ollut vielä pienempi. Tämä olisi mahdollistanut tiiviimmän ryhmätoiminnan, jättänyt enemmän aikaa jakamiselle ja olisimme pystyneet huomioimaan jokaisen opiskelijan vielä paremmin yksilönä. Työpajapäivä oli sama kaikille opiskelijoille ja jälkimmäisen ryhmän työpajan ajallinen toteutus kesti alkultaan, jonka riskinä olisi saattanut olla negatiivinen vaikutus opiskelijoiden motivaatioon, oppimiseen ja vireystilaan, koska heidän koulupäivästään työpaja mukaan lukien, tuli melko pitkä. Koska meillä ei ollut ennestään kokemusta kouluttajina toimimisesta, jäimme pohtimaan, olisimmeko voineet jakaa tietoa työpajassa vielä selkeämmin opiskelijoille tiedon paremman sisäistämisen näkökulmasta.

Tiedostamme SI- teorian saaneen kritiikkiä vaikuttavuudesta ja tiedon puutteesta interventioiden sisältöjen osalta. Kognitiivisista strategioista tehdyt tutkimukset ovat olleet enemmän vaikuttavia erilaisille asiakkaille erilaisissa konteksteissa. Ymmärrämme myös, että Alert Program® -menetelmä ei ole ainoa ja joka tilanteeseen automaattisesti soveltuva menetelmä, jolla voidaan vaikuttaa

vireystilaan. Vireystila on ihmisellä alati muuttuva ja siihen vaikuttaa moni arkinenkin asia ja tarve, kuten esimerkiksi sen hetkinen koettu motivaatio, stressi, huonot yöunet tai nälkä. Näin ollen vireystilasta puhuttaessa täytyy osata ajatella ja arvioida vireystilaa sen hetkisesti ja siihen vaikuttavia tekijöitä kokonaisvaltaisesti.

Oman alan kehittämiseen vaikuttavia tekijöitä voidaan tarkastella opinnäytetyöprojektimme päättyessä useasta eri näkökulmasta. Yhtenä tekijänä voidaan nähdä työpajan myötä oma kokemuksemme kouluttajina olemisesta, joka antaa meille osaamista toimia jatkossa työelämässä kouluttajina, kun tuomme toimintaterapiaa alana tunnetuksi muille oman työmme kautta ja esimerkiksi erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa. Toisena oman alan kehittämisen tekijänä voidaan nähdä opiskelijat, jotka tulevat viemään valmistumisensa jälkeen työelämään työpajassa oppimansa asiat itsesäätelystä sekä lisätä Alert Program® -menetelmän tunnettavuutta työkentällä. He tulevat tarvitsemaan työpajassa oppimiaan taitoja työelämässä, itsesäätelyn haasteiden ollessa melko yleisiä toiminnan haasteita etenkin lapsilla. Uskomme, että työpajassa oppimansa asiat hyödyttävät opiskelijoita tulevaisuudessa myös siten, että omien itsesäätelystrategioiden tiedostaminen ja hyödyntäminen omassa arjessa voi olla hyödyksi esimerkiksi työssä jaksamisessa ja edistää näin hyvinvointia. Kolmantena oman alan kehittämisen tekijänä voidaan nähdä Alert Program® -tiimin halukkuus jatkaa yhteydenpitoa kanssamme projektin päättyttyä sekä yhteistyön jatkumisesta Oulun ammattikorkeakoulun kanssa. Kansainvälinen yhteistyö on rikkaus ja se hyödyttää aina molempia osapuolia. Yhteistyö mahdollistaa ammattialan kehityksen uusilla tavoilla. Alert Program® -menetelmäkoulutus on viimeksi pidetty Suomessa vuonna 2005, jolloin siihen osallistui kuusikymmentä toimintaterapeuttia. Menetelmän ajankohtaisuus työelämän tarpeet huomioiden, olisi hienoa saada menetelmäkoulutusta uudelleen Suomen toimintaterapeuteille ammattitaidon lisäämiseksi.

Projektimme luotettavuuden puolesta puhuvat kansainvälinen yhteistyö Alert Program® -tiimin kanssa, työpajassa jaetun asiasisällön muuttumattomuus ja tekijänoikeudellisten seikkojen tarkka huomiointi ja noudattaminen, omien oppimistavoitteidemme saavuttaminen, laatukriteeriemme täytyminen sekä opiskelijapalaute, joka oli positiivista antaen meille hienon onnistumisen kokemuksen, joka motivoi ja kannustaa meitä jatkossa toimimaan myös esimerkiksi projekteissa tai kouluttajan roolissa. Jatkotutkimusaiheena opinnäytetyöprojektillemme meistä olisi mielenkiintoista nähdä tulevaisuudessa, että Alert Program® -menetelmästä olisi saatavilla suomenkielistä materiaalia, joka uskoaksemme lisäisi myös menetelmän käytettävyyttä ja tunnettavuutta Suomessa.

LÄHTEET

Ayres, Jean A. 2008. Aistimusten aallokossa: Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Suom. Lari Tapola. Jyväskylä: PS-kustannus.

Bennet, Sally. & Bennet, John W. 2000. The process of evidence-based practice in occupational therapy: Informing clinical decisions. *AJOT* 47 (4) 171—180.

Blackwell, Angela Labrie, Yeager, Danielle C., Miche-Lawson, Lisa, Bird, Ryan J. & Cook, Donna Marie. 2014. Julkaisussa *Teaching Children Self-Regulation Skills within the Early Childhood Education Environment: A Feasibility Study*. *Journal of Occupational Therapy, Schools & Early Intervention*, 7: 204—224. Taylor & Francis Group: Routledge.

Blume, F., Schmidt, A., Kramer, A., Schmiedek, F. & Neubauer, A. 2021. Homeschooling during the SARS-Cov-2 pandemic: the role of student's trait self-regulation and task attributes of daily learning tasks for student's daily self-regulation. Springer Link, <https://link.springer.com/article/10.1007/s11618-021-01011-w#Sec11>.

Bowyer, Patricia & Kramer, Jessica 2017. Evidence for Practice from the Model of Human Occupation. Teoksessa *Kielhofner's Model of Human Occupation* (toim. Renée R. Taylor) 5th edition. Wolters Kluwer. 418—465.

Brady, Ellenmarie. 2019. Best Practices in Providing Group Interventions to Support Participation. Teoksessa *Best Practices for Occupational Therapy in Schools* (toim. Gloria Frolek Clark, Joyce E. Fioux & Barbara E. Chandler). 2 th edition. USA: AOTA Press. 349—357.

Calkins, Susan & Fox, Nathan. 2002. Self-regulatory processes in early personality development: A multilevel approach to the study of childhood social withdrawal and aggression. USA: Cambridge University, 477—498.

Case-Smith, Jane 2015a. An overview of occupational therapy for children. Teoksessa *Occupational therapy for children and adolescents* (toim. Jane Case-Smith & Jane Clifford O'Brien) 7th edition. St. Louis: Elsevier Mosby. 1—26.

Case-Smith, Jane 2015b. Foundations and practice models for occupational therapy with children. Teoksessa Occupational therapy for children and adolescents (toim. Jane Case-Smith & Jane Clifford O'Brien) 7th edition. St. Louis: Elsevier Mosby. 27—64.

Case-Smith, Jane 2015c. Development of childhood occupations. Teoksessa Occupational therapy for children and adolescents (toim. Jane Case-Smith & Jane Clifford O'Brien) 7th edition. St. Louis: Elsevier Mosby. 65—101.

Cronin, Anne 2012. Emotional and Behavioral Disorders. Teoksessa KIDS Can Be Kids. A Childhood Occupations Approach (toim. Shelly J. Lane & Anita C. Bundy) Philadelphia: Davis Company. 508—522.

Gill, Kamaldeep, Thompson-Hodgetts, Sandra & Rasmussen, Carmen 2018. A critical review of research on the Alert Program®. Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention 11 (2), 212—228.

Helsingin Yliopisto 2021. Psykologiset perustarpeet keskeisiä korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnille pandemia aikana. STT Info. Hakupäivä 8.7.2021, <https://www.sttinfo.fi/tiedote/psykologiset-perustarpeet-keskeisia-korkeakouluopiskelijoiden-hyvinvoinnille-pandemia-aikana?publisherrid=3747&releaseld=69904216>.

Howard, Steven J., Vasseleu, Elena, Neilsen-Hewett, Catherine & Cliff, Ken 2018. Evaluation of the Preschool Situational Self-Regulation Toolkit (PRSIST) Program for Supporting children's early self-regulation development: study protocol for a cluster randomized controlled trial. Trials 19 (1), 64—64.

Hilton, Claudia List 2015. Interventions to Promote Social Participation for Children with Mental Health and Behavioral Disorders. Teoksessa Occupational therapy for children and adolescents (toim. Jane Case-Smith & Jane Clifford O'Brien) 7th edition. St. Louis: Elsevier Mosby. 321—345.

Hyppönen, Merja & Linnossuo, Outi. 2002. Zip, Zap ja Boing. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä. Helsinki: Lasten keskus

Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kranowitz, Carol Stock 2003. Tahatonta tohellusta: Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Suom. Lari Tapola. Jyväskylä: PS-kustannus.

Leskinen, Eija, Jaakkola, Timo & Norrena, Juho 2016. Toiminnallisuus. Teoksessa Ryhmä oppimaan! Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä (toim. Juho Norrena). 14.

Mac Cobb, Siobhan, Fitzgerald, Brian, Lanigan-O’Keeffe, Carolyn, Irwin, Nicola & Mellerick, Niamh. 2014. Students with social, emotional, and behavioral difficulties: the Alert Program trial in post-primary schools. *Journal of Occupational Therapy, Schools & Early Intervention*. Vol 7 (2), 106–119. Hakupäivä 5.12.2021, <https://www.tandfonline.com.ezp.oamk.fi/2047/doi/pdf/10.1080/19411243.2014.930606?needAccess=true>.

Mandich, Angela, Wilson, Jessie & Gain, Kaity 2014. Cognitive Interventions for Children. Teoksessa *Occupational therapy for children and adolescents* (toim. Jane Case-Smith & Jane Clifford O’Brien) 7th edition. St. Louis: Elsevier Mosby. 304—320.

Martini, Rose, Cramm, Heidi, Egan, Mary & Sikora, Lindsey 2016. Scoping Review of Self-Regulation: What Are Occupational Therapists Talking About? *AJOT*: 70 (6), 1—15.

Pfeiffer, Beth, Clark, Gloria & Arbesman, Marian 2017. Effectiveness of cognitive and occupation-based interventions for children with challenges in sensory processing and integration: a systematic review. *The American journal of occupational therapy* 72 (1), 1—9.

Rappolt, Susan 2003. The Role of Professional Expertise in Evidence-Based Occupational Therapy. *AJOT*: 57 (5), 589—593.

Reynolds, Stacey, Glennon, Tara J., Ausderau, Karla, Bendixen, Roxanna M., Kuhaneck, Heather Miller, Pfeiffer, Beth, Watling, Renee, Wilkinson, Kimberly & Bodison, Stefanie C. 2017. The Issue Is—Using a multifaceted approach to working with children who have differences in sensory processing and integration. *American Journal of Occupational Therapy*, 71, 7102360010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2017.019281>.

Roley, Susanne Smith & Jacobs, S. Essie 2009. Sensory integration. Teoksessa Willard and Spackman's occupational therapy (toim. Barbara A. Boyt Schell & Glen Gillen). 11th edition. Philadelphia: Wolters Kluwer. 792—817.

Rosanbalm, Katie D. & Murray, Desiree. 2017. Caregiver Co-regulation Across Development: A Practice Brief. Office of Planning, Research, and Evaluation, Administration for Children and Families, US. Department of Health and Human Services. Hakupäivä 7.6.2021, <https://fpg.unc.edu/sites/fpg.unc.edu/files/resources/reports-and-policy-briefs/Co-RegulationFrom-BirthThroughYoungAdulthood.pdf>.

Ruuska, Kai. 2007. Pidä projekti hallinnassa: Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 6. tark. p. Helsinki: Talentum.

Silfverberg, Pauli 2007. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Hakupäivä 29.4.2021, http://www.rakennerahastot.fi/vanhat_sivut/rakennerahastot/tiedostot/esr_julkaisut_2000_2006/esitteet_ja_oppaat/oppaat/01_projektinvetajan_opas.pdf.

Sirkka, Marianne, Zingmark, Karin & Larsson-Lund, Maria 2014. A process for developing sustainable evidence-based occupational therapy practice. SJOT vol. 21 (6): 429—437.

Taylor, R. Renee & Kielhofner, Gary (posthumous) 2017. Introduction to the Model of Human Occupation. Teoksessa Kielhofner's Model of Human Occupation (toim. Taylor R. Renée) 5th edition. Wolters Kluwer. 3—10.

Toimintaterapeuttiliitto 2021a. Toimintaterapia. Hakupäivä 17.7.2021, <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>.

Toimintaterapeuttiliitto 2021b. Toimintaterapianimikkeistö. Hakupäivä 20.7.2021, <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toimintaterapianimikkeisto.pdf>.

Therapyworks 2021a. Therapists. Hakupäivä 10.5.2021, <https://www.alertprogram.com/therapists/>.

TherapyWorks 2021b, The Alert Program ® for Self-Regulation. Hakupäivä 15.7.2021, <https://www.alertprogramlearning.com/?s2-ssl=yes>.

TherapyWorks 2021c, Your Best Self the Alert Program® for All Online Course. Hakupäivä 15.7.2021, <https://alertprogram4all.com/>.

TherapyWorks 2016. Brief Overview of the Alert Program® for parents. Hakupäivä 15.7.2021, <https://www.alertprogram.com/brief-overview-of-the-alert-program-for-parents/>.

Watling, Renee 2015. Interventions and strategies for challenging behaviors. Teoksessa Occupational therapy for children and adolescents (toim. Jane Case-Smith & Jane Cliffor O'Brien) 7th edition. St. Louis: Elsevier Mosby. 374—388.

Williams, MarySue. Alert Program®. Sähköpostiviesti. 27.4.2021.

Williams, MarySue & Shellenberger, Sherry. 1996. How does your engine run? A leader's guide to the alert program for self-regulation. Butte Place: Therapyworks.



Palautekysely

1. Vuosikurssi

- TTK20SM
 TTK19SM
 TTK18SM
 Joku muu, mikä

2. Koulutustausta

- Toisen asteen koulutus
 Alempi korkeakoulututkinto
 Ylempi korkeakoulututkinto

3. Valitse sopivin vaihtoehto

	ei ollenkaan	vähän	jonkin verran	paljon	en osaa sanoa
Kuinka tuttu Alert Program® oli sinulle ennen opintojakson alkua?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuinka tuttu itsesäätelyn käsite oli sinulle entuudestaan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuinka tuttuja itsesäätelystrategiat olivat sinulle entuudestaan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Koitko työpajan ajankohtaiseksi opintojesi vaiheeseen nähden?

- kyllä
- en, koska
- en osaa sanoa

5. Osallistavuus: Työpaja mahdollisti...

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- aktiivisen osallistumisen
- omakohtaisen tiedon jakamisen
- oman mielipiteen ilmaisun
- innostavan oppimisen
- jotakin muuta, mitä
- ei mitään ylläolevista

6. Toiminnallisuus: Työpaja mahdollisti...

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- aktiivista toimintaa
- toiminnan kautta oppimisen
- eri aistikanavien käytön oppimisessa
- erilaiset oppimistavat
- onnistumisen kokemuksia
- jotakin muuta, mitä
- ei mitään ylläolevista

7. Miten työpajassa näkyi näyttöön perustuvuus?

1000 merkkiä jäljellä

8. Alert Program® Daily Tipsit...

Valitse sopivin vaihtoehto.

	täysin eri mieltä	jonkin verran eri mieltä	en osaa sanoa	jonkin verran samaa mieltä	täysin samaa mieltä
tukivat työpajaan valmistautumista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
edistivät työpajassa oppimista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
voivat olla hyödyllisiä tulevaisuudessa omassa arjessani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
voivat olla hyödyllisiä tulevaisuudessa työssäni toimintaterapeutina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Kuinka hyvin arvioit osaavasi tunnistaa käytössäsi olevia itsesäätelystrategioita?

- en ollenkaan (Minulla ei ole aavistustakaan, siksi opiskelen toimintaterapeutiksi)
- hieman (Ymmärrän itsesäätelystrategioiden perustan, mutta en osaa kertoa, mitä itse käytän)
- jonkin verran (Osaan tunnistaa muutamia itsesäätelystrategioitani ohjattuna)
- hyvin (Osaan tunnistaa ja kuvailla suurimman osan itsesäätelystrategioistani, joita käytän päivittäin)

10. Kuinka hyvin arvioit osaavasi valita erilaisiin tilanteisiin sopivia vireystilaa nostavia ja laskevia strategioita?

- en ollenkaan (Minulla ei ole aavistustakaan, siksi opiskelen toimintaterapeutiksi)
- hieman (Ajattelen joskus strategioita, mutta en osaa automaattisesti valita niitä)
- jonkin verran (Osaan useimmiten ohjattuna valita vireystilaa nostavia ja laskevia strategioita tarpeen mukaan)

Alert Program® -työpaja toimintaterapiaopiskelijoille

Työpajan struktuuri mukailleen Finlayn ryhmäkerran mallia

Aikavaraus työpajalle: 4 x 45 min

Ennakkotehtävä opiskelijoille ennen työpajaa.

<p>Orientoituminen ryhmäkertaan (20 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esittelykierron • Parin kanssa keskustelu, mikä/mitä ennakkotehtävistä jäi mieleen • Opiskelijoiden esittelykierron, ennakkotehtävästä jakaminen ryhmälle • Työpajan tarkoituksen läpikäyminen ja työpajan tavoitteet • Tietoa Alert Program® -menetelmästä
<p>Virittäytyminen/lämmittely (10–15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Five column Activity
<p>Toimintavaihe (1,25 h—1,5 h sis. tauko)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensory-Motor Preference Checklist • Itsesäätelystrategioiden kartan rakentaminen ja strategioiden kokeileminen käytännössä
<p>Jakaminen (45 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kartan esittely ryhmässä • Toiminnan prosessointi • Soveltaminen jokapäiväiseen elämään
<p>Yhteenveto (10–15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hyödyllisiä linkkejä ja lähteitä aiheesta • Five Column Activity
<p>Palautteen keruu (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Webropol-kysely