

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapiakoulutus

Kevät 2022

Anni Mäkelä ja Anna-Julia Puuri

# 5 – 6-VUOTIAIDEN LASTEN TOIMINNANOHJAUKSEN TUKEMINEN

– opas vanhemmille

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Toimintaterapiakoulutus

Kevät 2022 | 43 sivua, 24 liitesivua

Anni Mäkelä & Anna-Julia Puuri

## 5 – 6-vuotiaiden lasten toiminnanohjauksen tukeminen

- opas vanhemmille

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka toimeksiantajana oli Huittisten perhekeskus. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda konkreettinen opas 5-6-vuotiaiden lasten vanhemmille toiminnanohjauksen tukemiseen. Tavoitteena oli tuoda uusi työväline erityisesti Huittisten perhekeskuksen toimintaterapeutin ja neuvolan käyttöön ja lisätä vanhempien tietoisuutta lasten toiminnanohjauksesta.

Opinnäytetyö on tuotettu konstruktivistisen mallin mukaisesti yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja palautetta oppaan sisällöstä on kerätty eri lasten kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta, kuten toimintaterapeuteilta ja varhaiskasvatuksen opettajalta. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään toiminnanohjausta käsitteenä, lapsen normaali kehitystä, toiminnanohjaustaitojen kehittymistä ja vanhemman roolia lapsen toiminnanohjaustaitojen tukemisessa. Raportissa on myös esitetty oppaan luominen vaihe vaiheelta.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas, jossa kerrotaan 5 – 6-vuotiaiden lasten vanhemmille toiminnanohjauksesta ja siinä ilmenevistä haasteista sekä jaetaan vinkkejä ja apukeinoja toiminnanohjauksen tukemiseen. Oppaan arvioineet tahot kokivat oppaan selkeäksi, ajankohtaiseksi ja hyödylliseksi.

Asiasanat:

Toiminnanohjaus, lapset, varhaislapsuus, vanhemmuus, tukeminen

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Occupational therapy

Spring 2022 | 43 pages, 24 of pages in appendices

Anni Mäkelä & Anna-Julia Puuri

## Supporting 5 – 6-year-old children with executive functions

- Guide for parents

This bachelor's thesis is a development work which was commissioned by the family center of Huittinen. The purpose of this thesis was to create a guidebook for the parents of 5–6-year-old children for supporting children's executive functions. The goal was to bring a new tool especially for the family center's occupational therapist and the guidance center and to also make parents more aware of executive functions.

The thesis is created using the constructivistic model in co-operation with the commissioner and feedback about the guidebook was gathered from professionals who work with children, including occupational therapists and an early childhood education teacher. The theoretical part of the thesis includes development of executive functions, the normal development of a child, and the parent's role in supporting the child's executive functions. The making of the guidebook is also reported step-by-step.

The outcome of the thesis was a guidebook, which tells the parents about the executive functions and the dysfunctions that appear within it and provides tips and resources for support. The guidebook was assessed as clear, current and useful.

Keywords:

Executive functions, children, early childhood, parenthood, support

# Sisältö

<b>1 Johdanto</b>	<b>6</b>
<b>2 Kehittämistyön lähtökohdat</b>	<b>8</b>
2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja toimintaympäristö	8
2.2 Opinnäytetyön tavoite ja kehittämismenetelmät	9
<b>3 Toiminnanohjauksen kehittyminen varhaislapsuudessa</b>	<b>11</b>
3.1 Toiminnanohjaus käsitteenä	11
3.2 Lapsen normaali kehitys ja toiminnanohjauksen kehittyminen	13
3.3 Itsesäätelyn kehitys lapsella	14
3.4 Toiminnanohjauksen haasteet	15
3.5 Sensorisen integraation haasteiden vaikutus toiminnanohjaukseen	17
<b>4 Vanhempien rooli lapsen toiminnanohjauksen tukemisessa</b>	<b>19</b>
4.1 Aloitteellisuuden tukeminen	19
4.2 Ennakointi toiminnanohjauksen tukemisessa	20
4.3 Rajojen asettaminen ja palkitseminen	21
4.4 Vuorovaikutuksen merkitys toiminnanohjauksen tukemisessa	22
4.5 Toiminnan pilkkominen ja leikki-aidot toiminnanohjauksen tukemisessa	24
<b>5 Opinnäytetyön toteutus</b>	<b>26</b>
5.1 Kehittämistyön prosessi	26
5.2 Kehittämistarpeiden tunnistaminen ja ideointi	27
5.3 Suunnitteluvaihe ja tiedonhaku	28
5.4 Toteutus	29
5.5 Valmis tuotos	31
<b>6 Arviointi</b>	<b>34</b>
6.1 Ulkopuolisilta tahoilta saatu palaute raakaversiosta	34
6.2 Toimeksiantajan arvio lopullisesta työstä	36
<b>7 Pohdinta</b>	<b>38</b>

## **Liitteet**

Liite 1. Saatekirje palautteen antajille

Liite 2. Palautekysely

Liite3. Opas vanhemmille

## **Kuvat**

Kuva 1. Opinnäytetyöprosessin eteneminen 26

Kuva 2. Oppaan kehittämissuhteet palautteiden pohjalta 35

Kuva 3. Positiivisia palautteita oppaasta 36

# 1 Johdanto

Toiminnanohjaustaitoja tarvitaan jokapäiväisessä elämässä. Toiminnanohjaus tarkoittaa kykyä toimia päämäärätietoisesti eri tilanteiden ja ympäristöjen vaatimukset huomoiden (Närhi & Virta 2016). Kyky säädellä omaa käyttäytymistä ja toimintaa edistää terveyttä, mahdollistaa yhteistyön muiden ihmisten kanssa ja auttaa saavuttamaan tärkeitä tavoitteita (Heatherton & Wagner 2011).

Jo pienet lapset tarvitsevat toiminnanohjaustaitoja jokapäiväisessä elämässään. Alle kouluikäiseltä lapselta odotetaan omatoimisuutta erilaisissa arkitöissä, kuten vessassa käymisessä, ruokailussa ja pukeutumisessa. Päiväkodissa lapsen tulisi osata toimia ryhmän jäsenenä muiden lasten kanssa. Lapsi kuitenkin tarvitsee vielä paljon aikuisen tukea ja mallia oppiessaan toimimaan ympäröivässä maailmassa.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyö, joka on tehty yhteistyössä Huittisten perhekeskuksen toimintaterapeutin kanssa. Toimintaterapiassa usein harjoitellaan toiminnanohjaukseen liittyviä taitoja ja olisi tärkeää, että näiden taitojen kehittämistä voitaisiin jatkaa myös toimintaterapeutin vastaanoton lisäksi muissa lapsen arkiympäristöissä. Tämän pohjalta nousi tarve vanhemmille suunnattuun oppaaseen, jonka avulla lasta voidaan ohjata päivittäisissä toiminnoissa. Oppaan avulla vanhemmat toiminnanohjaustaitojen tukemiseen. Opinnäytetyössä on käytetty lähdemateriaalina kirjallisuusaineistoja ja tieteellisiä artikkeleita, joissa on käsitelty toiminnanohjausta laajasti monesta eri näkökulmasta.

Tässä opinnäytetyössä esitellään kehittämistyön prosessia aloittaen ensin kertomalla teoriataustaa lapsen toiminnanohjauksesta ja siinä ilmentyvistä haasteista sivuten myös normaali kehitystä ja sensorisen integraation teoriaa. Tämän jälkeen avataan paremmin vanhemman roolia ja tukikeinoja lapsen toiminnanohjauksen tukemiseen ja kerrotaan opinnäytetyönä tehdyn oppaan luomisesta vaihe vaiheelta omaa työskentelyä reflektoiden. Valmis opas löytyy opinnäytetyön lopusta kokonaisuudessaan liitteenä.

Lopuksi kuvataan vielä koko opinnäytetyöprosessia, arvioidaan prosessin tuloksia ja pohditaan prosessista nousseita ajatuksia.

## 2 Kehittämistyön lähtökohdat

Lasten toimintaterapiaa toteuttaessa on tärkeää, etteivät lapsen kehitystä tukevat tukitoimet jäisi ainoastaan terapeutin vastaanotolle, vaan kehityksen tukeminen jatkuisi myös muissakin lapsen arkiympäristöissä, kuten kotona ja päiväkodissa. Toimeksiantajan mukaan toiminnanohjauksen haasteet ovat yleisiä toimintaterapiaan saapuvilla alle kouluikäisillä lapsilla, jolloin vanhemmille suunnattu opas näiden asioiden tukemiseen olisi hyödyllinen ja ajankohtainen.

### 2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja toimintaympäristö

Opinnäytetyöprosessin aikana oli tarkoitus perehtyä lapsen normaaliin kasvuun ja kehitykseen erityisesti toiminnanohjaustaidot huomioiden. Opinnäytetyön päättämiseksi oli luoda konkreettinen opas, joka antaa tietoa vanhemmille toiminnanohjauksesta ja sen mahdollisista haasteista sekä miten ne näkyvät käytännössä. Lisäksi oppaassa on vinkkejä, miten lapsen toiminnanohjaustaitoja voidaan vanhemman ohjauksella tukea. Oppaassa haluttiin myös tuoda esiin erilaisia teknologisia ratkaisuja toiminnanohjauksen tukemiseen, koska teknologian hyödyntäminen on yhä yleisempää niin kotona kuin päiväkodissakin.

Oppaasta haluttiin luoda helposti ymmärrettävä sekä mahdollisimman moneen eri ympäristöön soveltuva. Opas on ilmainen ja sen sisältö on suunniteltu niin, että jokaisella perheellä on mahdollisuus toteuttaa sen tukitoimia ostamatta mitään kalliita tarvikkeita. Opinnäytetyön kohderyhmä on toimeksiantajan toiveesta rajattu 5 – 6-vuotiaisiin lapsiin. Lasten toiminnanohjaustaidot myös kehittyvät nopeimmin 3 – 5 vuoden iässä, jolloin niiden kehittymiseen pystytään parhaiten vaikuttamaan varhaislapsuudessa (Traverso, Viterbori & Usai 2015, 2). Lapsen aloittaessa koulutietään, hänen odotetaan toimivan omatoimisemmin ilman aikuisen jatkuvaa ohjausta, jolloin toiminnanohjaustaitojen kehittäminen jo alle kouluikäisenä on tärkeää. Opas on suunniteltu jaettavaksi

toimintaterapeutin vastaanotolla sekä mahdollisesti myös neuvolakäyntien yhteydessä.

## 2.2 Opinnäytetyön tavoite ja kehittämismenetelmät

Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda etenkin Huittisten perhekeskuksen neuvolan ja toimintaterapeutin käyttöön uusi työväline. Monille vanhemmille toiminnanohjaus käsitteenä saattaa olla vieras ja he saattavat huomata arjessa lapsensa toiminnassa tai käyttäytymisessä haasteita, mutta eivät osaa tunnistaa niitä toiminnanohjauksen haasteiksi. Tämän vuoksi tavoitteena on myös lisätä alle kouluikäisten lasten vanhempien tietoisuutta omasta roolistaan lasten ohjaamisessa ja toiminnanohjauksen tukemisessa.

Kehittämistyön mallina on konstruktivistinen malli, jossa otetaan huomioon kaikkien osapuolten näkemykset, reflektoidaan omaa toimintaa, haetaan palautetta ja tämän myötä pyritään muokkaamaan kehittämistyön toteutusta ja tulosta (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 53). Opas on annettu ennen sen virallista julkistamista arvioitavaksi toimeksiantajalle ja neuvolan henkilökunnalle, kolmelle lasten kanssa työskentelevälle toimintaterapeutille ja varhaiskasvatuksen opettajalle. Kehittämistyön menetelminä on käytetty dialogista keskustelua ja benchmarking-menetelmää. Benchmarking-menetelmässä omaa työtä verrataan johonkin toiseen, parhaaseen vastaavaan työhön. Menetelmän perusidea on oman toiminnan kyseenalaistaminen ja muilta oppiminen. (Salonen ym. 2017, 63.) Opasta verrataan aiemmin tehtyihin, muiden alojen, samaa aihetta käsitteleviin oppaisiin, jolla varmistetaan oppaan olevan omannäköisensä, mutta rakenteeltaan kuitenkin oikeanlainen. Näin pystytään samalla tuomaan työssä esille toimintaterapeutista näkökulmaa hyödyntäen alan teorioita ja kehittämään oppaan laatua vastaamaan enemmän kehittämistyön tarpeeseen.

Dialoginen keskustelu on suoraa ja avointa keskustelua, jossa pyritään saamaan osapuolten kanssa asiasta yhteinen ymmärrys. On tärkeää antaa erilaisille näkemyksille tilaa, jolloin on mahdollista saada käyttöön ihmisten

osaaminen, luovuus ja motivaatio. (Salonen ym. 2017, 61.) Dialoginen keskustelu tulee esille tiiviissä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa, jolla pystytään takaamaan yhtenäiset näkemykset oppaan sisällöstä. Tällöin opas palvelee kaikkia osapuolia.

## 3 Toiminnanohjauksen kehittyminen varhaislapsuudessa

Toiminnanohjauksella tarkoitetaan psyykkisiä prosesseja, joiden avulla ihminen pystyy toimimaan eri tilanteiden vaatimalla tavalla ja saattamaan toiminnan alusta loppuun päämäärätietoisesti (Närhi & Virta 2016). Tässä luvussa avataan laajemmin toiminnanohjausta käsitteenä sekä sen kehittymistä varhaislapsuudessa.

### 3.1 Toiminnanohjaus käsitteenä

Toiminnanohjaus on käsitteenä hyvin laaja ja monimuotoinen.

Toiminnanohjauksen taidot mahdollistavat ihmisellä toiminnan suunnittelun, asioiden ideoinnin, sisäisten ja ulkoisten ärsykkeiden estämisen, ongelmien ratkomisen ja keskittymisen meneillä olevaan toimintaan (Diamond 2013, 135). Lisäksi ihminen hyödyntää toiminnanohjauksen taitoja hallitessaan käyttäytymistään sekä saavuttaakseen itselleen asettamia tavoitteita (Vilkki, Saunamäki & Laine 2019, 74–75). Toiminnanohjaus jaetaan usein kolmeen osa-alueeseen; sisäisten ja ulkoisten ärsykkeiden estämiseen eli inhibitioon, työmuistiin ja kognitiiviseen joustavuuteen. Diamond (2013) jakaa artikkelissaan inhibition vielä erikseen itsensä kontrolliin, johon lukeutuu impulsiivisen käyttäytymisen ja houkutusten torjuminen sekä häirinnän kontrolliin, joka sisältää kognitiivisen estyneisyyden taidon ja valikoivan tarkkaavaisuuden. Valikoiva tarkkaavaisuus auttaa ihmistä kohdentamaan huomiota tarkoituksenmukaisiin asioihin ja ärsykkeisiin. Kognitiivisen estyneisyyden avulla taas ihminen torjuu asiaankuulumattomat ajatukset ja muistot pois mielestä, jotta ne eivät ole toiminnan esteenä. (Diamond 2013, 135–138.)

Seuraavaksi käsitellään paremmin näitä kolmea osa-aluetta. Inhibitio eli sisäisten ja ulkoisten ärsykkeiden estäminen mahdollistaa ihmisellä huomion kiinnittämisen meneillä olevaan asiaan, auttaa hallitsemaan omia tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä kohti tarkoituksenmukaista toimintaa sekä tavoitteita.

Tällöin pystytään sulkemaan ympäristöstä tulevia ylimääräisiä ärsyksiä pois ja keskittymään paremmin meneillä olevaan toimintaan ja niihin ärsyksiin, joita tarvitsemme siinä hetkessä. (Diamond 2013, 137.) Tarkkaavaisuus liittyy kiinteästi toiminnanohjaukseen. Jotta ihminen pystyy toimimaan tarkoituksenmukaisesti, on hänen keskitettävä tarkkaavaisuus toiminnan kannalta oleellisiin asioihin ja sulkemalla ympäriltä pois epäoleelliset ärsykkeet. Näin ollen ongelmat tarkkaavaisuudessa johtavat toiminnanohjauksen häiriöihin ja impulsiiviseen käyttäytymiseen. (Hämäläinen ym. 2006, 198.)

Diamondin mainitsema itsensä kontrolli, joka kuuluu osaksi inhibitiota, estää ihmistä käyttäytymästä impulsiivisesti. Se sisältää oman käyttäytymisen ja tunteiden hallinnan lisäksi myös houkutusten ja ajatusten hallinnan sekä mielihyvän viivästyttämisen. Nämä voivat tulla näkyviin tilanteissa, joissa ihminen hillitsee halujaan, esimerkiksi herkuttelun suhteen tai hallitsee ajatuksiaan, esimerkiksi harkitsemalla asioita ennen kuin ryhtyy suoraan toimintaan. Mielihyvän viivästyttäminen tarkoittaa epämiellyttävien asioiden tekemistä saavuttaakseen lopulta jotakin mieluista ja mielihyvää tuottavaa. Tästä esimerkkinä yrityksen perustaminen, joka vaatii alkuun paljon uhrauksia ja panostusta, mutta tuottaa lopulta hyvää tulosta ja mielihyvää. (Diamond 2013, 137–138.)

Työmuisti mahdollistaa ihmisellä ajattelun, muistelun, asioiden mielessä pitämisen, kielen ymmärtämisen, uuden tiedon yhdistämisen toimintaan ja suunnitteluun, vaihtoehtojen punnitsemisen ja kokonaisuuden hahmottamisen. Se jaetaan verbaaliseen ja ei-verbaaliseen eli avaruudelliseen työmuistiin. Työmuisti ja inhibitio liittyvät toisiinsa ja tarvitsevat toisiaan toimiakseen hyvin. Inhibition avulla ihminen pystyy keskittymään tiettyyn tehtävään. Työmuisti pitää taas toiminnan tavoitteen mielessä, samalla kun käsitellään, mikä ärsyketieto on oleellista ja mikä epäoleellista. (Diamond 2013, 143–144.)

Kognitiivinen joustavuus mahdollistaa ihmisellä näkökulmien ja ajatusten vaihtamisen ja ymmärtämisen, mukautumisen vaihtuviin vaatimuksiin ja prioriteetteihin, väärässä olemisen myöntämisen ja yllättävien mahdollisuuksien vastaanottamisen. Sen avulla ihmisen on mahdollista mukautua erilaisiin

tilanteisiin. Inhibitio ja työmuisti mahdollistavat yhdessä kognitiivisen joustavuuden toiminnan ja siksi se kehittyy lapsella toiminnanohjaustaidoista viimeisenä. Nämä edellä mainitut taidot mahdollistavat korkeamman tason toiminnanohjauksen taidot, kuten ajattelun ja ongelmanratkaisun. (Diamond 2013, 149–152.) Lisäksi näiden taitojen avulla ihmisellä on kyky aloittaa ja ylläpitää toimintaa sekä lopettaa toiminta joustavasti (Koivunen & Lehtinen 2015, 171).

### 3.2 Lapsen normaali kehitys ja toiminnanohjauksen kehittyminen

Leikki-iässä (3 – 6-vuotiaana) lapsi alkaa toimimaan jo tarkoituksenmukaisemmin ja omatoimisuus lisääntyy. Sosiaaliset taidot alkavat kehittymään entisestään ja rinnakkaisleikit alkavat muuttumaan yhteisleikeiksi. Sosiaaliset taidot alkavat näyttäytyä kykynä ottaa paremmin muita huomioon. Leikki-ikäisenä kypsyy myös omien tunteiden ja käytöksen säätely, mikä edesauttaa muun muassa ohjeiden seuraamisessa ja oman vuoron odottamisessa. Esikouluikäisenä erilaiset arkitaidot kehittyvät, kuten itsenäinen vessassa käyminen ja pukeutuminen. (Korhonen 2021.)

5 – 6-vuotias lapsi osaa käyttää toimiessaan jo erilaisia työkaluja, kuten kynää ja saksia tai haarukkaa ja veistä. Nämä taidot kehittävät lapsen hienomotoriikkaa. Motorisia taitojaan lapsi hioo muun muassa erilaisilla liikunnallisilla leikeillä. Abstraktin ajattelu- ja päättelykyvyn kehittyminen kiihtyy yleisimmin vasta 7 – 8 vuoden iässä, joten alle kouluikäiseltä lapselta ei voidakaan liiemmin vaatia korkeamman tason toiminnanohjauksen taitoja. (Ayres 2008, 58–59.)

Lapsen normaalikehitykseen kuuluu aistimusten integrointi, mikä vaikuttaa myös toiminnanohjauksen kehittymiseen. Aistitiedon käsittely eli sensorinen integraatio on neurologinen prosessi, joka alkaa jo lapsen syntymähetkellä. Sensorinen integraatio mahdollistaa ympäristöstä ja kehosta tulevien ärsykkeiden jäsentämisen, mikä edesauttaa ihmisen toimimista automaattisesti

ja tarkoituksenmukaisesti tilanteen vaatimalla tavalla. Tämä edellyttää sitä, että aivot käsittelevät aistitietoa tehokkaasti. (Kranowitz 2021, 66.)

Aivot säätelevät aistien tuomia viestejä, joka mahdollistaa ihmisen aktivaatiotason säätelyn. Kun lapsi keskittyy, vaikkapa askarteluun, hänen psyykinen aktivaatiotaso on korkea. Fyysinen aktivaatiotaso on korkea, kun lapsi leikkii hippaa ja emotionaalinen aktivaatiotaso on korkea lapsen ollessa innostunut tai peloissaan. Aivoilla on kyky säädellä aistimusten virtaa säilyttääkseen sopivan aktivaatiotason. Tähän liittyy aiemminkin toiminnanohjauksen yhteydessä mainittu inhibitio; jotta ihminen pystyy toimimaan tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti, tulee ympäristöstä tulevia tarpeettomia aistimuksia vaimentaa ja suunnata tarkkaavaisuus meneillä olevaan toimintaan. Tämä on luonnollinen prosessi, joka tapahtuu tiedostamattamme, jos ihmisen aistisäätelyjärjestelmä toimii, kuten pitää. (Kranowitz 2021, 67.)

Toiminnanohjaus kehittyy nopeammin 3 – 5 vuoden iässä ja jatkaa kehittymistään aina myöhään nuoruuteen saakka. Siksi on tärkeää vanhempana tukea jo varhaisessa vaiheessa lapsen toiminnanohjauksen kehittymistä. Toiminnanohjaustaitojen kehittymisessä on yksilöllisiä eroja ja se liitetään aivojen etuotsalohkojen kehittymiseen, oppimiseen ja lapsen itsesäätelyn kehittymiseen. (Traverso ym. 2015, 2.) Toiminnanohjaus on suoraan yhteydessä aivojen etuotsalohkoihin. Etuotsalohkot pystyvät hallinnoimaan tehtäviä laajasti eri aivoalueiden välillä ja ovat mukana korkeimmissa toiminnanohjauksen taidoissa, kuten ajattelussa ja ongelmanratkaisussa. (Hämäläinen ym. 2006, 262.)

### 3.3 Itsesäätelyn kehitys lapsella

Itsesäätelyn voidaan katsoa liittyvän suoraan toiminnanohjaustaitoihin. Itsesäätelyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä säädellä tunteitaan, motivaatiotaan, halujaan, suorituksiaan, impulssejaan, tarkkaavaisuuttaan ja ajatuksiaan.

Itsesäätelyky voidaan ajatella sisäiseksi toimintakriteeriksi ja tavoitteeksi, joka tukee toiminnanohjausta ja mahdollistaa itsensä arvioinnin sekä palkitsemisen. (Aro & Laakso 2011, 10–15.) Lapsella itsesäätelykyky kehittyy pikkuhiljaa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ympäristön tarjoamat virikkeet sekä vaihtoehdot ja turvallinen alusta tutustua omiin rajoihin auttavat lapsen itsesäätelyn kehittämisessä. Lapsi alkaa havainnoida ja matkia muita ihmisiä, jolloin kehitystä tukee ympäristön tarjoamat käyttäytymis- ja toimintamallit. Lapsi tarvitsee myös rajoja ja sääntöjä, jotka auttavat häntä säätelemään tunteitaan ja toimintaa. (Aro & Laakso 2011, 25–26.)

Kielellisillä taidoilla on merkittävä vaikutus lapsen itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen kehityksessä. Sen avulla lapselle välitetään sosiaalisia sääntöjä, jolloin lapsi on kykenevä toimimaan niiden mukaisesti. (Aro & Laakso 2011, 42.) Ensiksi aikuinen antaa lapselle ohjeita, kuinka toimia tilanteissa sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla, sillä lapsi ei vielä osaa antaa itselleen toimintaohjeita. Pikkuhiljaa lapsella kehittyy kyky, jossa hän osaa muodostaa itselleen ohjeita ja toimia niiden mukaisesti. Tällöin kieli on kehittynyt ympäristön vaikutuksesta lapsen omaksi itsesäätelyn välineeksi. Kun kieli on kehittynyt, lapsi voi tehdä suunnitelmia eri ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi, eikä hänen tarvitse enää edetä ”yritys – erehdys” -periaatteella. Tällöin toiminnanohjauksesta tulee myös tehokkaampaa. Lapsi usein puhuu itsekseen ääneen toimiessaan, eikä tätä tulisi estää, sillä tämä kuuluu olennaisesti lapsen kielen kehittymiseen. Vähitellen itselle ääneen puhuminen vähenee ja muuttuu toimintaa ohjaavaksi sisäiseksi puheeksi. (Dufva & Koivunen 2012, 55–56.)

### 3.4 Toiminnanohjauksen haasteet

Toiminnanohjauksen kehittämisessä voi ilmetä myös haasteita ja ne saattavat näkyä arkielämässä monin eri tavoin. Haasteita ilmenee usein inhibitiossa eli ärsykkeiden estämisessä, joustavuudessa, aloitteellisuudessa ja suunnittelussa. Haasteet inhibitiossa näyttäytyvät lapsella usein levottomuutena ja huolimattomuutena. Lapsi saattaa olla impulsiivinen, hänen voi olla vaikeaa odottaa omaa vuoroaan ja hän saattaa tehdä hätiköityjä päätöksiä. Tunteiden

säätely on hankalaa, ajatukset ja puhe saattavat poukkoilla ja lapsi voi olla hyvin häiriöherkkä. On havaittu, että ongelmat inhibitiossa johtavat lapsilla käytösongelmiin. (Lapsen neuropsykologinen tutkimus, 9.) Lapsi saattaa käyttäytyä hyvin levottomasti myös siirtymätilanteissa ja toiminnan aloittaminen kuin lopettaminen voi tuottaa haasteita, joissa lapsi tarvitsee aikuiselta ylimääräistä tukea (Koivunen 2009, 86). Levottoman lapsen voi rauhoittaa pysäyttämällä tämä lempeästi koskettamalla ja ottamalla hänet syleilyyn rauhoittumaan. Levotonta lasta on hyvä muistuttaa keskittymisen herpaantuessa siitä, mitä oltiin tekemässä. Lapselta ei kuitenkaan voi vaatia keskittymistä liian pitkäksi aikaa ja hänelle on hyvä antaa taukoja liikkumiseen toiminnan lomassa. (Koivunen 2009, 77.) Haasteet joustavuudessa ilmenevät vaikeutena sopeutua muutoksiin arkielämässä, eikä lapsi osaa hyödyntää saamaansa palautetta käytöksen korjaamiseksi. Lisäksi lapsi sietää heikosti pettymyksiä ja hänen voi olla vaikeaa päästä voimakkaan tunteen yli. (Moraine 2012, 102–103.)

Aloitteellisuudessa haasteet ilmenevät kyvyttömyytenä aloittaa toiminta itsenäisesti ja ideoida toimintaa. Lapsella saattaa olla vaikeuksia keskittyä toiminnan ohjeistukseen. Toiminnan suunnittelussa taas tavoitteiden asettaminen on keskeistä ja haasteet ilmenevätkin usein ennenaikaisena toimintana sekä harkintakyvyn puutteena. Lapsella voi olla vaikeuksia jakaa tehtäviä pienempiin osiin ja ennakoida sekä hahmottaa toimintaa. (Moraine 2012, 95–101.)

Stressi, unenpuute, yksinäisyys ja toimintojen vähäisyys häiritsevät myös toiminnanohjausta ilman, että siinä esiintyy haasteita. Tämän vuoksi niiden ehkäisemiseen tulee kiinnittää huomiota. Diamondin mukaan on tärkeää auttaa lasta saavuttamaan hyvät toiminnanohjauksen taidot, sillä ne ennustavat läpi elämän kestävästä terveydestä, hyvinvointia ja elämänlaatua, jotka auttavat pääsemään hyviin saavutuksiin ja menestymään elämässä. (Diamond 2013, 156.)

Käytännön tilanteissa toiminnanohjauksen haasteet tulevat selvemmin ilmi epätavallisissa ja uusissa tilanteissa, joissa lapsi ei voi toimia automaattisesti,

rutiinien varassa. Toiminnanohjauksen häiriöt ja käyttäytymisen muutokset korostuvat myös sosiaalisessa elämässä, jolloin vuorovaikutustaidot saattavat olla heikentyneet. Lapsi saattaa juuttua puheenaiheisiin, puhe voi olla niukkaa tai rönsyilevää ja lapsella voi olla vaikeuksia hahmottaa keskusteluista oleellinen tieto. (Vilkki ym. 2019, 96.)

Haasteet voivat vaikuttaa myös tarkkaavuuteen, sen ylläpitämiseen ja kohdentamiseen, jolloin lapsella on vaikeuksia keskittyä meneillä olevaan toimintaan tai hahmottaa kokonaisuuksia. Haasteita voi esiintyä työmuistissakin, jolloin lapsella voi olla vaikeuksia muistaa asioita hyvin lyhyenkin aikaa tai hän unohtaa, mitä oli tekemässä. (Vilkki ym. 2019, 96.)

### 3.5 Sensorisen integraation haasteiden vaikutus toiminnanohjaukseen

Joskus haasteet toiminnanohjauksessa voivat johtua myös sensorisen integraation eli aistitiedon käsittelyn pulmista. Tällöin lapsi saattaa reagoida erilaisiin aistiärsykkeisiin poikkeavasti, mikä hankaloittaa toiminnanohjaustaitojen kehittymistä. Sensorisen integraation häiriöstä kärsivällä voi olla haasteita tarkkaavuuden, tunteiden, vireystilan ja käytöksen hallinnassa. Tällöin ongelmat erilaisissa arkisissa toiminnoissa, kuten syömisessä, ovat tyypillisiä ja oppimisvaikeuksia saattaa myös esiintyä. (Korhonen 2021.)

Vaikeudet sensorisessa integraatiossa voivat näkyä yliherkkänä tai heikkona reagoitina aistiärsykkeisiin. Joskus voi esiintyä myös näiden molempien yhdistelmää tai aistimushakuisuutta. Yliherkästi aistimukseen reagoiva lapsi kokee aistimukset tavanomaista voimakkaampina ja yliveritty erilaisista aistimuksista. Tällöin lapsi saattaa reagoida niihin kuin ne olisivat ärsyttäviä tai uhkaavia. Huomio kiinnittyy kaikkiin ympäriltä tuleviin aistimuksiin, mikä vaikeuttaa keskittymistä. Aistimusten voimakkaan kokemisen vuoksi lapsi saattaa olla pelokas, varovainen ja vetäytyä omiin oloihinsa tai tuskastua, esimerkiksi ihmispaljoudesta tai rutiinien muuttumisesta. Lapsi tarvitsee tällöin ohjausta ja tukea osallistuakseen eri aktiviteetteihin. (Kranowitz 2021, 78–79.)

Heikosti aistimuksiin reagoiva lapsi ei saa tarpeeksi aistitietoa, eli aivot reagoivat aistiärsykyksiin heikommin. Lapsi tarvitsee tällöin paljon aistiärsykyksiä saavuttaakseen tarvittavan vireystilan toiminnan suorittamiseen. Lapsi yrittää hakea erilaisia aistimuksia, jolloin hän saattaa tunnustella ja kosketella eri asioita tavanomaista enemmän, tai hän saattaa törmäillä muihin ihmisiin ja tavaroihin, sillä hän ei huomaa väistää näitä tarpeeksi ajoissa. Lapsi ei välttämättä huomaa erilaisia vihjeitä ja hän saattaa jopa satuttaa itseään helpommin. (Kranowitz 2021, 80.)

Sekä yliherkästi- että heikosti aistimuksiin reagoivalla lapsella voi olla ongelmia elekielen ymmärtämisessä. Yliherkästi reagoiva lapsi saattaa suhtautua sanattomiin vihjeisiin esimerkiksi vihamielisesti tai pelokkaasti, kun taas heikosti reagoiva lapsi voi myös ymmärtää nämä väärin tai reagoida niihin hitaasti. Joskus lapsella saattaa olla sekä yliherkkää että heikkoa reagointia aistimuksiin. Reagointi voi vaihdella päivittäin ja se voi olla riippuvaista ajankohdasta, paikasta tai ärsykkeestä. Lapsen voi olla vaikeaa toimia arkielämän muuttuvien haasteiden parissa. (Kranowitz 2021, 78–81.)

Vaikeudet sensorisessa integraatiossa voivat vaikuttaa toiminnanohjaukseen, sillä näiden haasteiden vuoksi lapsen voi olla vaikea tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Lisäksi lapsen keskittyminen saattaa olla hankalampaa, mikä vaikuttaa sujuvaan toimintaan, sillä lapsi ei jäsennä tarkoituksenmukaisesti ympäristöstä tulevia aistiärsykyksiä. Lapsi joutuu ponnistelemaan tavanomaista enemmän sopeutuakseen ympäristöön ja suoriutuakseen arjen toiminnoista ikätasoisesti ja tarvitsee tähän aikuiselta tukea. (Kranowitz 2021, 81.)

## 4 Vanhempien rooli lapsen toiminnanohjauksen tukemisessa

Lapsi yleensä nauttii oppimistaan taidoistaan ja haluaa usein esitellä niitä aikuiselle. Lapsen itsetunto kasvaa, kun hän saa huomiota ja kehuja aikuiselta. Tämä kannustaa lasta myös uusien taitojen oppimiseen ja kehittymiseen. (Korhonen 2021.) Vaikka 5 – 6-vuotiaana lapsi alkaa olemaan itsenäisempi, tarvitsee hän edelleen paljon rohkaisua ja tukea itsenäiseen toimimiseen arjessa (MLL 2021). On tärkeää keskittyä mahdollisten haasteiden sijaan lapsen vahvuuksiin ja antaa lapselle mahdollisuuksia toimia omien vahvuuksien mukaan. On hyvä muistaa edetä pienin askelin yksi muutos kerrallaan, sillä kaikki ei voi tapahtua hetkessä. (Moraine 2012, 25.)

### 4.1 Aloitteellisuuden tukeminen

Aloitteellisuus ihmisellä lähtee aina omasta tahdosta toimia ja siksi sitä on vaikeaa hallita ulkoapäin. Sen vuoksi vanhemmat kokevat juuri tämän toiminnanohjauksen osa-alueen usein haasteellisena, sillä heillä voi olla vaikeuksia saada lapsensa toimimaan halutulla tavalla. Se, että lasta vain käsketään aloittamaan tai lopettamaan jokin toiminta, ei kuitenkaan opeta lapselle aloitteellisuutta. (Moraine 2012, 95.)

Aloitteellisuuden harjoittamisessa on tärkeää, ettei vanhempana anna lapselle liikaa vaihtoehtoja ja valinnanvapautta toimia, vaan ohjaa lasta valitsemaan tarjotuista vaihtoehdoista sopivin. Tämä tukee lapsen aloitteellisuuden ja terveen tahdon kehittymistä. Lapsi saa samalla osallistua päätöksentekoon ja tuntea itsensä kuulluksi ja tärkeäksi. (Moraine 2012, 97.) Aloitteellisuuden oppiminen alkaa opettelemalla tekemään hyviä valintoja. Lapselle voidaan opettaa vähitellen mitä valita ruuaksi, jos lapsella on vaihtoehtoina, esimerkiksi makaronilaatikkoa tai pitsaa. Jos lapselle annetaan täysi vapaus valita mitä vain, valintojen hyvien ja huonojen puolien tunnistaminen ja niistä koituvien seurausten tiedostaminen ovat lapsen ajattelulle liikaa. Yleensä on hyvä aloittaa

antamalla lapselle kaksi selkeää ja yksinkertaista vaihtoehtoa, joista lapsi saa valita sopivimman. (Moraine 2012, 96.)

Jotta lapsi oppii aloitteellisuutta, tulee hänelle sallia kehitysvaiheen kannalta sopiva määrä vapautta toimia oman tahdon ja valinnan mukaan, mikä tukee hänen sisäistä tahtoaan toimia. Jos lapsi seuraa aina vain vanhempien käskyjä ja tekee tarkasti mitä käsketään, hän ei opi toimimaan aloitteellisesti. Näin ollen lapsi ei opi ohjaamaan omaa toimintaansa eikä osaa toimia oman tahdon mukaisesti. (Moraine 2012, 96.)

Aloitteellisuuden harjoittelu tulee toteuttaa aina turvallisessa ympäristössä, jossa lapsella on mahdollisuus kokea onnistumisen kokemuksia. Jos aikuinen haluaa lapsen toimivan oma-aloitteisesti, esimerkiksi siivotakseen lelut leikin jälkeen pois lattialta, tulee aikuisen välttää kysymyksiä sekä ehdotuksia ja käyttää sen sijaan suoria ohjeita. Kysymykset ja ehdotukset luovat lapselle neuvottelutilanteen asioissa, joissa vanhemman tulisi ohjata lapsen käyttäytymistä tai toimintaa. Aikuinen viestittää näin lapselle, että tällä olisi päätösvaltaa asiassa. Suoria ohjeita käytettäessä, esimerkiksi ”siivoa lelut lattialta kaappiin”, viestitetään lapselle selvästi, mitä hänen odotetaan tekevän. (Barton 2017, 53.)

Toinen lähestymistapa harjoituttaa aloitteellisuutta on esimerkin kautta opettaminen. Lapset matkivat pienestä pitäen vanhempiensa käyttäytymistä ja tapoja toimia. Siksi vanhempana tulee näyttää mallia lapselleen, että on johdonmukainen lapsen kohdistuvissa pyynnöissä ja tekee itse vanhempana, niin kuin käskee lapsensakin tekevän. Vanhempana tulee olla yhdenmukainen omilla sanoilla ja teoilla. (Moraine 2012, 98.)

#### 4.2 Ennakointi toiminnanohjauksen tukemisessa

Ennakointia ja kertausta on hyvä käyttää paljon, kun halutaan vahvistaa lapsen toiminnanohjausta. Ennakointia on, esimerkiksi seuraavan päivän tapahtumien läpikäynti yhdessä lapsen kanssa, jotta lapsi osaa varautua siihen, mitä milloinkin tapahtuu. Hankalat tilanteet voi käydä yhdessä lapsen kanssa

etukäteen läpi ja miettiä, miten niissä toimitaan, jotta tilanne olisi kaikille mahdollisimman neutraali. Nukkuessa ennakointi tallentuu lapsella muistiin, jolloin hän on valmiimpi aamulla päivän tapahtumiin ja tietää, mitä on edessäpäin. Lisäksi iltaisin on hyvä yhdessä valmistella jo seuraavan päivän aamua laittamalla vaatteet valmiiksi ja tarvittavat tavarat reppuun päiväkotia varten, jolloin aamutoimet sujuvat paremmin. (Moraine 2012, 37.)

Ennakointia voi toteuttaa myös kalenterien avulla, johon merkitään viikon ajalta perheen menot. Näin jokainen perheenjäsen tietää, mitä tapahtuu minäkin päivänä. Ennakointi ja rutinit luovat lapselle turvallisuuden tunnetta, joten on hyvä yrittää pitää kiinni siitä, että samat asiat kuten ruokailu, tapahtuisivat päivittäin samaan aikaan. Kertaus auttaa lasta jäsentämään päivän aikana käyneitä tapahtumia ja se tarjoaa perheenjäsenille tilaisuuden käydä yhdessä läpi jokaisen päivän kuulumisia ja rakentaa yhteisiä muistoja. (Moraine 2012, 37–38.)

Jos aikatauluissa pysyminen on haastavaa, lapsella ei ole käsitystä ajankulusta tai hänellä on vaikeuksia aloittaa toimintaa, on hyväksi keinoksi todettu erilaiset ajastimet ja timetimerit. Niiden avulla lapselle voidaan hahmottaa, paljonko aikaa on jäljellä meneillä olevan toiminnan loppuun saattamiseen tai paljonko aikaa on siirtymätilanteissa käytettävissä. On tärkeää sallia siirtymisiin riittävästi aikaa sekä ennakoida lapselle siirtymätilanteet ja mahdolliset muutokset aikataulussa, jotta siirtyminen paikasta toiseen on sujuvaa. (Moraine 2012, 103.)

#### 4.3 Rajojen asettaminen ja palkitseminen

Säännöt luovat lapselle turvallisuudentunnetta niin koti- kuin päiväkotiympäristössä ja selkiyttävät toimintaa sekä hyväksyttävää käyttäytymistä tilanteissa. Säännöt mahdollistavat lapselle paremmin onnistumisen kokemuksia ja myönteistä palautetta omasta toiminnasta ja käyttäytymisestä. Monesti vanhempien voi olla vaikeaa muodostaa sääntöjä tai pitää sovituista säännöistä kiinni, vanhemmilla saattaa olla keskenään

näkemyseroja sääntöjen tiukkuudesta tai jossakin tilanteissa on vain helpompaa antaa lapselle periksi. Vanhemmat voivat lisäksi olla epävarmoja siitä, millaisia sääntöjä lapselle on kohtuullista asettaa missäkin iässä. Sääntöjä pohdittaessa kannattaa miettiä, mitkä asiat ovat niin tärkeitä, että niistä on muodostettava erikseen säännöt. (Aro & Laakso 2011, 227–228.)

Säännöt on hyvä tehdä yhdessä lapsen kanssa ja kirjoittaa ne ylös, jolloin ne ovat kaikkien näkyvillä ja niihin voidaan tarvittaessa palata. Samalla on tärkeää lapselle kertoa, miksi sääntöjä on ja mitä siitä seuraa, jos niitä rikkoo.

Olennaista on välttää yleispäteviä sääntöjä, kuten ”muista käyttäytyä kylässä hyvin”, vaan käyttää enemmän suoria sääntöjä, kuten ”istu rauhallisesti tuolilla” tai ”kiitä ruuasta”. Suorat säännöt ja ohjeet kertovat lapselle, miten hänen kuuluu tilanteessa toimia. Lapsen totellessa sääntöjä on hyvä antaa positiivinen palaute välittömästi, jotta lapsi tietää toimineensa oikein tilanteessa. Näin vahvistaa samalla lapsen myönteistä käyttäytymistä. (Aro & Laakso 2011, 228.)

Sääntöjen noudattamiseen voidaan ottaa käyttöön palkkiojärjestelmä, jossa oikeanlaisesta käyttäytymisestä tai toiminnasta lapsi saa palkintotauluun tarran. Kerättyään tietyn määrän tarroja, lapsi saa lopulta jonkun yhdessä sovitun palkinnon. Palkintotauluun voidaan yhdessä lapsen kanssa sopia tietty määrä tavoitteita ja asioita, joista lapsi saa palkinnon. Palkitsemisessa on hyvä suosia enemmän aineettomia palkintoja, esimerkiksi yhteistä tekemistä, kuin ostettua materiaalia. (Lundan 2012, 83–84.)

#### 4.4 Vuorovaikutuksen merkitys toiminnanohjauksen tukemisessa

Lämmin ja myönteinen vuorovaikutussuhde lapsen ja vanhemman välillä on tärkeää, jotta lapsi kokee itsensä arvokkaaksi ja hyväksytyksi. Lisäksi empaattinen ja myönteinen vuorovaikutussuhde kannustaa lasta toimimaan aikuisen odotusten mukaisesti ja tottelemaan aikuisen asettamia sääntöjä. Kannustus ja myönteinen palaute ovat vahvoja keinoja, joilla voidaan lisätä lapsen käyttäytymistä toivottuun suuntaan. Yhdessä asioiden tekeminen vahvistaa myönteistä vuorovaikutussuhdetta. Toiminta kannattaa valita

molempia, niin lasta kuin aikuista kiinnostavaksi, ja aloittaa jollakin lyhytkestoisella toiminnalla, jotta lapsen keskittyminen toimintaan on riittävää. Näin toiminnasta jää lopuksi myönteinen kokemus kummallekin. Lisäksi kannattaa kertoa lapselle, että vanhempana viihtyy heidän seurassaan ja yhteinen tekeminen on kivaa. (Aro & Laakso 2011, 222–223.)

Myönteiseen vuorovaikutukseen kuuluu myös kehoitukset kieltojen ja käskyjen sijaan. Kehoitukset on tehokkaampi ilmaisumuoto, sillä siinä ilmaistaan, millaista käytöstä tai toimintaa lapselta odotetaan. Esimerkiksi käskyn ”älä juokse” sijaan on tehokkaampaa ohjeistaa lasta sanomalla ”kävele rauhallisesti”. Jos lapsi toimii kehoituksen mukaan, on tärkeää muistaa kehua häntä välittömästi ohjeen noudattamisesta. (Aro & Laakso 2011, 230.)

Myönteisen palautteen antamiseen tulee kiinnittää huomiota. Usein lapsen ollessa tottelematon, vanhempi antaa herkästi negatiivista palautetta lapselle tämän toiminnasta tai käyttäytymisestä, mutta lapsen totellessa sivuuttaakin positiivisen palautteen antamisen kokonaan. Näin muodostuu negatiivinen kehä, jossa lapsi kuulee toiminnastaan ja käyttäytymisestään usein vain negatiivista palautetta, jolloin hänelle muodostuu hyvin negatiivinen minäkuva. Lapsi ajattelee, ettei osaa toimia tilanteissa oikein, eikä hän ole kovin hyvä missään. Siksi vanhempana on tärkeää antaa paljon myönteistä palautetta lapselle ja vahvistaa näin lapsen minäkuvaa positiivisemmaksi. Myönteistä palautetta kannattaa vahvistaa fyysisellä eleellä, kuten halauksella, kosketuksella tai silityksellä, sillä se vahvistaa myönteisen palautteen merkitystä. (Aro & Laakso 2011, 224–225.)

Lasta tulee motivoida ja kannustaa kaikessa toiminnassa. Vanhempana saatetaan helposti lähteä rangaistus – uhkaus asetelmaan, jossa vanhempi yrittää muuttaa lapsen ei-toivottua käytöstä tai toimintaa jonkin rangaistuksen uhalla. Ongelmana kuitenkin on se, että asetelmasta tulee helposti vanhemman ja lapsen välinen valtataistelu. Tällöin vanhemman on jouduttava lisäämään panoksia, jos lapsi ei tottelekkaan aikuisen haluamalla tavalla. Yleensä asiat menevät silloin vain huonompaan suuntaan ja lapsi ei miellä rangaistusta kannustimena oman käyttäytymisen tai toiminnan muuttamiseksi. On hyvä

muistaa pitää kuitenkin tasapaino lapsen kehumisessa ja kehittävän kritiikin antamisessa. Liiallinen kehuminen nimittäin voi hämärtää lapsen todellista käsitystä omista kyvyistään ja taidoistaan. (Moraine 2012, 44.)

Suhde lapseen vaikuttaa käyttäytymisen hallintaan. Jos suhteen luonne on empaattinen ja luottamuksellinen, ovat tunne- ja käyttäytymisreaktiot todennäköisesti tasapainoisempia ja rauhallisempia. Jos lapsi kokee itsensä tilanteessa itsevarmaksi, on hänen silloin helpompaa hallita tunteitaan ja käyttäytymistään, kuin tilanteissa, jossa hän kokee itsensä epävarmaksi. Käyttäytymisen ja tunteiden pohdinta jälkeinpäin on yksi tehokkaista keinoista hallita ja muuttaa omaa käyttäytymistään. Sen avulla lapsi voi pohtia yhdessä aikuisen kanssa, miten tilanteessa olisi kuulunut toimia mahdollisesti toisin tai miten lapsi toimii seuraavan kerran vastaavanlaisessa tilanteessa. (Moraine 2012, 108–109.)

#### 4.5 Toiminnan pilkkominen ja leikkitaidot toiminnanohjauksen tukemisessa

Mikäli lapsella on haasteita impulsiivisuuden säätelyssä ja tarkkaavaisuuden ylläpidossa, hyötyy lapsi lyhyistä ja selkeistä toimintaohjeista. Tällöin on hyvä antaa lapselle yksi toimintaohje kerrallaan. Tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta tukee tehtävän tai toiminnan pilkkominen pienempiin osiin kuvatukien tai ääneen sanoittamisen avulla niin kotona kuin päiväkodissakin. (Aro & Laakso 2011, 218–219.) Kuvatukien avulla on mahdollista havainnollistaa lapselle, miten toiminta suoritetaan alusta loppuun ja se auttaa lasta hahmottamaan toiminnassa olevia vaiheita. Kuvatukia voidaan käyttää muun muassa päivittäisissä toiminnoissa, kuten pukeutumisen tai ruokailun, jäsentämisessä ja sujuvoittamisessa. Kuvatukia voi askarella tai piirtää yhdessä lapsen kanssa tai hyödyntää jopa omia valokuvia lapsen arkiympäristöstä. Tärkeää on yhdessä lapsen kanssa käydä läpi, mitä kuvat tarkoittavat, jotta lapsi osaa toimia kuvien mukaisesti. (Dufva & Koivunen 2012, 155.)

Sanoittamisessa tehokasta on käyttää ensin – sitten-käsiteparia, jotta lapsi tietää oikean järjestyksen toimia. Näin tuetaan lapsen ajatteluprosessia.

Esimerkiksi pukeutumisessa aikuinen voi alkuun sanoittaa ”pue ensiksi paita, sitten housut ja laita lopuksi sukat jalkaan” ja lisäksi mallintaa toimintaa lapselle. Tämän jälkeen lapsi saa kokeilla toimintaa itse ja aikuinen voi vieressä sanoittaa toimintaa ääneen. Seuraavaksi lapsi voi ohjata omaa toimintaansa sanoittamalla itse toimintaa ääneen ja ajatteluprosessin lopuksi toiminta automatisoituu niin, että puhe jää pois ja muuttuu vähitellen sisäiseksi puheeksi. (Lundan 2012, 174.)

Leikkitaidoilla on tärkeä merkitys lapsen älyllisen kehityksen ja oppimisen kannalta. Leikin kautta lapsen omatoimisuus, muisti, suunnitelmallisuus ja syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen kehittyvät. Leikki auttaa lasta tutustumaan omiin kykyihinsä ja ympäröivään maailmaan. (MLL 2017.) Lapsilla, joilla on ylivilkautta tai itsesäätelyn pulmaa, on usein ikätovereitaan heikoimmat leikkitaidot. Tällöin on tärkeää, niin päiväkodissa kuin kotonakin, tukea lapsen leikkitaitoja osallistumalla itse aikuisena leikkiin ja ideoida lapsen kanssa leikkiä. Näin lapsi saa leikistä onnistumisen kokemuksia ja se kehittää hänen yhteisleikkitaitojaan. Aikuinen voi myös aloittaa lasten kanssa leikkimisen, jos leikki ei ala spontaanisti ja häipyä pikkuhiljaa lasten päästessä leikin vauhtiin. (Aro & Laakso 2011, 256.)

Leikkiminen auttaa lasta lisäksi neuvottelemaan ja ymmärtämään toisia ihmisiä sekä kehittämään ongelmanratkaisutaitoja ja sosiaalisia taitoja. Leikkiminen ikätoverien kanssa kasvattaa lapsen pettymyksen sietokykyä. 5 – 6-vuotiaana leikit alkavat painoittumaan enemmän sääntö-, rooli- ja kilpaleikkeihin ja sääntöjen noudattaminen muodostuu tärkeäksi osaksi leikkiä. (Koivunen & Lehtinen 2015, 165–169.)

## 5 Opinnäytetyön toteutus

Tässä luvussa esitellään kehittämistyön prosessi aina ideointivaiheesta valmiiseen tuotokseen.

### 5.1 Kehittämistyön prosessi

Kehittämistyö pohjautuu käsitykseen tiedosta itsestään, tiedon tuottamisesta ja saatujen tulosten tai tuotosten tulkinnasta. Jokaisella kehittämistyöhön osallistuvalla tulee olla kokonaiskuva ja yhteneväiset käsitykset kehittämisen kohteesta ja sen uudistamisesta tai muuttamisesta. (Salonen ym. 2017, 29.) Kehittämistyön mallissa kaikki kehittäminen perustuu yhdessä tekemiseen, toiminnassa oppimiseen, osallisuuteen, reflektointiin ja menetelmäosaamiseen (Salonen ym. 2017, 53).

Kehittämistoiminta koostuu usein seuraavista vaiheista: kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideointi, suunnittelu, toteutus, tulos ja tuotos, arviointi ja päätösvaihe eli tulosten implementointi ja levittäminen. Vaiheet eivät kuitenkaan aina etene näin lineaarisesti, vaan voivat olla esimerkiksi yhtäaikaista. (Salonen ym. 2017, 52.) Tässä kappaleessa on avattu tämän kehittämistyön eteneminen näitä edellä mainittuja vaiheita mukailleen. Alla olevassa kuvassa on esitetty kehittämistyön prosessin eteneminen pääpiirteittäin.



Kuva 1. Opinnäytetyöprosessin eteneminen

## 5.2 Kehittämistarpeiden tunnistaminen ja ideointi

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2021 etsimällä opinnäytetyölle mahdollista toimeksiantajaa ja sopivaa aihetta. Toimeksiantajaksi löydettiin Huittisten perhekeskuksen toimintaterapeutti, joka ehdotti opinnäytetyön aiheeksi motoriikan opasta, joka on tarkoitettu päiväkotikäisten lasten vanhemmille. Yhdessä keskusteltuaamme aiheesta, tulimme tulokseen, että kyseisestä aiheesta on jo saatavilla erilaisia oppaita. Niinpä toimeksiantajalle ehdotettiin oppaan aiheeksi lasten toiminnanohjauksen tukeminen ja näkökulmaksi etenkin vanhemman roolin vaikutus lapsen toiminnanohjauksessa. Aiheesta on tehty jonkinlaisia oppaita aiemmin, mutta toimintaterapian puolelta näitä on vähän. Toimeksiantaja hyväksyi aiheen, sillä hänen mukaansa myös tämän kaltaiselle oppaalle on tarvetta ja painotti monella hänen vastaanotolla käyvällä lapsella olevan jonkinasteisia toiminnanohjauksen haasteita. Lisäksi hän toivoo, ettei toiminnanohjauksen tukeminen jäisi ainoastaan vastaanottokäytien varaan, vaan se voitaisiin mahdollisesti oppaan avulla siirtää myös lapsen arkiympäristöissä tapahtuvaksi.

Useimmat aiemmin tehdyt tätä aihetta käsittelevät oppaat on työstetty jonkin diagnoosin, kuten erilaisten neuropsykiatristen häiriöiden, näkökulmasta, joten toimeksiantajan kanssa käydyissä keskusteluissa tultiin tulokseen, että neutraali lähestymistapa oppaalle olisi hyvä. Näin opasta voisi jakaa ”matalalla kynnyksellä” vanhemmille. Näiden pohjalta kehittämistyön aiheen voidaan todeta olevan perusteltua. Aiheen hyväksyi myös opinnäytetyön ohjaava opettaja.

Oppaan aihe päädyttiin yhdessä rajaamaan koskemaan 5 – 6-vuotiaita lapsia, sillä suurin osa toimeksiantajan asiakkaista on päiväkotikäisiä. Tällöin myös oppaassa olevat vinkit on helpompaa kohdentaa koskemaan tietynikäisiä lapsia ja heidän yleisimpiä arkiympäristöjään, kuten kotia, päiväkotia ja esikoulua. Aiheen pohjalta opinnäytetyötyypiksi muodostui toiminnallinen opinnäytetyö ja koko opinnäytetyöstä muodostui kehittämistyö.

### 5.3 Suunnitteluvaihe ja tiedonhaku

Aiheen valinnan jälkeen aloitettiin tekemään loka- marraskuussa 2021 kehittämistyön suunnitelmaa, jossa käytiin läpi kehittämistyön eri vaiheita, määriteltiin työn tavoite ja tarkoitus sekä muodostettiin alustava aikataulu. Tässä vaiheessa toteutettiin myös alustavaa tiedonhakua. Valmis suunnitelma lähetettiin toimeksiantajalle ja ohjaavalle opettajalle, jotka kumpikin hyväksyivät suunnitelman. Suunnitelma viimeisteltiin ja esiteltiin muulle yleisölle joulukuussa 2021.

Opinnäytetyösuunnitelman ollessa hyväksyty, alkoi seuraavaksi varsinainen tiedonhaunvaihe. Tämän vaiheen tarkoituksena oli syventää tietoa ja ymmärrystä 5 – 6-vuotiaan lapsen kehitysvaiheista ja toiminnanohjauksesta, siinä mahdollisesti esiintyvistä haasteista ja keinoista, joiden avulla vanhemmat voivat tukea lapsensa toiminnanohjausta arkiympäristössä. Tiedonhaussa hyödynnettiin kotimaisia ja ulkomaisia tieteellisiä artikkeleita sekä alan kirjallisuutta. Tietoa pyrittiin hakemaan kattavasti ja monipuolisesti. Pääosin kehittämistyön tietoperusta pohjautuu kirjallisuusaineistoihin, jotka koostuivat terveys-, kuntoutus- ja kasvatustieteen ammattikirjallisuudesta.

Tiedonhaussa löytyneet tieteelliset artikkelit olivat näyttöön perustuvia, joita hyödynnettiin lopullisen tietoperustan työstämisessä. Hakukantoina käytettiin PudMed-, Cinahl Complete- ja Medline -tietokantoja sekä Google Scholaria. Tiedonhaussa keskeisiä käsitteitä olivat toiminnanohjaus, lapset, toiminnanohjauksen haasteet ja toimintaterapia. Artikkelien sisäännottokriteereinä oli, että niiden tulee olla enintään 10 vuotta vanhoja, käsitellä alle kouluikäisen lapsen toiminnanohjausta ja sen tukemista ja olla joko englanninkielisiä tai suomenkielisiä. Lisäksi pyrittiin löytämään lähteeksi aineistoja, jotka eivät perustuisi mihinkään tiettyyn diagnoosiin. Hakusanoja tietokannoissa käytettiin seuraavasti: "Occupational therapy" or "occupational therapist" or "occupational therapists" or "ot" and "executive function" or "executive dysfunction" or "executive functioning" and "children" or "kids" or "youth" or "child". Hakutuloksia löytyi eri tietokannoista paljon, mutta osa

jouduttiin poissulkemaan tutkimusartikkelin ollessa maksullinen, sisältäen liian vanhaa tutkimustietoa tai tutkimustieto ei vastannut suoraan opinnäytetyön aihetta.

Tietokannoista tehdyistä hauista nousi esiin, että sisäänottokriteereitä täyttäviä tieteellisiä artikkeleita oli loppujen lopuksi melko vähän. Vaikka hakusanoilla tuli paljon osumia, oli suurin osa löytyneistä artikkeleista kirjoitettu vahvasti jonkun diagnoosin tai sairauden näkökulmasta. Tietokannoista tehdyn haun lisäksi käytettiin Googlea apuna etsiessä lisää lähdemateriaalia ja hyödynnettiin muun muassa MLL:n nettisivuja teoriapohjan ja oppaan vinkkien luomisessa. Lisäksi käytiin läpi tieteellisten artikkelien ja muiden opinnäytetöiden lähdeluetteloita etsittäessä lisää relevanttia lähdemateriaalia. Vaikka tiedonhaussa pyrittiinkin rajaamaan diagnoosipohjalta tehtyjä teoksia pois, löytyi kuitenkin osasta, esimerkiksi ADHD:ta käsittelevistä teoksista, hyviä yleispäteviä vinkkejä ja neuvoja oppaaseen.

#### 5.4 Toteutus

Tammi- helmikuussa 2022 teoriapohjaa varten olevaa aineistoa alkoi olla jo riittävästi kasassa, joten opinnäytetyön teoriapohjan kirjoittaminen voitiin aloittaa. Samaan aikaan aloitettiin suunnittelemaan ja hahmottelemaan tulevan oppaan rakennetta ja sisältöä. Opas päädyttiin tekemään Canva-sovelluksessa, josta valmiin oppaan voisi ladata PDF-tiedostona ja tulostaa tarvittaessa. Canva on ilmainen kuvankäsittelyohjelma, jossa voi valmiiden mallipohjien avulla luoda erilaisia asiakirjoja. Opas päätettiin luoda A4-kokoiseen mallipohjaan.

Oppaan luomisprosessi eteni konstruktivistisen mallin mukaisesti. Mallissa korostetaan ottamaan huomioon kaikkien osapuolten näkemyksiä oppaasta, reflektimaan omaa toimintaa koko prosessin ajan ja hakemaan aktiivisesti palautetta oppaasta (Salonen ym. 2017, 53). Näin prosessin aikana pystytään ottamaan huomioon eri osapuolten näkemykset muun muassa oppaan kielestä, asiasisällöstä ja visuaalisesta ilmeestä, jolloin valmiista oppaasta pystytään luomaan mahdollisimman selkeä ja tarpeita vastaava. Oppaan

toteutusvaiheessa käytettiin myös hyödyksi Benchmarking- menetelmää. Opasta verrattiin toteutusvaiheessa muihin, aiemmin tehtyihin oppaisiin, jolloin varmistettiin, että opas on rakennettu oikein, mutta on sisällöltään omanlaisensa.

Toimeksiantajan kanssa sovittiin palaveri heti tammikuulle 2022 oppaan luonnosteluvaiheeseen. Palaverissa käytiin tarkemmin läpi dialogista keskustelua hyödyntäen tulevan oppaan sisältöä, ottaen huomioon toimeksiantajan toiveet sekä omat ideamme sisältöön ja rakenteeseen liittyen. Palaverissa tuotiin esiin idea teknologian hyödyntämisestä oppaan vinkki-osiossa, sillä teknologia ja sovellukset ovat vahvasti läsnä jokapäiväisessä elämässä. Teknologian näkökulman tuominen oppaaseen toisi lisäksi uutta tietoa lapsen toiminnanohjauksen tukemiseen. Toimeksiantajan kanssa käydyn palaverin jälkeen oli selkeä suunnitelma, miten opasta lähdetään rakentamaan ja toteuttamaan.

Toimeksiantaja toivoi selkeää ja ymmärrettävää opasta, joka avaa yksinkertaisella kielellä vanhemmille, mitä lasten toiminnanohjaus tarkoittaa ja antaa keinoja toiminnanohjauksen tukemiseen arkiympäristössä. Päätaavoite oppaassa asetettiin koskemaan vinkkejä, joiden avulla lapsen toiminnanohjauksen tukemista voidaan toteuttaa lasten arkiympäristöissä eli kotona ja päiväkodissa. Vinkit suunniteltiin niin, että ne ovat ilmaisia ja jokaisella perheellä on mahdollisuus toteuttaa niitä helposti arkielämässään. Oppaan visuaaliseen ilmeeseen ja ulkoasuun toimeksiantaja antoi vapaat kädet.

Opasta lähdettiin hahmottelemaan valitsemalla Canva-sovelluksesta sopiva mallipohja ja tähän luomaan alustavaa rakennetta ja miettimään sisällysluettelon ja otsikoinnin kautta loogista etenemistä oppaan sisällölle. Kun rakenne oli hahmoteltu, alettiin tuottaa sisältöä oppaaseen hyödyntämällä jo aiemmin luotua opinnäytetyön teoriapohjaa ja etsimällä lisää tietoa, etenkin oppaassa esitettäviin vinkkeihin. Tiedonhakuun siis tapahtui koko kehittämistyöprojektin ajan. Konstruktivistisen mallin mukaisesti oppaasta lähetettiin huhtikuussa 2022 raakaversio toimeksiantajalle sekä muille lasten kanssa toimiville ammattilaisille arvioitavaksi ja palautteen pohjalta tehtiin

tarvittavat korjaukset ja muokkaukset oppaaseen saman kuukauden aikana. Opinnäytetyöraportti kirjoitettiin lopulliseen muotoonsa huhtikuussa 2022. Opinnäytetyöprosessi eteni suunnitellun aikataulun mukaisesti.

## 5.5 Valmis tuotos

Valmiin oppaan otsikoksi muodostui lopulta ”Toimivampaa arkea – opas 5 – 6-vuotiaiden lasten toiminnanohjauksen tukemiseen”, sillä se on selkeä ja kuvastaa hyvin oppaan aihetta sekä tarkoitusta. Opas päätettiin aloittaa alkusanoilla, jossa pohjustettiin oppaan tarkoitus ja esiteltiin oppaan työstäjät sekä toimeksiantaja. Oppaan teoriaosuuden alkuun haluttiin pohjustaa lyhyesti 5 – 6-vuotiaan lapsen kehitystasoa yleisesti, millaisia taitoja ja valmiuksia tämän ikäisellä lapsella yleensä on. Tämän jälkeen avattiin toiminnanohjausta käsitteenä ja esiteltiin mahdollisia toiminnanohjauksessa esiintyviä haasteita.

Teoriaosuudessa keskityttiin siihen, että asiat on selitetty niin, että käsitteet on helppo ymmärtää, vaikkei olisikaan perehtynyt toiminnanohjaukseen. Lisäksi tekstin haluttiin olevan helppolukuista ja ymmärrettävää, jolloin asiat on selitetty selkokielellä, ilman vaikeasti ymmärrettävää ammattikieltä. Oppaan teoriaosuus pyrittiin pitämään lyhyenä ja tiiviinä, jotta opasta on mieluisaa lukea. Ennen varsinaisiin vinkkeihin siirtymistä, tuotiin esiin lähtökohtia toiminnanohjauksen tukemiseen. Jos lapsen perustarpeet eivät ole kunnossa, ei erinäisistä vinkeistä ole juurikaan hyötyä.

Näiden jälkeen oppaassa siirrytään konkreettisiin toiminnanohjaustaitojen tukemisen vinkkeihin. Vinkit pohjautuvat luotettavaan lähdemateriaaliin, jossa on hyödynnetty aiheeseen liittyviä kirjallisuusaineistoja. Hyödynsimme vinkeissä eritoten teoriapohjana Aron & Laakson (2011) ”Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen” -teosta, Morainen (2012) ”Tarkkaavaisuus haltuun! Toiminnanohjaustaitojen vahvistuminen” -teosta ja Kranowitzin (2021) ”Tahatonta tohellusta – Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä” -teosta. Oppaan vinkit koskevat aloitteellisuuden, myönteisen vuorovaikutuksen ja kannustamisen, ennakoinnin ja rutiinien,

kuvatuen ja päiväjärjestyksen, toiminnan pilkkomisen sekä sääntöjen ja palkitsemisen osa-alueita. Kyseiset osa-alueet päädyttiin valitsemaan, sillä ne ovat merkittävä osa lapsen toiminnanohjauksen tukemisessa.

Vaikka oppaassa ei haluttu keskittyä erityisesti mihinkään diagnoosiin, koettiin kuitenkin tärkeäksi tuoda esiin aistisäätelypulmien vaikutus vireystilan säätelyyn ja toiminnanohjaukseen. Aistisäätelyn haasteista haluttiin kertoa yleisellä tasolla, eikä keskittyä liikaa aistisäätelyhäiriöihin. Ihminen on jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa aistiensa kautta, joten haasteet aistisäätelyssä vaikuttavat myös sujuvaan toiminnanohjaukseen. Sensorisen integraation, eli aistitiedon käsittelyn, kehitys on myös oleellinen osa lapsen normaalia kehitystä, jolloin vanhempien on hyvä olla tietoisia myös lapsen mahdollisista aistitiedon käsittelyn ja -säätelyn ongelmista. Tällöin vanhempi voi tarjota lapselle erilaisia apukeinoja toiminnanohjauksen sujuvoittamiseksi. Aistitiedon käsittelyn ja -säätelyn ongelmat ovat kuitenkin aiheena hyvin laaja ja monipuolinen, joten se pyrittiin tiivistämään oppaaseen hyvin lyhyesti. Aiheesta annettiin vain muutamia konkreettisia apukeinoja, jotta oppaan pääpaino säilyisi toiminnanohjaustaitojen tukemisessa.

Teknologian hyödyntämistä päädyttiin tuomaan esiin oppaan loppupuolelle listaamalla erilaisia toiminnanohjausta tukevia, ilmaisia, älylaitteisiin sovelluskaupasta ladattavia sovelluksia ja lyhyesti kuvaamalla näiden sisältöä. Sovellukset luovat vaihtoehtoisen tavan kokeilla lapsen kanssa, esimerkiksi virtuaalisia päivä- ja viikkojärjestyksiä ja tehtävälistoja perinteisten paperiversioiden sijaan. Sovellukset voivat motivoida lasta hausalla tavalla toimimaan. Niiden avulla lapset voivat suorittaa omatoimisesti päivittäisistä toiminnoista. Teknologian osuus jäi oppaan osalta pienempään mittakaavaan, mitä alun perin oltiin suunniteltu. Todettiin, että toiminnanohjauksen tukeminen on aiheena hyvin laaja, ja oppaan sisältö tulisi pitää tiiviinä mieluisan lukukokemuksen takaamiseksi.

Oppaan loppuun kirjoitettiin vielä vanhemmille loppusanat, jossa osoitettiin ymmärrystä vanhempia kohtaan ja korostettiin vanhempia huolehtimaan myös omista voimavaroistaan. Loppusanoissa pyrittiin kannustamaan ja rohkaisevaan

ilmaisuun. Lisäksi loppuun laitettiin lähdevinkkejä, joista vanhemmat voivat halutessaan hakea lisätietoa lapsen toiminnanohjauksen tukemisesta.

Oppaan visuaalisessa ilmeessä käytettiin paljon kuvitettuja kuvia, joita pystyttiin hyödyntämään suoraan Canvan ilmaisesta kuvapankista. Ne elävöittävät opasta ja luovat mieluisamman lukukokemuksen. Kuvat on valittu tarkoituksella lapsenomaisiksi, jolloin vanhemmat voivat lukea opasta yhdessä myös lastensa kanssa. Oppaan pohjaväriksi valittiin vaalean keltainen, sillä se tuo oppaaseen pirteyttä, mutta on sopivan neutraali. Valmis opas lähetettiin toimeksiantajalle PDF-tiedostona sähköpostin kautta.

## 6 Arviointi

Opas lähetettiin arvioitavaksi toimeksiantajan ja neuvolan lisäksi myös kolmelle lasten kanssa työskentelevälle toimintaterapeutille sekä varhaiskasvatuksen opettajalle ja erityisopettajalle. Oppaan arvioineet toimintaterapeutit työskentelevät perusterveydenhuollossa, erikoissairaanhoidossa ja yksityisellä sektorilla. Halusimme saada palautetta muun muassa oppaan käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä mahdollisimman monelta ammattilaiselta, jotta opas voidaan julkaista luotettavana ja käyttäjäänsä palvelevana teoksena. Palautteen antajille lähetettiin saatekirje, jossa esiteltiin lyhyesti oppaan tarkoitus, oppaan raakaversio sekä palautekysely, johon oltiin luotu valmiita kysymyksiä oppaan rakenteesta, ulkoasusta ja sisällöstä. Lisäksi kyselyssä pyydettiin mahdollisia kehitysehdotuksia oppaan suhteen. Nämä löytyvät liitteenä opinnäytetyön lopusta.

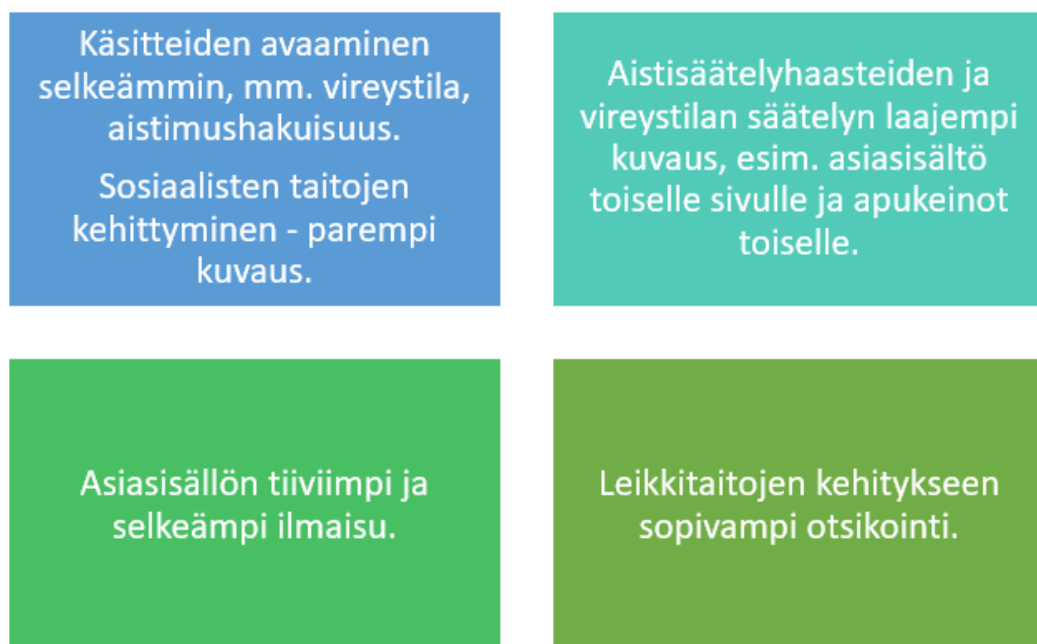
### 6.1 Ulkopuolisilta tahoilta saatu palaute raakaversiosta

Pääsääntöisesti ulkopuolisilta tahoilta saatu palaute oli positiivista. Erityisesti oppaan vinkkejä ja havainnollistavia esimerkkejä sekä visuaalista ilmettä pidettiin onnistuneina ja moniin eri ympäristöihin sovellettavina. Oppaan asiasisältöä ja kieltä pidettiin yleisesti selkeänä, mutta joitakin kehitysehdotuksia annettiin muun muassa eri käsitteiden selkeämpään avaamiseen. Kahdessa palautteessa mainittiin 5 – 6-vuotiaan lapsen sosiaalisten taitojen kehityksen kuvaamisen olleen hieman epäselvä. Raakaversiossa annettiin ymmärtää, että lapsen sosiaaliset taidot alkaisivat kehittymään vasta viidestä ikävuodesta eteenpäin, vaikka nämä taidot alkavat kehittymään jo paljon aikaisemmin. Sen sijaan oppaassa haluttiin painottaa, että kaverisuhteiden kautta nämä taidot kehittyvät entisestään ja lausetta muotoiltiin uudestaan selkeämmäksi.

Eräässä palautteessa mainittiin, että aistisäätelyä käsittelevässä osiossa käsitettä ”vireystila” olisi voinut avata paremmin, kertoen esimerkiksi, millaista lapsen käyttäytyminen voi olla, kun hän tarvitsee vireystilaa nostavia, laskevia

tai jäsentäviä toimintoja. Yhdessä palautteessa tuotiin ilmi, että aistisäätelykappaleen voisi jakaa useammalle sivulle, jotta teksti ei olisi niin tiivistä ja vieraammat käsitteet voitaisiin avata laajemmin. Lisäksi annettiin palautetta, että ”Myönteinen vuorovaikutus ja kannustaminen” -kappaleessa mainitut leikkitaidot olivat hieman irrallinen osio kappaleen muuhun sisältöön nähden. Näin ollen päädyttiin muokkaamaan aistisäätelyä käsittelevää kappaletta niin, että jaettiin teksti kahteen eri sivuun, jotta se ei ole niin tiivistä ja käsitteet mahduttiin avamaan laajemmin. ”Myönteisen vuorovaikutuksen ja kannustamisen”- otsikkoa ja asiasisältöä muokattiin sen mukaisesti, että leikkitaidot saatiin sisällytettyä osioon. Otsikosta muotoutui lopulta ”Myönteinen vuorovaikutus ja leikin tukeminen”.

Alla olevassa kuvassa on vielä koottuna palautteista tulleet kehittämisehdotukset:



Kuva 2. Oppaan kehittämisehdotukset palautteiden pohjalta

Suurimmassa osassa palautteista sisältöä pidettiin sopivan tiiviinä, mutta eräässä palautteessa tuotiin ilmi, että asiasisältöä on jopa hieman liikaa. Molemmat näkemykset pyrittiin ottamaan huomioon oppaan lopullisessa versiossa. Oppaan visuaalista ilmettä muokattiin vielä selkeämmäksi jakamalla

teksti pallojen ja tähtien avulla erillisiksi kappaleiksi, jolloin teksti ei ole niin tiiviin näköistä ja sitä on mukavampaa lukea. Palloilla merkityt kappaleet pitävät sisällään teorian tietoa aiheesta ja tähdillä merkityt kappaleet pitävät sisällään vinkkejä ja tukikeinoja.

Alla vielä eri palautteista poimittuja onnistuneita asioita oppaan raakaversiosta:



Kuva 3. Positiivisia palautteita oppaasta

Oppaasta kerättiin siis palautetta lasten kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta. Toisaalta palautetta olisi ollut hyvä pyytää myös henkilöiltä, joilla ei ole mitään varsinaista yhteyttä aiheeseen. Tällöin oltaisiin saatu tärkeää palautetta erityisesti kielen ja käsitteiden selkeydestä ottaen oppaan kohderyhmän huomioon. Päädyimme kuitenkin keräämään tätä palautetta epävirallisesti lähinnä omalta tuttavapiiriltä kysellen oppaassa käytetyn kielen ymmärrettävyydestä. Virallinen palaute päätettiin kerätä ammattilaisilta, joilla on tietämystä aiheesta, jolloin oli mahdollista saada, erityisesti kehittämissuhteita ja palautetta oppaassa esitettyihin tukikeinoihin.

## 6.2 Toimeksiantajan arvio lopullisesta työstä

Toimeksiantajalle lähetettiin vielä raakaversiosta saatujen palautteiden pohjalta muokattu, lopullinen versio oppaasta. Toimeksiantaja koki oppaan kaiken

kaikkiaan onnistuneeksi niin sisällön, rakenteen kuin ulkoasunkin osalta. Hänen mukaansa oppaan sisällön rakenne on muokkauksen jälkeen paljon selkeämpi, kun teksti ei näytä niin tiiviiltä ja se on jaettu yhteneväisesti eriväristen pallojen ja tähtien avulla kappaleiksi. Hän antoi palautetta sopivan isosta ja selkeästä fonttikoosta, hyvästä sisällysluettelosta, josta pääsee tarvittaessa siirtymään suoraan johonkin tiettyyn aihealueeseen, ajankohtaisista ja ajantasaisista lähteistä ja hyvistä, konkreettisista vinkeistä, joita perheet voivat hyödyntää yksilöllisen tarpeensa mukaisesti.

Oppaan pituus on hänen mukaan riittävä, sillä liian pitkä opas ei myöskään palvele ketään. Laaja aihe oli hänen mukaansa saatu tiivistettyä hyvin, ottaen huomioon kaikista oleellisimmat asiat, alkaen toiminnanohjauksen tukemisen lähtökohdista ja jokaisen lapsen yksilöllisyyden korostamisesta. Toimeksiantaja oli tyytyväinen oppaaseen ja sanoi sen olevan juuri sellainen, mitä hän oli toivonutkin. Näin voidaan todeta oppaan vastaavan toimeksiantajan toiveita ja olevan käyttäjäänsä palveleva.

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi sujui kaiken kaikkiaan hyvin. Oppaan työstäminen oli mielenkiintoista sekä antoisaa, johon vaikutti myös se, että olimme itse päässeet osallistumaan oppaan aiheen valintaan. Lasten toiminnanohjauksen kehittyminen on aiheena hyvin laaja ja moniulotteinen, joten aiheesta oli helppo kirjoittaa runsaan lähdemateriaalin vuoksi. Aiheen rajaaminen opinnäytetyön kannalta oleelliseen tietoon oli sen sijaan haastavampaa. Toiminnanohjauksen lisäksi päädyimme tuomaan oppaassa esiin myös lapsen normaali kehitystä sekä aistisäätelyä ja siinä esiintyviä häiriöitä, sillä nämä ovat olennainen osa lapsen toiminnanohjauksen tukemisessa. Selkeä työnjako ja suunnitelma edesauttoivat opinnäytetyön aikataulussa etenemistä, vaikka loppua kohden aikataulua pitikin hieman kiristää.

Kehittämistyössä vaiheet eivät aina etene lineaarisesti, vaan vaiheissa voidaan mennä edestakaisin tai ne voivat olla yhtäaikaista. Näin kävi myös tässäkin opinnäytetyöprojektissa. Tämä korostui etenkin oppaan tekovaiheessa, jolloin toisinaan palattiin takaisin tiedonhakuvaiheeseen ja teoriapohjan työstämiseen, joiden pohjalta jälleen muokattiin oppaan sisältöä. Keskenäisestä työstä saatu palaute vaikutti myös oppaan lopullisen sisällön muotoutumiseen.

Oppaan luomisessa pyrimme ottamaan huomioon kaikkien osapuolten näkemykset sekä saadut palautteet. Haastavaa sisällön luomisessa oli asioiden esittäminen tiiviisti, mutta ymmärrettävästi, sillä materiaalia aiheeseen liittyen oli runsaasti. Pyrimme kertomaan asiat siten, että aiheeseen perehtymätönkin henkilö ymmärtäisi oppaan sisällön. Tämä osoittautui yllättävän haastavaksi, sillä huomasimme, että helposti omalle ammattikielelle niin sanotusti sokaistuu. Tähän tosin auttoi palautteen pyytäminen muiden toimintaterapeuttien lisäksi myös eri lasten kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta, kuten erityisopettajalta ja varhaiskasvatuksen opettajalta, jolloin sisältöä saatiin muokattua mahdollisimman selkeäksi.

Mielestämme onnistuimme luomaan hyvän oppaan ottaen huomioon, että vastaavanlaisesta työstä ei ollut aiempaa kokemusta. Lisäksi omaksuimme

meille vieraan kuvatyökalun käytön nopeasti. Loppujen lopuksi oppaan työstäminen oli yllättävän sujuvaa. Dialoginen keskustelu ja yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli luontevaa koko prosessin ajan. Olisimme halunneet tuoda oppaassa esiin enemmän teknologian mahdollisuuksia toiminnanohjauksen tukemiseen, mutta tämä osuus jäi suunniteltua niukemmaksi. Tähän vaikutti muun muassa kyseisestä aiheesta julkaistu opinnäytetyö juuri oman suunnitelmamme julkaisun jälkeen, aikataulun tiukkuus sekä oppaan sisällön pitäminen tiiviinä.

Opimme kehittämistyötä tehdessä paljon lisää toiminnanohjauksen kehittymisestä lapsella ja miten kehitystä voi vanhempana tukea. Aiheen työstäminen tuki ammattillista kasvuamme ja tästä on varmasti paljon hyötyä tulevaisuuden työelämässä, etenkin lasten parissa työskennellessä. Toiminnanohjaus liittyy moneen taitoon ja kykyyn ihmisellä ja siinä ilmenevät haasteet vaikuttavat merkittävästi ihmisen toimintakykyyn jokapäiväisessä elämässä. Huomasimme teoriapohjaa kirjoittaessa, kuinka laaja käsite toiminnanohjaus on ja miten monta erilaista määritelmää sille on. Opinnäytetyötä kirjoittaessa avautui paremmin ja konkreettisemmin tukitoimet, joilla lapsen toiminnanohjausta voidaan arkiympäristössä tukea. Loppujen lopuksi kyse ei ole kovin suurista asioista, mutta nämä pienetkin asiat, kuten toiminnan sanoittaminen, voivat olla lapselle suuria apukeinoja ja vaativat aikuiselta panostamista.

Pyrimme oppaan avulla vaikuttamaan siihen, että vanhemmat olisivat yhä enemmän tietoisia lapsen toiminnanohjauksesta, siinä ilmenevistä haasteista ja siitä, miten sitä voidaan tukea arjessa. Tätä kautta useammalla lapsella on mahdollisuus saada varhaisemmassa vaiheessa tarvitsemaansa tukea toiminnanohjaustaitojen kehittymiseen. Arkiympäristöön juurrutetut toimintatavat ja tukikeinot kantavat lapsella läpi elämän, joten mitä varhaisemmassa vaiheessa lapsi hyödyntää tukikeinoja yhdessä aikuisen kanssa, sitä paremmin hän osaa toimia tarkoituksenmukaisemmin tulevaisuudessakin.

Olemme lisäksi oppineet enemmän itsestämme ja tavoistamme työskennellä opinnäytetyöprosessin aikana. Yhteistyötaitomme ovat kehittyneet, sillä olemme

yhdessä luoneet oppaan sekä kirjoittaneet opinnäytetyöraporttia, joka on vaatinut molemmilta joustavuutta, itseohjautuvuutta, yhteisten aikataulujen sovittamista sekä luottamista työpariin. Lisäksi teimme yhteistyötä toimeksiantajan ja ulkopuolisten tahojen kanssa, jotka arvioivat oppaamme. Myös nämä asiat kehittävät työelämätaitojamme.

Opinnäytetyötä tehdessä otimme huomioon myös eettisyyden ja luotettavuuden näkökulmat. Tiedonhaussa käytimme vain luotettavia ja aiheen kannalta valideja aineistoja, jotka valikoitiin kriittisesti ottaen huomioon muun muassa aineiston julkaisuajankohdan, alkuperäisyyden ja kirjoittajat. Tällöin tietoperustan voidaan katsoa olevan relevantti ja luotettava. Raportoinnissa on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön ohjeita. Prosessin eteneminen vaihe vaiheelta on kerrottu rehellisesti, sisältö on laadittu huolellisesti ja viitteiden merkitsemisessä pyrimme olemaan mahdollisimman tarkkoja.

Eettisenä ongelmana tässä prosessissa oli, että aiheesta on jo tehty aiemmin oppaita. Erona aikaisempiin oppaisiin oli, että halusimme keskittyä oppaassamme siihen, ettei sitä olisi luotu minkään diagnoosin pohjalta. Näin opas olisi mahdollisimman yleispätevä, jolloin sitä voisi jakaa matalalla kynnyksellä eteenpäin herättämättä huolta lasten vanhemmissa. Lukemalla aiemmin aiheesta työstettyjä oppaita, pystyimme varmistamaan, että saamme oppaasta omannäköisemme, toimeksiantajan toiveet kuitenkin huomioiden. Halusimme myös osoittaa arvostusta muita samasta aiheesta kirjoittaneita kohtaan lisäämällä heidän teoksiaan oppaan loppuun lukuvinkeiksi. Kerätessämme palautetta ulkopuolisilta tahoilta, huomasimme, että tällaiselle oppaalle olisi muuallakin tarvetta. Osa palautteen antajista kysyi lupaa saada jakaa valmista opasta myös omalla työpaikallaan.

Jatkossa oppaasta voisi kehittää vielä erillisen teoksen kouluikäisten lasten toiminnanohjauksen tukemiseen tai erilliset käsikirjat eri ikäisten lasten toiminnanohjauksen tukemiseen. Esimerkiksi kouluikäisten lasten toiminnanohjausta käsittelevässä oppaassa voitaisiin keskittyä erityisesti oppimista edistäviin tukitoimiin ja ryhmässä toimimiseen. Lisäksi aistisäätelyn

haasteiden vaikutuksesta toiminnanohjaukseen on olemassa paljon tietoa ja se on aiheena hyvin laaja, jolloin tästäkin saisi tehtyä kokonaan oman oppaansa.

Lopuksi on tärkeää muistaa, että vanhemman tehtävä on ensisijaisesti olla lapsen vanhempi, ei kuntouttaja. Vanhemman on tärkeää huolehtia omasta jaksamisestaan, nimittäin se heijastuu suoraan arkielämässä myös lapsen toimintaan ja käyttäytymiseen. Vanhempana kykenee parhaiten tukemaan lapsensa toiminnanohjausta silloin, kun jaksaa ja voi itse hyvin. Lisäksi on hyvä muistaa, että jokainen lapsi on yksilöllinen ja omaan tahtiin kehittyvä, mikä koskee myös toiminnanohjaustaitojen kehittymistä.

## Lähteet

- Aro, T. & Laakso, M- L. 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki instituutti.
- Barton, J. 2017. Perhekoulun käsikirja: Käytännön opas vanhemmille. Toim. Kuosmanen, M., Kurkio, N., Mahlberg, N., Ruoho-Pettersson, T. & Serenius-Sirve, S. Perhekoulun käsikirja: Käytännön opas vanhemmille. 4. painos. Suom. Castrén, K. Vaasa: Waasa Graphics Oy.
- Diamond, A. 2013. Executive functions. Annual Review of Psychology. Vol. 64: 135–168. Viitattu 17.1.2022  
<https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Dufva, V. & Koivunen, M. 2012. ADHD: Diagnostointi, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Heatherton, T.F. & Wagner, D.D. 2011. Cognitive neuroscience of self-regulation failure. Trends in Cognitive Sciences. Vol. 15. No. 3: 132–139. Viitattu 16.4.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3062191/>
- Hämäläinen, H., Laine, M., Aaltonen, O. & Revonsuo, A. 2006. Mieli ja aivot. Kognitiivisen neurotieteen oppikirja. Turku: Turun yliopisto, Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus.
- Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa: havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito: työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Korhonen, L. 2021. Aistitiedon käsittelyn ja säätelyn ongelmat. Teoksessa: Korhonen, L. & Sinkkonen, J. 2021. Pulassa lapsen kanssa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 27.3.2022.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00019/aistitiedon-kasittelyn-ja-saatelyn-ongelmat>
- Korhonen, L. 2021. OSA II Kasvu ja kehitys. Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. Teoksessa: Sinkkonen, J. & Korhonen L. 2021. Pulassa Lapsen kanssa.

Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 26.3.2021

<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018/kasvu-ja-kehitys-eri-ikakausina>

Kranowitz, C.S. 2021. Tahatonta tohellusta: Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Suom. L. Tapola. 5. painos. Jyväskylä: PS- kustannus.

Lapsen neuropsykologinen tutkimus. Ei päiväystä. Verkkojulkaisu. Helsinki: Helsingin ja uudenmaan sairaanhoitopiiri. Viitattu 18.1.2022.

<https://docplayer.fi/7999791-Lapsen-neuropsykologinen-tutkimus.html>

Lundán, A. 2012. Konstit vähissä? Ratkaisuja haastaviin kasvatustilanteisiin. Jyväskylä: PS- kustannus.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017. Lapsen kasvu ja kehitys. 5–6– vuotiaan älyllinen kehitys. Viitattu 27.3.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2021. Lapsen kasvu ja kehitys. Viitattu 27.3.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/#0-1-vuotiaat>

Moraine, P. 2012. Tarkkaavaisuus haltuun! Toiminnanohjaustaitojen vahvistuminen. Suom. P. Hämäläinen. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Närhi, V. & Virta, M. 2016. Toiminnanohjauksen ongelmat ja ADHD. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 4.4.2022. <https://www.kaypahoito.fi/nix00963>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.4. 2022. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Traverso, L., Viterbori, P. & Usai, M.C. 2015. Improving executive function in childhood: evaluation of a training intervention for 5-year- old children. Verkkojulkaisu. Frontiers in Psychology. Vol. 6, Article 525: 1–14. Italy: University of Genoa. Viitattu 17.1.2022.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.00525/full>

Vilkki, J., Saunamäki, T. & Laine, M. 2019. Toiminnanohjauksen häiriöt. Julkaisussa: Jehkonen, M., Saunamäki, T. & Hokkanen, L. 2019. Kliininen neuropsykologia. Helsinki: Duodecim.

## Saatekirje palautteen antajille

Saatekirje

Hei Sinä lasten kanssa työskentelevä ammattilainen!

Olemme Turun Ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoita ja työstämme opinnäytetyötä aiheesta "5-6-vuotiaiden lasten toiminnanohjauksen tukeminen – opas vanhemmille". Toimeksiantajamme toimii Huittisten perhekeskus, jonka käyttöön opas lähtökohtaisesti on työstetty. Opas tulee julkiseksi opinnäytetyön valmistuttua.

Toivoisimme sinulta palautetta oppaamme raakaversioiden sisällöstä. Oppaan tarkoituksena on jakaa tietoa erityisesti 5-6-vuotiaiden lasten vanhemmille toiminnanohjauksesta ja siihen liittyvistä haasteista ja antaa vinkkejä kohti toimivampaa arkea.

Litteenä opas ja palautelomake, johon toivoisimme sinun antavan kommenttisi oppaan sisällöstä. Toivoisimme vastaustasi maanantaihin 11.4. mennessä.

Otathan yhteyttä, mikäli tiedostojen avautumisessa ilmenee ongelmia tai sinulla on muuta kysyttävää!

Kiitos jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin,  
Anni Mäkelä & Anna-Julia Puuri

# Palautekysely

## 5-6-VUOTIAIDEN LASTEN TOIMINNANOHJAUKSEN TUKEMINEN

### - OPAS VANHEMMILLE

#### Palautekysely

1. Ammattisi ja työskentelykenttäsi?
2. Arviosi oppaan visuaalisesta ilmeestä?
3. Onko oppaan kieli selkeää ja ymmärrettävää ottaen kohderyhmän huomioon?
4. Koetko asiasisällön ajankohtaiseksi ja totuudenmukaiseksi?
5. Millaiseksi koet oppaassa mainitut vinkit ja apukeinot toiminnanohjauksen tukemiseen?
6. Kaipaisitko oppaaseen jotakin lisää? Puuttuuko oppaasta mielestäsi jotain olennaista?
7. Millaiseksi koet oppaan tarpeellisuuden? Muuta kommentoitavaa?

Kiitos vastauksistanne!

## Opas vanhemmille



# Alkusanat



Olemme Turun Ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoita ja tämä opas on tehty osana opinnäytetyötämme. Opas on tehty yhteistyössä Huittisten perhekeskuksen kanssa ja se on suunnattu erityisesti 5-6-vuotiaiden lasten vanhemmille.

Oppaan tarkoituksena on jakaa tietoa toiminnanohjauksesta ja siihen liittyvistä haasteista sekä antaa vinkkejä lapsen toiminnanohjauksen tukemiseen.

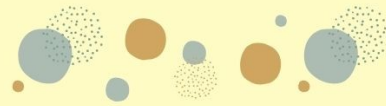
Toivottavasti oppaamme antaa iloa ja vinkkejä kohti toimivampaa arkea!

Turussa 2022

Anni Mäkelä





Anna-Julia Puuri

# Sisältö



5-6-vuotias lapsi.	3
Toiminnanohjaus. - Mitä se tarkoittaa?	4
Haasteet toiminnanohjauksessa	5
Lähtökohdat toiminnanohjauksen tukemiseen	6
Vinkkejä toiminnanohjaustaitojen tukemiseen - Aloitteellisuuden tukeminen	7
Myönteinen vuorovaikutus ja leikin tukeminen	9
Säännöt ja palkitseminen	11
Ennakointi ja rutiinit	12
Toiminnan pilkkominen kuvilla ja sanoilla	13
Vireystilan säätely	16
Apukeinoja vireystilan säätelyyn	17
Sovellukset toiminnanohjauksen tukemisessa	18
Loppusanat ja lisää luettavaa	19
Lähteet	21

## 5-6-vuotias lapsi

-  Leikki-iässä lapsi alkaa toimimaan omatoimisemmin ja tarkoituksenmukaisemmin. Lapsi alkaa leikkimään yhdessä kavereiden kanssa ja sosiaaliset taidot kehittyvät entisestään.
-  Omien tunteiden ja käytöksen säätely kehittyy, mikä edesauttaa esimerkiksi ohjeiden seuraamisessa tai oman vuoron odottamisessa.
-  5-6-vuotias lapsi osaa käyttää erilaisia työvälineitä, kuten haarukkaa ja veistä tai kynää ja saksia. Erilaiset arkitaidot kehittyvät, kuten itsenäinen vessassa käyminen tai pukeutuminen.
-  Hienomotorinen kehitys näkyy esimerkiksi piirroksina ja askartelun tuotoksina. Motorisia taitoja lapsi kehittää erilaisilla liikunnallisilla leikeillä.
-  Lapsi on ylpeä uusista taidoistaan ja haluaa esitellä näitä aikuiselle. Huomio ja motivointi kasvattavat lapsen itsetuntoa ja kannustavat lasta kehittymään lisää!



# Toiminnanohjaus



## Mitä se tarkoittaa?



Toiminnanohjaus tarkoittaa kykyä saattaa toiminta alusta loppuun päämäärätietoisesti.



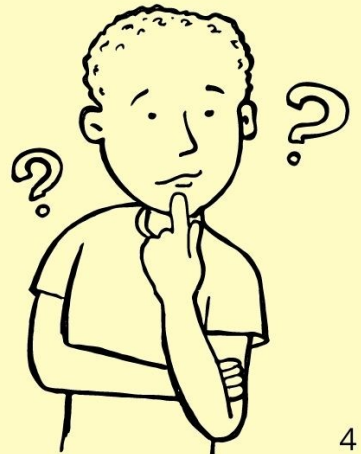
Toiminnanohjaukseen kuuluu kyky suunnitella toimintaa, toimia sen mukaisesti ja tarvittaessa muuttaa toimintaa joustavasti.



Näiden lisäksi sujuva toiminnanohjaus edellyttää kykyä hallita tunteita ja käyttäytymistä, asettaa tavoitteita ja ratkaista ongelmia. Myös ajanhallinta ja työmuisti ovat osa toiminnanohjausta.








Jotta toiminnanohjaus olisi tehokasta, ihmisen tulee pystyä suuntaamaan tarkkaavaisuutensa tarkoituksenmukaisiin asioihin ja sulkemaan toimintaa häiritsevät aistiärsykkeet, kuten vaikkapa taustamelun, pois.



## Haasteet toiminnanohjauksessa





-  Aina toiminnanohjaus ei kuitenkaan suju tehokkaasti. Haasteet voivat näkyä eri osa-alueilla: toiminnan suunnittelussa, toiminnan aloittamisessa, ärsykkeiden estämisessä tai joustavuudessa. Haasteet tulevat usein ilmi uusissa ja epätavallisissa tilanteissa, joissa lapsi ei voi toimia rutiinien varassa.
-  Toiminnan suunnittelun haasteet voivat näkyä harkintakyvyn puutteena ja toiminnan ennenaikaisena aloittamisena. Lapsella saattaa olla hankaluuksia jakaa tehtävää pienempiin osiin.
-  Jos haasteita on aloitteellisuudessa, lapsen on hankala aloittaa toiminta tai ideoida erilaisia toimintoja omatoimisesti.
-  Lapsi, jolla on haasteita ärsykkeiden estämisessä, ei pysty kiinnittämään huomiota meneillä olevaan toimintaan ympäristön eri ärsykkeiden vuoksi. Tämä voi näkyä esimerkiksi levottomuutena tai huolimattomuutena.
-  Haasteet joustavuudessa näkyvät sopeutumattomuutena arkielämän muutoksiin ja lapsi ei välttämättä osaa höydyntää saamaansa palautetta muuttaakseen toimintaansa.




## Lähtökohdat toiminnanohjauksen tukemiseen



 Toiminnanohjauksen tukeminen lähtee lapsen perustarpeiden huolehtimisesta. On tärkeää, että lapsi saa monipuolista ravintoa, riittävästi unta ja tarpeeksi liikuntaa. Lisäksi on hyvä rajoittaa lapsen ruutuaikaa. Perustarpeiden ollessa kunnossa, on helpompaa lähteä tukemaan lapsen toiminnanohjauksen taitoja.

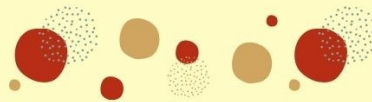
 Stressi, unenpuute, yksinäisyys ja toimintojen vähäisyys taas häiritsevät toiminnanohjauksen normaalia toimintaa. Tämän vuoksi niiden ehkäisemiseen kannattaa kiinnittää arjessa huomiota.

 Miksi sitten on tärkeää auttaa lasta saavuttamaan hyvät toiminnanohjauksen taidot? On tutkittu, että hyvät toiminnanohjauksen taidot ihmisellä ennustavat kestäväää terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua sekä auttavat menestymään ja pääsemään hyviin saavutuksiin.



# Vinkkejä toiminnanohjaustaitojen tukemiseen

## Aloitteellisuuden tukeminen



Lapsilla saattaa olla välillä hankaluutta aloittaa toimintaa itsenäisesti, motivoitua toimintaan tai vaikeuksia keskittyä toiminnan ohjeistukseen. Tällöin vanhemman rooli lapsen aloitteellisuuden tukemisessa korostuu.



Aloitteellisuuden harjoittelemisessa on tärkeää muistaa, ettei vanhempana anna lapselle liikaa vaihtoehtoja tai valinnanvapautta. Eri valintojen hyvien ja huonojen puolien tunnistaminen ja niistä koituvien seurausten tiedostaminen voivat olla lapsen ajattelulle vielä liikaa. Alkuun on hyvä antaa lapselle kaksi selkeää vaihtoehtoa, joista valita, jolloin lapsi ei hämmenny liiallisesta vaihtoehtojen määrästä. Näin kuitenkin tuetaan lapsen omaa päätöksentekoa sekä osallisuutta ja lapsi osaa sujuvammin aloittaa toiminnan.

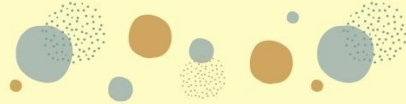


Jotta lapsi oppii aloitteellisuutta, tulee hänelle sallia kehitysvaiheen kannalta sopiva määrä vapautta toimia oman tahdon ja valinnan mukaan. Jos lasta ohjeistetaan liian tarkasti toiminnassaan, ei lapsi opi toimimaan aloitteellisesti ja omatoimisesti.

On tärkeää opettaa lapselle epäonnistumisten ja virheiden käsittelemistä, sillä ne ovat oleellinen osa, kun opetellaan aloitteellisuuden ja hillitsemisen taitoja.



## Myönteinen vuorovaikutus ja leikin tukeminen



Lämmin ja myönteinen vuorovaikutussuhde lapsen ja vanhemman välillä edesauttaa lasta toimimaan sääntöjen mukaisesti.



Kannustus ja myönteinen palaute ovat vahvoja keinoja, joilla voidaan ohjata lapsen käyttäytymistä toivottuun suuntaan.



Vanhempana saatetaan helposti lähteä rangaistus-uhkaus asetelmaan, jossa vanhempi yrittää muuttaa lapsen ei-toivottua käytöstä tai toimintaa rangaistuksen uhalla. Tämä ei yleensä toimi toivotulla tavalla, sillä lapsi ei miellä rangaistusta kannustimena oman käyttäytymisensä muuttamiseen ja tilanteesta muodostuu lähinnä aikuisen ja lapsen välinen valtataistelu.



★ Myönteisessä vuorovaikutuksessa suositaan kehoituksia kieltojen ja käskyjen sijaan. Kehoitus on loppujen lopuksi käskyä tehokkaampi ilmaisumuoto, sillä siinä ilmaistaan millaista käytöstä tai toimintaa lapselta odotetaan. Esimerkiksi, jos lapsi juoksee kadulla, tulee häntä kieltämisen "älä juokse"- sijaan kehoittaa "kävele rauhallisesti".

★ Vanhemman on tärkeää antaa lapselleen paljon myönteistä palautetta oikeasta käyttäytymisestä ja toiminnasta, sillä se tukee lapsen minäkuvan kehittymistä positiivisemmaksi. On tärkeää löytää kuitenkin hyvä tasapaino kehumisen suhteen, jottei lapsen käsitys omista kyvyistä hämärri liiaksi.

★ Leikin avulla lapsi tutustuu omiin kykyihinsä ja ympäröivään maailmaan. Leikkitaidoilla on tärkeä merkitys lapsen älyllisen kehityksen ja oppimisen kannalta. Leikin kautta lapsen omatoimisuus, muisti, suunnitelmallisuus ja syyseuraussuhteiden ymmärtäminen kehittyvät.

★ Mikäli lapsen leikkitaidoissa on puutteellisuutta, lapsi ei osaa, esimerkiksi ideoida leikkiä tai jakaa leikkiä yhdessä muiden kanssa. Tällöin aikuinen voi osallistua leikkiin ja auttaa lasta leikin ideoinnissa ja eteenpäin viemisessä. Samalla yhteinen leikkihetki kehittää lapsen yhteisleikkitaitoja.



## Säännöt ja palkitseminen



Säännöt luovat lapselle turvallisuutta niin koti- kuin päiväkotiympäristössä ja selkiyttävät toimintaa sekä hyväksyttävää käyttäytymistä tilanteissa.



Säännöt on hyvä tehdä yhdessä lapsen kanssa kirjalliseen muotoon, jotta ne ovat näkyvillä ja niihin voidaan tarvittaessa palata. Samalla on tärkeää kertoa lapselle, miksi sääntöjä on ja mitä siitä seuraa, jos niitä rikkoo.



Olennaista on välttää yleispäteviä sääntöjä, kuten "käyttäydy hyvin", vaan suosia enemmän suoria ohjeita, kuten "istu rauhallisesti tuolilla". Näin lapsi tietää, millaista käyttäytymistä tai toimintaa häneltä odotetaan.



Sääntöjä luodessa kannattaa miettiä, mitkä asiat ovat niin tärkeitä, että niistä on erikseen luotava säännöt. Lapsen kanssa voi ottaa käyttöön, esimerkiksi palkitsemistaulun, jossa yhdessä sovittujen tavoitteiden saavuttamisesta saa palkinnon.



Palkitsemisessa on hyvä suosia enemmän aineettomia palkintoja, esimerkiksi yhteistä tekemistä, kuin ostettua materiaalia.



## Ennakointi ja rutiinit



Ennakointia ja kertausta on hyvä käyttää paljon, kun halutaan vahvistaa lapsen toiminnanohjausta. Etukäteen ennakointia on hyvä hyödyntää etenkin tilanteissa, jotka ovat lapselle haastavia.



Ennakointia voi toteuttaa kalenterien avulla, johon merkitään viikon ajalta perheen menot. Lisäksi voi yhdessä lapsen kanssa ottaa tavaksi valmistella seuraavaa päivää aina edellisenä iltana pakkaamalla tavarat valmiiksi ja valitsemalla vaatteet päiväkotia varten.



Fyysiset timetimerit tai sovelluksena puhelimeen ladattavat timetimerit ovat hyviä välineitä ennakoinnin tukemiseen ja ajan havainnollistamiseen lapselle. Niiden avulla lapsi näkee, paljonko aikaa hänellä on jäljellä meneillä olevan toiminnan loppuun saattamiseen. Niitä voidaan käyttää havainnollistamaan lapselle aikaa myös siirtymätilanteissa.



Ennakointi ja rutiinit arjessa luovat lapselle turvallisuuden tunnetta. On hyvä yrittää pitää kiinni siitä, että samat asiat, kuten ruokailu, tapahtuisivat päivittäin samaan aikaan. Tämä tukee lapsen toiminnanohjaustaitojen vahvistumista.



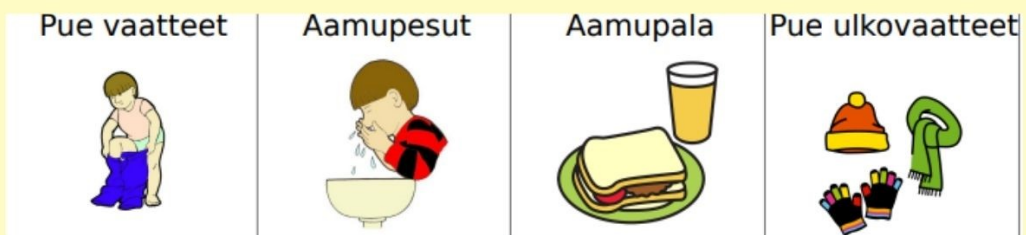
## Toiminnan pilkkominen kuvilla ja sanoilla



★ Tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta tukee tehtävän tai toiminnan pilkkominen pienempiin osiin. Toimintaa voidaan pilkkoa niin kuvatuon kuin sanoittamisen avulla. Kuvatuen avulla on mahdollista havainnollistaa lapselle, miten toiminta suoritetaan alusta loppuun ja se auttaa lasta hahmottamaan toiminnassa vaadittavat osa-alueet.

★ Kuvatukia voidaan käyttää esimerkiksi päivittäisten toimintojen, kuten pukemisen tai ruokailun, jäsentämisessä sekä päiväkodissa ohjelman tai askareiden havainnollistamisessa.

★ Alla on kuvattu, miten kuvatukea voidaan hyödyntää esimerkiksi aamutoimien vaiheistamisessa:



Kuvasarja luotu Papunetin kuvatyökalulla.



Toimintaa voidaan pilkkoa osiin myös sanoittamalla lapselle toiminnan eri vaiheita. Sanoittamisessa on hyvä käyttää ensin- sitten käsiteparia. Esimerkiksi ulkovaatteiden pukemisessa toiminta pilkotaan ensin ohjeistamalla lasta pukemaan kauluri, sitten ulkohousut, tämän jälkeen ulkotakki, sitten pipo, kengät ja lopuksi käsineet.



Jos lapsella on haasteita impulsiivisuuden säätelyssä tai tarkkaavaisuuden ylläpidossa, hyötyy lapsi lyhyistä ja selkeistä toimintaohjeista. Tällöin on hyvä antaa lapselle yksi toimintaohje kerrallaan, esimerkiksi "huuhtelee lautanen" ja tämän jälkeen "laita lautanen tiskikoneeseen."



Sanoittamisen lisäksi voidaan toimintaa pilkkoa myös mallintamisella. Siinä aikuinen näyttää lapselle mallia, miten toiminta suoritetaan ja tämän jälkeen lapsi saa itse kokeilla toiminnan suorittamista.



Vanhempana tulee muistaa olla itse johdonmukainen lapsen kohdistuvissa pyynnöissä eli tekee itse samoin, kuin käskää lapsenkin tekevän. Näin vahvistaa omalla esimerkillään hyväksyttävää toimintaa ja käyttäytymistä lapselle.



★ Kuvatukia voi askarrella tai piirtää yhdessä lapsen kanssa tai ottaa valokuvia lapsen omasta arkiympäristöstä. Tärkeää on käydä yhdessä lapsen kanssa läpi, mitä kuvat ja symbolit tarkalleen ottaen tarkoittavat.

★ Netistä löytyy myös paljon valmiita pohjia ja työkaluja erilaisten kuvatukien työstämiseen, alla listattu muutama:

Papunet.net:

Papunetistä löytyy kuvatyökalu, jolla voi työstää juuri omaan arkeen sopivia kuvasarjoja hyödyntämällä monia valmiita kuvia tai omia kuvia. (Osoite: <https://papunet.net/materiaalia/kuvaty%C3%B6kalu>)

Pikku Kakkosen kommunikaatiokortit:

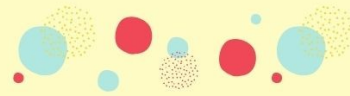
Valmiita kuvia, jotka pystyy tulostamaan omaan käyttöön. (Osoite: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/05/31/pikku-kakkosen-kommunikaatiokortit>)

Tampere.fi Nepsy-kuvat:

Valmiita kuvia tulostettavaksi sääntöihin, osittamiseen, ennakointiin, motivointiin, tunteiden hahmotukseen, kiukunhallintaan, kotiin, päiväkotiin ja kouluun. Kuvissa hyödynnetty Papunetin kuvapankkia. (Osoite: <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/nepsy/selviytymiskeinot/kuvat.html>)



## Vireystilan säätely



- Joskus toiminnanohjausta saattaa hankaloittaa haasteet vireystilan säätelyssä. Joissakin tapauksissa vireystilan säätelyn haasteisiin voi vaikuttaa aistisäätelypulmat tai aistitiedon käsittelyn ongelmat. Tällöin lapsi saattaa reagoida eri aistiärsykkeisiin joustamattomasti tai muuten poikkeavasti, mikä hankaloittaa tilanteeseen sopivan vireystilan saavuttamista. Aistimuksiin reagointi voi olla yliherkkää, aliherkkää tai lapsella voi esiintyä myös aistimushakuisuutta.
- Ongelmat voivat aistitiedon käsittelyssä tai vireystilan säätelyssä voivat näkyä tarkkaavuuden säätelyn haasteena, käyttäytymisen hallinnan haasteena, vaikeutena noudattaa ohjeita tai oppia uusia asioita.

Esimerkkinä kuuloaistimuksiin poikkeava reagointi:

▶ Yliherkästi kuuloaistimuksiin reagoiva lapsi saattaa peittää korvansa sulkeakseen pois ääniä, jotka eivät välttämättä häiritse muita lapsia. Lapsen toimintaa saattavat häiritä esim. pölynimurin tai jääkaapin äänet.

▶ Aliherkästi kuuloaistimuksiin reagoiva lapsi jättää huomioimatta ääniä ja sanallisten ohjeiden seuraaminen on hänelle vaikeaa. Lapsi saattaa myös usein huutaa, sillä hän ei välttämättä kuule omaa ääntään.

- Joillakin lapsilla saattaa esiintyä samanaikaisesti sekä yliherkkää että aliherkkää reagointia aistimuksiin. Reagointi saattaa olla riippuvaista ajankohdasta, paikasta tai ärsykkeestä. Esim. yhtenä päivänä lapsi saattaa hakea voimakkaita aistikokemuksia ja toisena päivänä ei voi sietää näitä.
- Aistimushakuisuus tarkoittaa sitä, että lapsi pyrkii hakemaan voimakkaita aistimuksia, mikä voi näkyä vaikkapa uhkarohkeana heittäytymisenä tai pyörimisenä leikkikentän laitteissa.

## Apukeinoja vireystilan säätelyyn

★ Kuulosuojaimet ja aurinkolasit



★ Painopeitot, -liivit ja -lelut ja sylipainot auttavat rauhoittumisessa ja helpottavat keskittymistä

★ Hypistely-, stressi- ja purulelut sekä erilaiset aktiiviteytet auttavat vireystilan ja tarkkaavuuden säätelyssä

★ Vireystilaa nostavia toimintoja: trampoliinilla tai patjoilla hyppiminen, liikuntaleikit, jumppapallolla pomppiminen, tanssiminen, taukojumppa

★ Jos lapsen vireystila on matala, hän voi kokea itsensä väsyneeksi, tylsistyneeksi tai surulliseksi, jolloin mm. keskittyminen on hankalaa. Vireystilaa nostavat toiminnot aktivoivat mieltä ja kehoa ja ovat hyviä ennen keskittymistä vaativia tehtäviä

★ Vireystilaa laskevia toimintoja: Silittäminen, hyräily, hierominen, painopeiton alla makoilu, sohvatyyntyjen väliin tai majaan käpertyminen, edestakainen keinuminen, seinän tai vastuksen työntäminen

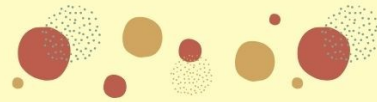
★ Vireystilaa laskevat toiminnot rauhoittavat lasta ja ovat hyviä esim. ennen iltatoimia.

★ Jäsentäviä toimintoja: Raskaiden esineiden kantaminen/vetäminen, renkaista/tangosta käsillä roikkuminen, leipominen, sitkeän ruoan pureskelu.

★ Jäsentävät toiminnot auttavat keskittymiseen ja tarkkaavuuden ylläpitämiseen. Ennen jäsentäviä toimintoja on hyvä suorittaa vireystilaa nostavia toimintoja!



## Sovellukset toiminnanohjauksen tukemisessa



Nykyään teknologia ja sovellukset ovat vahvasti läsnä jokapäiväisessä elämässä, joten halusimme tuoda oppaaseen myös vinkkejä erilaisista sovelluksista, joita voidaan hyödyntää toiminnanohjauksen tukemisessa. Sovelluskaupoista on saatavilla paljon hyviä, ilmaisia toiminnanohjausta tukevia sovelluksia, joita voi testata yhdessä lapsen kanssa ja jotka voivat helpottaa arkielämää. Pelilliset sovellukset voivat olla hauska tapa saada lapset motivoitumaan toimintaan. Alla muutamia vinkkejä erilaisista sovelluksista:

**Timetimer:** Sovellus, jolla voidaan havainnollistaa tehtävän tekemiseen käytössä olevaa aikaa. Siitä on olemassa erilaisia mobiiliversioita, kuten mouse timer ja sand timer.

**Routine factory:** Sovellus, jolla pystyy luomaan henkilökohtaisia päivä- ja viikko-ohjelmia, jotka kulkevat aina puhelimessa kätevästi mukana.

**Kids to do list:** Helppokäyttöinen sovellus, erityisesti lasten käyttöön, jossa on mahdollisuus luoda omia tehtävälistoja ja suorittaa niitä.

**Habitica:** Sovelluksessa luodaan itselle päivittäisiä tehtäviä, joita suorittamalla saa ostettua erilaisia tarvikkeita omalle peli-avataarihahmolle.

**Happy kids timer:** Yksinkertainen sovellus, joka auttaa lasta suoriutumaan aamu- ja iltatoimista sujuvammin ja ajallaan.

## Loppusanat ja lisää luettavaa

Vanhempana on hyvä pitää huolta myös omasta jaksamisesta. On hyvä tiedostaa omat voimavarat, sillä pystyt parhaiten tukemaan lastasi silloin, kun jaksat ja voit itse hyvin. Vanhemman oma jaksaminen arkielämässä vaikuttaa merkittävästi lapsen käyttäytymiseen ja toimintaan, niin positiivisessa kuin negatiivisessakin valossa.

Muista, että muutos ei tapahdu hetkessä. Sen vuoksi on tärkeää jaksaa sinnikkäästi yrittää tukitoimia lapsesi kanssa, sillä toiminnanohjaustaitojen harjoitteluun vaatii paljon toistoa ja harjoitusta lapselta. Vanhemman antama tuki on aina ensisijaista, koska aikuinen pystyy luomaan lapselle puitteet harjoitella ja oppia uusia taitoja.

Mieti lisäksi, mitä voit vaatia ja mitä et lapseltasi hänen ikätasoonsa nähden. On hyvä tiedostaa, että 5 - 6- vuotias lapsi on vielä pieni ihminen, joka harjoittelee elämässä vaadittavia taitoja.

Lopussa on vielä muutamia hyviä lähdevinkkejä, joista voi käydä tutustumassa lisää, miten lapsen toiminnanohjausta voidaan tukea arkiympäristöissä.

## Lisää luettavaa

Alapuro- Närhi, S. ym. Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen tietopaketti.  
<https://peda.net/kuopio/varhaiskasvatus/nvtval/tuenkeinoja-arkeen/ksl/tl/teksti/tarkkaavuuden-ja-toiminnanohjauksen-tiet:file/download/476d4231ba7552ed7b9blc719Ofa97421a390lfc/Tarkkaavuuden%20ja%20toiminnanohjauksen%20tietopaketti.pdf>

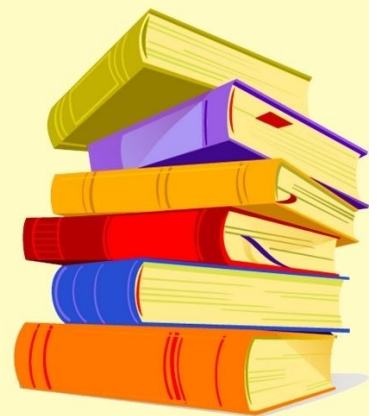
Ceder, B. & Hakala, E. 2021. Opas sujuvampaan arkeen Nepsy- lapsen kanssa. Opinnäytetyö. Hyvinkää: Laurean ammattikorkeakoulu.  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/501129/Opas%20sujuvampaan%20arkeen%20nepsy-lapsen%20kanssa.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Aro, T. & Laakso, M-L. 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Niilo Mäki instituutti.

Kuosmanen, M., Kurkio, N., Mahlberg, N., Ruoho-Pettersson, T. & Serenius- Sirve, S. 2017. Perhekoulun käsikirja: Käytännön opas vanhemmille. Suom. Castrén, K. 4. painos. Vaasa: Waasa Graphics Oy.

Kranowitz, C.S. 2021. Tahatonta tohellusta: Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Suom. Tapola, L. Jyväskylä: PS-Kustannus

Moraine, P. 2012. Tarkkaavaisuus haltuun! Toiminnanohjaustaitojen vahvistuminen. Suom. Pia Hämäläinen. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.



## Lähteet



Aro, T. & Laakso, M-L. 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Niilo Mäki instituutti.

Diamond, A. 2013. Executive functions. Annual Review of Psychology. Vol 64: 135-168. Viitattu 17.1.2022. <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev-psych-113011-143750>

Helsingin toimintaterapia Oy. 2020. Keho ja aistit apuna vireystilan säätelyssä: Leikkiminen ja liikkuminen osaksi päiväohjelmaa. Viitattu 31.3.2022. <https://helsingintoimintaterapia.fi/wp-content/uploads/2020/05/aistimusrikastettu-pa%CC%88iva%CC%88ohjelma.pdf>

Korhonen, L. & Sinkkonen, J. 2015. Pulassa lapsen kanssa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kranowitz, C.S. 2021. Tahatonta tohellusta: Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Suom. Tapola, L. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuosmanen, M., Kurkio, N., Mahlberg, N., Ruoho- Pettersson, T. & Serenius- Sirve, S. 2017. Perhekoulun käsikirja: Käytännön opas vanhemmille. Suom. Castrén, K. 4. painos. Vaasa: Waasa Graphics Oy.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2021. Lapsen kasvu ja kehitys. Viitattu 27.3.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/#O-1-vuotiaat>

Mielenterveystalo.fi. Aistisäätelyhäiriöt. Neuropsykiatriset häiriöt. Viitattu 31.3.2022. [https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/neuropsykiatriset\\_hairiot/Pages/aistisaatelyhairiot.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/neuropsykiatriset_hairiot/Pages/aistisaatelyhairiot.aspx)

Moraine, P. 2012. Tarkkaavaisuus haltuun! Toiminnanohjaustaitojen vahvistuminen. Suom. Pia Hämäläinen. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.