



Jenna Järvinen ja Heta Lahti

## Toiminta sujuvaksi

Lapsen toiminnanohjaustaitojen tukeminen arjessa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

25.9.2022

Tekijä	Jenna Järvinen ja Heta Lahti
Otsikko	Toiminta sujuvaksi – Lapsen toiminnanohjaustaitojen tukeminen arjessa
Sivumäärä	27 sivua + 2 liitettä
Aika	25.09.2022
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Tutkinto-ohjelma	Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Akvaliina Lacho Lehtori Anne Talvenheimo-Pesu Lehtori Annariika Anundi
<p>Toiminnanohjauksen haasteet ovat lapsilla melko yleisiä ja voivat näyttäytyä monin eri tavoin. Jo lievätkin toiminnanohjauksen pulmat voivat vaikuttaa toiminnosta suoriutumiseen ja hankaloittaa lapsen arkea. Haasteet voivat heijastua myös sosiaalisiin suhteisiin, lapsen ja vanhemman väliseen suhteeseen sekä lapsen kehittyvään minäkuvaan.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa perheiden kaipaamaa tukea lapsilla ilmeviin toiminnanohjauksen haasteisiin. Tavoitteena on koostaa perheille käytännönläheisiä ja helposti hyödynnettäviä keinoja tukea lapsen toiminnanohjausta arjessa.</p> <p>Toimintaterapian alan teoriana hyödynnetään inhimillisen toiminnan mallia (The Model of Human Occupation, MOHO), joka ohjaa huomioimaan henkilön, ympäristön ja toiminnan merkitystä toiminnasta suoriutumiseen. Toiminnanohjaukseen liittyviä kysymyksiä pohdittaessa inhimillisen toiminnan malli ohjaa huomioimaan muun muassa tahdon, tottumuksen ja ympäristön vaikutuksia toimintaan.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin monimuotoisena kehittämistyönä, jonka osana on koostettu perheiden arjen tueksi opas, joka sisältää tietoa toiminnanohjauksesta, sekä valmista materiaalia ja ohjeet materiaalin käyttöön ottamiseksi. Opas on toteutettu yhteiskehittelyä Tampereen kaupungin lasten- ja nuorten toimintaterapeuttien kanssa, ja opinnäytetyön raporttiosuus sekä opas palvelevat myös heidän työtään tarjoten valmista materiaalia perheiden tukemiseksi lapsen toiminnanohjauksen haasteissa.</p> <p>Oppaan koostamisessa hyödynnettiin opinnäytetyön osana tehdyn vanhemmille suunnatun kyselyn tuloksia. Kyselyllä selvitettiin vanhemmilla jo olevaa tietoa toiminnanohjauksesta ja keinoja, joita heillä on käytössään lapsen toiminnanohjauksen tukemiseksi. Lisäksi selvitettiin heidän kaipaamaansa lisätietoa ja tukea aiheeseen liittyen. Kyselyyn vastanneista osa oli jo perehtynyt toiminnanohjauksen haasteisiin ja toiminnanohjauksen tukemisen keinoihin, mutta silti useat vastaajista kaipasi näihin vielä lisää tietoa. Arjen tilanteissa, joissa lapsilla kyselyn perusteella esiintyi eniten toiminnanohjauksen haasteita, olivat pukeutumistilanne ja ruokailutilanne. Vastaajista suurin osa tunnisti aktiivisesti käyttävänsä lapsen toiminnanohjauksen tukemiseen sanallista ohjaamista, ennakoitua ja läsnäoloa.</p> <p>Opinnäytetyön avulla saatiin kartoitettua arvokasta tietoa vanhempien kokemasta tuen tarpeesta lastensa toiminnanohjaustaitojen tukemiseen. Opinnäytetyön osana toteutetun oppaan avulla pystytään vastaamaan vanhempien tarpeeseen ja matalalla kynnyksellä tarjoamaan tukea perheiden arkeen. Jatkossa olisi hyvä tarkastella muun muassa sitä, kuinka toiminnanohjauksen haasteita omaavat lapset saataisiin ajoissa tuen ja avun piiriin. Olisi myös tärkeää pohtia, kuinka tukea toiminnanohjauksen haasteisiin olisi saatavilla eri kunnissa asuville perheille mahdollisimman yhdenmukaisesti. Lisäksi jatkossa olisi tärkeää huomioida myös muiden ikäryhmien kuten kouluikäisten, nuorten tai jopa aikuisten toiminnanohjauksen haasteet ja niiden tukeminen.</p>	
Avainsanat	Toiminnanohjaus, toimintaterapia, lapset

Author	Jenna Järvinen, Heta Lahti
Title	Smooth Occupations - Supporting Children's Executive Function Skills in Everyday Life
Number of Pages	27 pages + 2 appendices
Date	25 September 2022
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Instructors	Akvaliina Lacho, Senior Lecturer Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer Annariika Anundi, Senior Lecturer
<p>Children's executive function challenges are fairly common. The challenges can appear in various ways and even slight challenges in executive function skills can affect child's ability to cope with everyday life tasks. These challenges can be reflected in child's social life, relationship between child and parents, and self-image. This thesis aimed to survey the kind of help that families would need to support their children's executive function skills. Additionally, the goal of this thesis was to collect and design guidance material with the purpose of supporting families.</p> <p>As a theory of the field of occupational therapy, the Model of Human Occupation (MOHO) was utilized, which direct attention to the person, the environment and meaning of activity that affect human occupational performance. When considering questions related to executive functions, MOHO directs to reflect, among other things, the effects of volition, habituation and the environment that affect human occupational performance.</p> <p>The thesis was implemented as a multiform development work and, as a part of it, guidance material to support families' everyday life was designed. The guidance material contains information on executive function and instructions for using the material. The material was designed by collaborative development with the occupational therapists of Tampere city working with children and youth. The thesis and the guidance material will also serve the work of occupational therapists by offering material to support families.</p> <p>Data for this thesis was collected by a questionnaire which surveyed the knowledge that parents already have and the methods that they utilize to support their child's executive function skills. Moreover, the questionnaire surveyed information and support that families needed related to the subject. The results showed that some of the families already had familiarized themselves with executive function challenges but still the respondents needed more information on these. Most of the respondents recognized that they actively used verbal guidance, anticipation and presence to support their child's executive function skills.</p> <p>This thesis provides valuable information of families' needs to support their child's executive function skills and offers an easy way to support their everyday life. Follow up studies on executive functions in the future could observe getting support on time, permitting equal support, and noticing other age groups like school-aged children, youth and adults.</p>	
Keywords	executive functions, occupational therapy, children

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Teoreettinen tietoperusta	2
2.1	Toiminnanohjaus ja toiminnanohjauksen haasteiden ilmeneminen	2
2.2	Toimintaan vaikuttavat tekijät inhimillisen toiminnan mallia mukaillen	4
2.3	Toiminnanohjauksen kuntoutuksen menetelmät	8
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset	9
4	Opinnäytetyön toteutus	9
4.1	Tiedonhankinnan menetelmät	11
4.2	Yhteiskehittely yhteistyötahon kanssa	12
5	Tulokset ja tuotos	13
5.1	Kyselyn tulokset	13
5.2	Tulokset oppaan taustalla	15
5.3	Oppaan menetelmien näkyminen käytännössä	17
6	Pohdinta	21
	Lähteet	26
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselyn saate ja kysymykset	
	Liite 2. Opas	

## 1 Johdanto

Lapsen tukeminen toiminnanohjauksen haasteissa on tärkeää niistä koituvien haittojen minimoimiseksi. Haasteet lapsen toiminnanohjauksessa voivat vaikuttaa laajasti lapsen arjen toimintoihin ja niistä suoriutumiseen, vuorovaikutussuhteisiin sekä siten myös lapsen kehittyvään minäkuvaan. Alle kouluikäisillä 4–6-vuotiailla lapsilla toiminnanohjauksen haasteet voivat ilmetä monin eri tavoin eikä niitä siksi osata aina arjessa tunnistaa. Haasteita omaavat lapset saattavat jäädä usein hakeutumatta tuen piiriin, vaikka heidän perheensä kokisivat kaipaavansa tukea ja apua arjen haasteisiin kotona. Lapsen toiminnanohjauksen haasteet voivat aiheuttaa ongelmia, kuten ohjeiden kuuntelemisen ja noudattamisen vaikeutta, minkä seurauksena lapsen ja vanhemman välinen suhde voi muodostua kielteisemmäksi ja vanhemmuuteen liittyvä stressi lisääntyy. Tästä voi muodostua kierre, jolloin lapsi rikkoo sääntöjä, mikä puolestaan lisää tehottomia kasvatustoimenpiteitä, epäjohtamukaisuutta ja ankaruutta. Vanhempi voi myös tehdä asioita lapsensa puolesta, mikä ei tue lapsen kehitystä. Lapsen ja vanhemman välinen ongelmallinen vuorovaikutussuhde voi ylläpitää tai jopa pahentaa lapsen käyttäytymisessä ilmeniviä ongelmia. Tämän vuoksi on tärkeää löytää keinoja lapsen haasteiden tukemisen lisäksi myös vanhemmuuden tukemiseen. (Rantanen & Vierikko & Nieminen 2013: 7, 27–28.)

Yhteiskunnallisia merkityksiä pohdittaessa lapsen toimintakyvyn ja vuorovaikutuksen tukeminen ovat tärkeitä tekijöitä myös syrjäytymistä ja negatiivista minäkuvausta ehkäistäessä. Toiminnanohjauksen haasteet voivat näkyä lapsen toiminnassa ja vuorovaikutuksessa heijastuen hänen suoriutumiseensa arjen ympäristöissä niin kotona, päiväkodissa kuin koulussa ja vaikuttaa siten hänen kokemukseensa itsestään ja muilta saamistaan hyväksynnästä. Joukkoon kuulumisen tunne on lapsille tärkeä ja sillä on merkitystä lapsen terveyteen ja hyvinvointiin, elämänmyönteisyyteen sekä omien kykyjen mukaiseen oppimiseen (Halme & Hedman & Ikonen & Rajala 2018: 30). Mikäli lapsi jää ilman tukea haasteidensa kanssa, voivat seuraukset heijastua myös hänen toiminnallisen identiteettinsä kehittymiseen. Toiminnallinen identiteetti pitää sisällään kokemukset ja käsitykset henkilöstä itsestään toimijana, sekä siitä millaiseksi hän haluaisi tulevaisuudessa tulla (Taylor 2017: 117).

Tämän opinnäytetyön aiheena on alle kouluikäisten lasten toiminnanohjauksen haasteet ja niiden tukeminen lapsen arjessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa toiminnanohjauksen (*Executive Functions*) haasteita omaavien lasten ja heidän perheidensä tarvitsemaa tukea kyselyn (Liite 1) avulla. Opinnäytetyön osana koostetaan opas (Liite 2), jonka tarkoituksena on palvella perheitä käytännönläheisenä ja helposti hyödynnettävänä tukena heidän arjessaan. Opas muodostuu opinnäytetyön osana toteutettavan kyselyn pohjalta saatuihin tietoihin ja kohderyhmän tarpeisiin. Toiminnanohjauksen haasteiden tukemiseen löytyy keinoja, kuten esimerkiksi valmista kuvamateriaalia internetistä, mutta perheiden voi olla vaikeaa ottaa niitä käyttöön, sillä he eivät välttämättä tiedä, kuinka voisivat käytännössä hyödyntää niitä omassa arjessaan. Eri-laisten keinojen käyttöön ottamiseksi toimivaksi osaksi arkea voidaan kaivata käytännön tukea ja ohjausta. Tässä opinnäytetyössä koostettava opas tulee sisältämään tietoa toiminnanohjauksesta, käytännön esimerkkejä arjen tilanteisiin, sekä ohjeita koostetun oppaan hyödyntämiseksi.

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimii Tampereen kaupungin lasten ja nuorten toimintaterapeutit. Toimintaterapeutit arvioivat lapsen kuntoutuksen tarvetta ja toteuttavat lyhyitä yksilö- sekä ryhmämuotoisia toimintaterapiajaksoja (Tampereen kaupunki 2021). Opinnäytetyön aihe syntyi yhteisen kehittelyn myötä yhteistyötahon toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Yhteistyötahon osaamista hyödynnetään opinnäytetyössä erityisesti perheille suunnatun kyselyn suunnittelussa sekä oppaan koostamisessa. Koostettua opasta voivat hyödyntää perheiden lisäksi myös toimintaterapeutit ohjatessaan perheille keinoja lapsen arjen tukemiseen kotona.

## **2 Teoreettinen tietoperusta**

### **2.1 Toiminnanohjaus ja toiminnanohjauksen haasteiden ilmeneminen**

Toiminnanohjaus tarkoittaa taitoa toimia suunnitellusti, päämäärätietoisesti ja jäsenellisesti jonkin tavoitteen saavuttamiseksi. Taitoa tarvitaan siihen, että henkilö pystyy toimimaan itsenäisesti, asettamaan tavoitteita itselleen ja saavuttamaan niitä, pitämään sovitusta asioista kiinni sekä säätelemään kuormittumistaan. (Oksanen & Sollasvaara 2019: 59.) Hyvät toiminnanohjauksen taidot ovat tarkkaavuuden ohella keskeisiä tekijöitä lapsen oppimiselle ja kehitykselle. Kun lapsen toiminnanohjaustaidot ovat kunnossa, hän on kognitiivisesti joustava. Tällöin lapsi kohdentaa ja jakaa tarkkaavuutensa

tilanteessa tarkoituksenmukaisesti ja pitää mielessään tehtävän kannalta oleellisia asioita sekä säätelee impulsseja. Hän on aloitekykyinen ja osaa suunnitella toimintaansa sekä arvioida ja ottaa huomioon toiminnasta saamaansa palautteen, sekä korjata toimintaansa huomattessaan virheen. Hänen tietojensa käsittely on nopeaa ja tehokasta. (Rantanen & Vierikko & Nieminen 2013: 7–9.)

Toiminnanohjausta ja sen osatekijöitä määritellään hieman eri tavoin eri lähteissä. Toiminnanohjauksen osatekijöinä voidaan pitää tarkkaavaisuutta, aloitekykyä, hillitsemistä, joustavuutta, tehtävästä toiseen vaihtamista, toiminnan suunnittelua, organisointikykyä, ajan hallintaa, muistia, työmuistia, itsearviointia, tunteiden hallintaa, ongelmanratkaisua, tavoitteiden asettamista sekä ajatteluntaitoja (Moraine 2015: 11). Näin ollen onnistunut toiminnanohjaus pitää sisällään usean yksilöllisesti eri tahtiin kehittyvän osatekijän taitojen hallitsemista. Toiminnanohjauksen taidot kehittyvät yksilöllisesti iän myötä. On tyypillistä, että toiminnanohjauksen taidot kehittyvät muuta kognitiivista kehitystä hitaammin ja kehityskaari on pidempi, sillä sen osatoimintojen vaihteellinen kehitys heijastelee otsalohkon sykäyksittäin etenevää pitkälle nuoruusikään ja aikuisuuteen jatkuvaa kehitystä (Rantanen & Vierikko & Nieminen 2013: 10). Lapsen toiminnanohjauksen taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa siten, että aikuisen antaman mallin ja tuen, sekä harjoittelun kautta lapsi oppii pikkuhiljaa toiminnoissaan itsenäisemmäksi ja omatoimisemmaksi (Oksanen & Sollaavaara 2019: 59).

Oksanen ja Sollaavaara (2019) sekä Klenberg (2015) kuvaavat, että toiminnanohjauksen haasteet voivat tulla esiin lapsilla monin eri tavoin. Lapsella voi olla vaikeuksia aloittaa tai lopettaa toimintaa itsenäisesti sekä toiminnanvaiheista toiseen siirtyminen ja suunnitelmassa pysyminen voi olla haastavaa. Lapsella voi ilmetä keskittymisen haasteita, jolloin ympäristön ärsykkeet vievät helposti lapsen huomion pois suoritettavasta toiminnasta ja palaaminen itsenäisesti takaisin toiminnan äärelle voi olla haastavaa. (Oksanen & Sollaavaara 2019: 59; Klenberg 2015: 20.)

Toiminnanohjauksen haasteista lapselle koituvien haittojen minimoimiseksi, on aikuisen tarjottava lapselle hänen tarvitsemaansa tukea. Toiminnanohjauksen pulmat eivät ole tahallisia, eikä lapsi siten tarkoituksellisesti ole huolimaton, myöhästele, unohtele ja sekoita asioita keskenään. Siksi lapsen kanssa tulee rangaistuksien sijaan etsiä ratkaisuja, joiden avulla toimiminen sujuu paremmin, kuormittaa vähemmän ja oppiminen helpottuu. Toiminnanohjaustaitojen tukemisessa tärkeitä tekijöitä ovat toisto, järjestel-

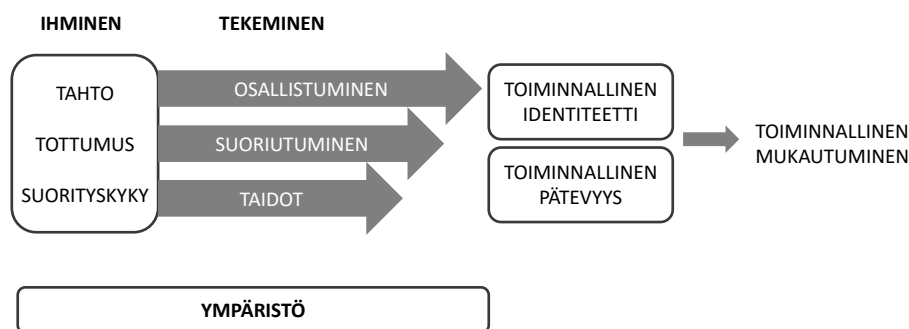
mällisyys ja ennakointi. (Oksanen & Sollaavaara 2019: 65.) Puheen ja kielen kehityksellä on toiminnanohjauksen kehittymisessä tärkeä merkitys, sillä puheella ja kielellä on havaittu olevan toimintaa ohjaava rooli. Kun vanhempi ohjaa ääneen puhumalla lapsen toimintaa, lapsi oppii mallin avulla ohjaamaan omaa toimintaansa ääneen puhumalla, ja pikkuhiljaa sisäistetyn puheen kehittymisen kautta ohjaus tapahtuu yhä enemmän ajattelun kautta. (Rantanen & Vierikko & Nieminen 2013: 11.)

Lapsilla toiminnanohjauksen haasteet ovat melko yleisiä. Lievätkin vaikeudet voivat heikentää lapsen toimintakykyä ja vaikuttaa suoriutumiseen laajasti kaikilla elämän osa-alueilla. Vahvempaa tukea omaan toiminnanohjaukseen kaipaavat yleensä esimerkiksi neurokirjon lapset tai lapset, joilla on neurologinen vamma tai sairaus, esimerkiksi epilepsia tai liikuntavamma, kuten CP (*cerebral palsy*). Lisäksi traumaattinen aivovamma sekä kehitykselliset vaikeudet kuten kielellinen erityisvaikeus voivat vaikuttaa tuen määrän tarpeeseen. Koska toiminnanohjauksen osatekijät kehittyvät yksilöllisesti, myös toiminnanohjauksen vaikeudet esiintyvät jokaisella lapsella eri tavoin. Tämän vuoksi tukitoimet tulee räätälöidä yksilöllisesti vastaamaan kunkin lapsen tarpeisiin (Oksanen & Sollaavaara 2019: 58; Rantanen & Vierikko & Nieminen 2013: 14.)

Toiminnanohjaus ja sen kehitys on yhteydessä myös lapsen sosiaaliseen kompetenssiin eli toimintakykyyn, joka kuvastaa lapsen kykyä toimia yhteisönsä jäsenenä. Sosiaalista toimintakykyä pidetään lapsen myöhemmän akateemisen, sosiaalisen ja tunne-elämän kehityksen keskeisenä ennustekijänä. Näin ollen lapsen myöhempää selviytymistä voidaan tukea erilaisin toiminnanohjauksella tukevin keinoin lapsen sosiaalista toimintakykyä vahvistamalla. (Rantanen & Vierikko & Nieminen 2013: 12.)

## 2.2 Toimintaan vaikuttavat tekijät inhimillisen toiminnan mallia mukaillen

Inhimillisen toiminnan mallin (The Model of Human Occupation, MOHO) on kehittänyt tohtori Gary Kielhofner. Malli on asiakaslähtöinen ja näyttöön perustuva käytännön työn malli. Toimintakeskeinen malli keskittyy tarkastelemaan asiakkaan sitoutumista ja osallistumista toimintaan. (Taylor 2017: 4–5.) Kuviossa 1 on havainnollistettu mallin keskeiset käsitteet ja niiden väliset suhteet Kielhofneria (2008) mukaillen.



Kuvio 1. Inhimillisen toiminnan malli Kielhofneria (2008) mukaillen.

Ihminen nähdään kokonaisuutena, johon kuuluvat mallin käsitteet tahto, tottumus ja suorituskyyky. Tahto viittaa henkilön motivaatioon. Tahto osa-alue pitää sisällään henkilökohtaisen vaikuttamisen, arvot ja mielenkiinnonkohteet, jotka kaikki arjessa kietoutuvat yhteen. Henkilökohtainen vaikuttaminen kuvaa toiminnan tehokkuutta ja tiedon omista kyvyistä. Arvot vaikuttavat siihen, mitä ihminen pitää merkityksellisenä ja tärkeänä. Mielenkiinnonkohteiksi ihminen valitsee asioita, joita kokee miellyttäväksi tehdä. (Taylor 2017: 11–12.) Lapsi motivoituu toimintaan paremmin, kun toiminta on hänelle mielekästä ja vastaa lapsen taitotasoa. Liian haastavat toiminnot eivät motivoi lasta toimimaan, jolloin lapsi saattaa vältellä niitä ja niistä suoriutuminen näyttäytyy haastavana.

Tottumukseen liittyy elämää jäsentävät rutiinit eli tavat, jotka syntyvät arjessa toistamalla samoja toimintoja tietyissä tilanteissa. Nämä arjessa toistuvat tutuiksi tulleet toiminnot eivät näin ollen vaadi enää huomiota tai keskittymistä vaan niiden tekeminen tapahtuu osin automaattisesti. Toimintatapaan liittyvät myös roolit, jotka henkilö on sisäistänyt sosiaalisten tilanteiden kautta. (Taylor 2017: 17.) Tutut arjessa toistuvat toiminnot sujuvat usein lapselta paremmin, koska niihin on toistojen myötä syntynyt rutiinit. Lapsi, jolla on toiminnanohjauksen haasteita, tarvitsee tutuissakin arjen toiminnoissa tukea pystyäkseen suoriutumaan niistä mahdollisimman itsenäisesti. Toiminnanohjauksen haasteita omaavalle lapselle arjen rutiinit ovat myös erityisen tärkeitä.

Suorituskyyky tarkoittaa mahdollisuutta tehdä asioita henkilön olemassa olevien fyysisten ja psyykkisten kykyjen avulla, jotka voidaan nähdä suorituksen perustana. Henkilön sisäinen käsitys suorituskyyvystä muokkaa hänen käyttäytymistään. Jokaisen yksilön suorituskyyky vaikuttaa toimintaan yksilöllisesti. Suorituskyykyyn liittyy käsite eletty keho,

joka tarkoittaa yksilöllistä kehon kautta saavutettua tietoa olemassaolosta ja kehollista käsitystä maailmasta. (Taylor 2017: 18–19.) Yksilölliset suorituskyvyn osatekijät kuten esimerkiksi työmuisti tai herkkyys reagoida aistiärsyksiin vaikuttavat lapsen toiminnanohjauksesta suoriutumiseen.

Inhimillisen toiminnan mallissa kuvataan ympäristön vaikuttavan henkilön toimintaan. Ympäristö pitää sisällään tilat, jossa toiminta tapahtuu, toiminnassa käytetyt esineet, vuorovaikutuksen muiden ihmisten kanssa sekä toiminnan muodot ja tehtävät. Ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia ja resursseja, mutta myös vaatimuksia ja rajoitteita. Se, miten ympäristön ominaisuudet ovat vuorovaikutuksessa henkilön arvojen, kiinnostuksen kohteiden, henkilökohtaisen vaikuttamisen, roolien, tapojen ja suorituskyvyn kanssa määrittää ympäristön vaikutuksen henkilöön. (Taylor 2017: 20.) Ympäristön vaikutus toimintaan on hyvä tiedostaa, koska ympäristö voi tukea lapsen toimintaa, mutta myös haastaa toiminnasta suoriutumista. Joidenkin lapsien voi olla vaikeaa keskittyä toiminnan suorittamiseen, jos ympärillä on ärsykeitä, jotka kiinnittävät lapsen huomion pois suoritettavasta toiminnasta.

Malli erottaa kolme eri tekemisen tasoa, jotka ovat toiminnallinen osallistuminen, toiminnallinen suoriutuminen ja toiminnalliset taidot. Osallistuminen pitää sisällään kaikkia arjessa tapahtuvia ja toistuvia toimintoja kuten itsestä huolehtimisen, vapaa-ajan ja työn. Inhimillisen toiminnan malli kuvaa myös, että osallistumiseen vaikuttaa olennaisesti ihmisen tahto, tottumus, suorituskyky ja ympäristö. Suoriutuminen on erillisten toiminnan vaiheiden suorittamista kuten hampaiden peseminen tai pukeminen. Taidot on jaettu motorisiin, prosessuaalisiin sekä viestintä- ja vuorovaikutustaitoihin. Motorisia taitoja tarvitaan itsensä ja esineiden liikuttamiseen. Prosessuaalisiin taitoihin kuuluu muun muassa loogisesti eteneminen eri tehtävissä, ongelmien ratkaisu sekä tarkoituksenmukaisten materiaalien ja välineiden valinta. Viestintä- ja vuorovaikutustaidot auttavat välittämään omia aikomuksia ja tarpeita sekä koordinoimaan sosiaalisia tilanteita muiden ihmisten kanssa. (Taylor 2017: 107–108.) Arjen eri toiminnot pitävät sisällään useita ei-toiminnan vaiheita, jotka on hyvä tiedostaa. Edellä mainituista toiminnan kolmesta tekemisen tasosta toiminnallinen osallistuminen esimerkiksi pukemistilanne on arjessa toistuva iso toimintakokonaisuus. Toiminnallinen suoriutuminen kuvastaa tässä pukemistilanteen esimerkissä kaikkia niitä vaatekappaleita, jotka lapsen tulee pukea päälle. Kolmantena tekemisen tasona toiminnalliset taidot pitävät sisällään kyseiseen pukemistilanteeseen vaadittavat taidot, jotka mahdollistavat pukeutumisen itsenäisesti. Näihin

lukeutuvat esimerkiksi motoriset taidot, jonka vuoksi lapsen on mahdollista tarttua vaatteisiin ja pukea ne päälleen.

Toiminnallinen identiteetti on henkilön käsitys itsestään ja millaiseksi henkilö haluaa tulla. Toimintoihin osallistuminen auttaa luomaan henkilön identiteettiä. Identiteettiin liittyy olennaisesti henkilön roolit, ihmissuhteet, arvot, käsitys itsestään, toiveet ja tavoitteet. Toiminnallinen pätevyys on sitä, kuinka henkilö pystyy toteuttamaan toiminnallista osallistumista, joka heijastaa henkilön toiminnallista identiteettiä. Tähän kuuluu muun muassa roolien odotusten täyttäminen, rutiinien ylläpitäminen, joita henkilö tarvitsee velvollisuuksien täyttämiseen, osallistuminen toimintoihin, jotka tuottavat hallinnan tunnetta sekä antavat käsityksen henkilön kyvyistä. (Taylor 2017: 117–118.) Lapsen identiteetti rakentuu jo pienestä pitäen jatkuen läpi koko eliniän. Epäonnistumisen kokemukset toiminnoissa voivat vaikuttaa lapsen minäkuvaan ja käsitykseen itsestään toimijana. Lapsen identiteettiä voi tukea kannustamalla, sanoittamalla lapselle hänen onnistumisensa ja vahvuudet, sekä tukemalla ja olemalla läsnä lapsen pettymyksen hetkillä.

Toiminnalliseen mukautumiseen liittyy olennaisesti kaksi elementtiä, jotka ovat toiminnallinen identiteetti ja toiminnallinen pätevyys. Mukautuminen tapahtuu tiettyssä ympäristössä ajan kanssa, kun henkilön positiivinen toiminnallinen identiteetti rakentuu ja yhdistyy henkilön toiminnallisen pätevyyden kanssa. (Taylor 2017: 116.) Lapsi oppii toimimaan eri toimintaympäristöissä ja huomioimaan eri ympäristöjen vaatimukset. Lapselle parhaassa tapauksessa tulee tunne siitä, että hän pärjää omassa arjessaan.

Toiminnanohjauksen osatekijöistä suoriutumiseen vaikuttavat siten lapsen motivaatio toimintaa kohtaan, ympäristön toimintaa tukevat tai estävät tekijät, sekä lapsen suoriutuskykyyn vaikuttavat tekijät. Lapsen toiminnanohjauksen haasteet ja taidot voivat ilmetä eri tavoin kotiympäristössä kuin päiväkodissa tai koulussa, sillä niiden erilaiset ympäristöt ja rutiinit vaikuttavat hänen toimintaansa.

### 2.3 Toiminnanohjauksen kuntoutuksen menetelmät

Alle kouluikäisillä lapsilla ensisijaisina toiminnanohjauksen kuntoutuksen muotoina ovat psykososiaaliset lapseen ja hänen perheeseensä kohdistuvat lääkkeettömät keinot, joista tavallisimpia ovat käyttäytymishoito sekä vanhempainohjaus. Lasten toiminnanohjauksen kuntoutuksessa lähtökohtana on kehittymässä olevien taitojen ja toimintojen tukeminen ja vahvistaminen siten, että mahdollisimman itsenäinen suoriutuminen omassa ympäristössä mahdollistuu. Tämän vuoksi kuntoutuksen tulee kohdistua laajasti lapsen kasvuympäristöön kuten perheeseen, varhaiskasvatukseen ja kouluun, jolloin taidot yleistyvät lapsen arkeen tehokkaammin. (Rantanen & Vierikko & Nieminen 2013: 25–26.)

Lapsen keskeiset elämänaalueet sisältävät sekä kehitystä suojaavia tekijöitä, että riskitekijöitä, joihin vaikuttamalla lapsen tilannetta voidaan helpottaa, joten myös tämän vuoksi kuntoutuksessa tulee huomioida lapsen koko elämäntilanne. Keskeistä on tarjota riittävä määrä tietoa ja tukea niin lapselle kuin hänen perheelleen ja kohdentaa tukitoimet niille elämän osa-alueille, jossa haasteet haittaavat eniten lapsen arkea. (Rantanen & Vierikko & Nieminen 2013: 25–26.) Edellytyksenä onnistumiselle on yhteistoimijuus lapsen vanhempien, hänelle läheisten ihmisten sekä kuntoutuksen ammattilaisen välillä (Sipari & Vänskä & Pollari 2017). Toimintaterapeutilta yhteistoimijuus edellyttää muun muassa asiakaslähtöisyyttä, asiakkaan yksilölliseen tilanteeseen perehtymistä, valintojen mahdollistamista sekä asiakkaan kokonaistilanteen huomioimista ja kuntoutustarpeiden muutosten havaitsemista (Harra 2014: 39).

Kuntoutuksen kannalta on tärkeää tuntea ja tunnistaa toiminnanohjauksen ja tarkkaavuuden kehityksen piirteet. Kuntoutuksen ja oppimisen kannalta otollinen aika jatkuu murrosikään, jolloin hermosolujen välisten vähemmän käytettyjen yhteyksien karsinta alkaa ja käytetyimmät yhteydet vahvistuvat sekä jo aiemmin kehittyvät toiminnanohjauksen osatoiminnot jatkavat kehittymistään. Kehitysneuropsykologisesta näkökulmasta pohdittaessa kuntoutukselle onkin todennäköisesti useampia herkkyykskausia, jolloin harjoittelulla voidaan katsoa saavutettavan merkittäviä tuloksia. (Rantanen & Vierikko & Nieminen 2013: 11.)

### 3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa perheiden kaipaamaa tukea lapsilla ilmeneviin toiminnanohjauksen haasteisiin. Toiminnanohjauksen haasteet ovat lapsilla melko yleisiä ja lievätkin vaikeudet voivat vaikuttaa lapsen toimintakykyyn ja vaikeuttaa selviytymistä laajasti elämän kaikilla osa-alueilla. Kaikki lapset tarvitsevat toiminnanohjaukseensa jonkinlaista aikuisen tukea, mutta toisilla tuen tarve on vahvempi. (Oksanen & Sollaavaara 2019: 58.) Toiminnanohjauksen haasteiden tukemiseen löytyy vinkkejä ja kuvamateriaalia muun muassa internetistä, mutta niiden hyödyntäminen arjessa voi olla perheille haastavaa ilman käytännön tukea ja ohjausta.

Tutkimuskysymykset, joihin tällä opinnäytetyöllä pyritään vastaamaan:

1. Millaista tukea perheet kaipaavat arkeensa lapsen toiminnanohjauksen haasteisiin liittyen?
2. Miten perheiden tuen tarpeisiin voidaan vastata toimintaterapian keinoin?

Tavoitteena on opinnäytetyön osana toteutetun kyselyn avulla kerätyn tiedon pohjalta kehittää yhteistyössä yhteistyötahon kanssa keinoja tuen tarjoamiseksi perheille, sekä koostaa perheiden käyttöön opas toiminnanohjaustaitojen tukemiseksi. Oppaan tavoitteena on palvella perheitä käytännön läheisenä arjen tukena ymmärrettävässä ja helposti hyödynnettävässä muodossa. Koostettu opas sisältää tietoa toiminnanohjauksesta, käytännön esimerkkejä arjen tilanteisiin, sekä ohjeita koostetun oppaan hyödyntämiseksi.

### 4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin monimuotoisena kehittämistyönä. Tutkimuksen ja kehittämistoiminnan välistä suhdetta voidaan hahmottaa siten, että tutkimuksesta saatua uutta tietoa sovelletaan kehittämistoiminnassa käytäntöön. Perustutkimuksen tavoitteena on pyrkiä kehittämään tietoa, joka kuvailee tutkittavia ilmiöitä. Siihen kuuluu olennaisesti tieteellisen tiedon etsiminen. Tutkimus ei suoraan tähtää käytännöllisiin tavoitteisiin, vaan se vastaa mitä- ja miksi-kysymyksiin edistäen ymmärryksen lisäämistä. Kehittämistoiminnan avulla pyritään tietoa sekä ymmärrystä hyödyntäen saavuttamaan uusia tai parannettuja tuotteita, tuotantomenetelmiä tai tuotantovälineitä sekä palveluita.

(Toikko & Rantanen 2009: 19–20.) Tässä opinnäytetyössä kehittämistoiminnan tavoitteena oli löytää konkreettisia keinoja, joilla vanhemmat voivat tukea lapsen toiminnanohjaustaitoja lapsen arjessa.

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2021, jolloin tehtiin sopimus opinnäyteyhteistyöstä Tampereen kaupungin lasten ja nuorten toimintaterapeuttien kanssa. Yhteistyötaholla oli valmiina muutamia ehdotuksia opinnäytetyön aiheeksi, ja yhteisen keskustelun pohjalta toiminnanohjaus nousi erityisesti esille tärkeänä ja mielenkiintoisena aiheena. Opinnäytetyön tekijöillä oli jo ennestään jonkin verran tietoa aiheesta ja kiinnostus tutustua aiheeseen vielä syvemmin. Yhteistyötahon kanssa keskusteltua aihe ja opinnäytetyön sisältö tarkentuivat, ja opinnäytetyössä päädyttiin koostamaan perheille suunnattu opas toiminnanohjaustaitojen tukemiseksi.

Aihetta päädyttiin rajaamaan alle kouluikäisiin 4–6 vuotiaisiin lapsiin, sillä haluttiin keskittyä tarjoamaan perheiden arkeen ennaltaehkäiseviä tukikeinoja, vaikka epäilemättä myös kouluikäisten lasten kohdalla olisi tarvetta tarkastella toiminnanohjaustaitojen tukemista. Tähän päädyttiin lisäksi siitä syystä, että opinnäytetyön osana koostetun oppaan sisältö pystyttiin pitämään tarpeeksi tiiviinä ja saatiin vastaamaan käyttäjien tarpeisiin mahdollisimman tehokkaasti. Lisäksi aiheen rajaamisessa ja toiminnanohjaustaitojen tukemiseksi koostetun oppaan suuntaamisessa hyödynnettiin vanhemmille teetettyä kyselyä lasten toiminnanohjauksen haasteiden kartoittamiseksi. Toiminnanohjauksen haasteet ovat hyvin laaja käsite, eikä siihen tämän opinnäytetyön puitteissa ole mahdollista paneutua aiheen koko laajuuden mittakaavassa. Näin ollen kyselyn avulla esiin tulleiden toiveiden ja haasteiden kautta pystyttiin rajaamaan opinnäytetyön aihetta ja suuntaamaan opas loppukäyttäjien tarpeet huomioiden.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tutkimukselle on hankittava tarvittavat luvat, sekä tarvittaessa eettinen ennakoarviointi (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 6). Opinnäytetyölle haettiin Tampereen kaupungin perustutkimuslupaa opinnäytetyön toteuttamista varten e-lomakkeella, johon saatiin myönteinen päätös vuoden 2022 alussa. Hakemukseen tuli liittää mukaan opinnäytetyön suunnitelma, josta käy ilmi muun muassa perustelut opinnäytetyön tarpeelle, taustateoriat, opinnäytetyön tavoitteet, toteutustapa, tiedonhankinnan menetelmät ja opinnäytetyöprosessin aikataulu.

## 4.1 Tiedonhankinnan menetelmät

Opinnäytetyön tavoitteena oli koostaa perheille suunnattu opas toiminnanohjaustaitojen tukemiseksi heidän arjessaan. Jotta oppaan sisältö palvelisi käyttäjiä mahdollisimman hyvin, oli loppukäyttäjien kuuleminen ja huomioiminen erityisen tärkeää oppaan koostamisessa. Tämän vuoksi osana opinnäytetyötä toteutettiin kysely, jolla kartoitettiin perheiden kokemuksia ja toiveita sekä tarpeita oppaaseen liittyen.

Toiminnanohjauksen haasteita omaavien lasten vanhemmille suunnatulla kyselyllä kartoitettiin vanhemmilla jo olevaa tietoa ja keinoja tukea lastensa toiminnanohjaustaitoja arjessa. Kyselyn avulla selvitettiin, millaisissa tilanteissa toiminnanohjauksen haasteet arjessa tyypillisimmin ilmenevät, sekä missä toiminnan vaiheessa ja miten haasteet näkyvät. Lisäksi kyselyllä selvitettiin, millaisista asioista toiminnanohjaukseen liittyen vanhemmat kaipaavat lisätietoa. Kysely piti sisällään seitsemän kysymystä, joista viisi oli monivalintakysymyksiä ja piti sisällään vapaasti täydennettävän ”muu” -vastausvaihtoehdon. Lisäksi kysely sisälsi vapaasti täydennettävän avoimen palautteen kohdan kyselyn lopussa.

Kysely toteutettiin Google Forms -alustalla täysin anonymisti. Kyselyn linkkiä jaettiin sosiaalisessa mediassa ja kysely oli avoinna kuuden viikon ajan. Kyselyn saatteessa kuvattiin hyviä eettisiä periaatteita noudattaen vastaajille kyselyn tarkoitus, sisältö, yhteistyötaho ja vastaamiseen kuuluva aika, sekä kerrottiin mahdollisuudesta olla yhteydessä opinnäytetyön tekijöihin mahdollisten lisäkysymysten osalta. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan osallistuvien osapuolten oikeudet, vastuut ja velvollisuudet, sekä aineistoa, sen säilyttämistä ja käyttöoikeuksia koskevat kysymykset on sovittava kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla. Mahdolliset rahoituslähteet, sekä tutkimuksen muut sidonnaisuudet ja yhteistyötahot tulee raportoida. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 6.)

Kyselyn lisäksi toiminnanohjaustaitojen tukemiseksi koostettua opasta on kehitetty yhteiskehittelyä yhteistyötahon kuntoutuksen ammattilaisten kanssa. Yhteistyötahona toimivat lasten parissa työskentelevät toimintaterapeutit ovat tuoneet omat ammatilliset näkemyksensä ja toiveensa oppaan sisältöön liittyen.

## 4.2 Yhteiskehittely yhteistyötahon kanssa

Yhteistyötahona toimivien Tampereen kaupungin lasten ja nuorten toimintaterapeuttien rooli on ollut toimia yhteiskehittäjinä ja tarjota oma ammatillinen näkemyksensä opinnäytetyön osana toteutettavaan vanhemmille suunnattuun lapsen toiminnanohjaustaitojen tukemiseksi kehitettyyn oppaaseen. Opinnäytetyön aihetta ja sisältöä suunniteltiin yhdessä yhteistyötahon kanssa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyöprosessin aikana järjestettiin yhteistyötahon kanssa palaverieja, joissa pohdittiin yhdessä toiminnanohjaustaitojen tukemisen kannalta oleellista tietoa ja keinoja vanhemmille koostettavaan oppaaseen. Yhteistyötaho on antanut omat kommenttinsa myös vanhemmille toteutetun kyselyn aiheista ja rungosta. Tällä tavoin yhdessä kehittämällä yhteistyötaho on päässyt jakamaan omat kokemuksensa opinnäytetyön, ja vanhemmille koostettavan oppaan hyväksi sekä auttanut omalta osaltaan kehittämään oppaasta mahdollisimman toimiva kokonaisuus.

Toikon ja Rantasen (2019) mukaan toimijoiden välinen avoin neuvotteluprosessi edistää kehittämistoiminnan luotettavuutta. Toimijoiden näkökulmat ja intressit on tärkeää ottaa huomioon neuvottelevassa arvioinnissa, jolloin osallistujilla on oltava valmius kriittisesti arvioida omaa toimintaansa. Luotettavuuden arvioinnissa ei keskitytä niinkään yksittäisen arviointitutkijan analyysiin, vaan useiden kehittämistoiminnan aikana muodostuneiden aineistojen pohjalta toimintaa, tavoitteita ja sen lähtökohtia punnitaan kriittisesti jo prosessin aikana. (Toikko & Rantanen 2009: 82–84.) Luotettavuuden edistämiseksi on kehittämistoiminnan aikana pyritty kriittisesti huomioimaan toimintaa avoimen keskustelun keinoin.

## 5 Tulokset ja tuotos

### 5.1 Kyselyn tulokset

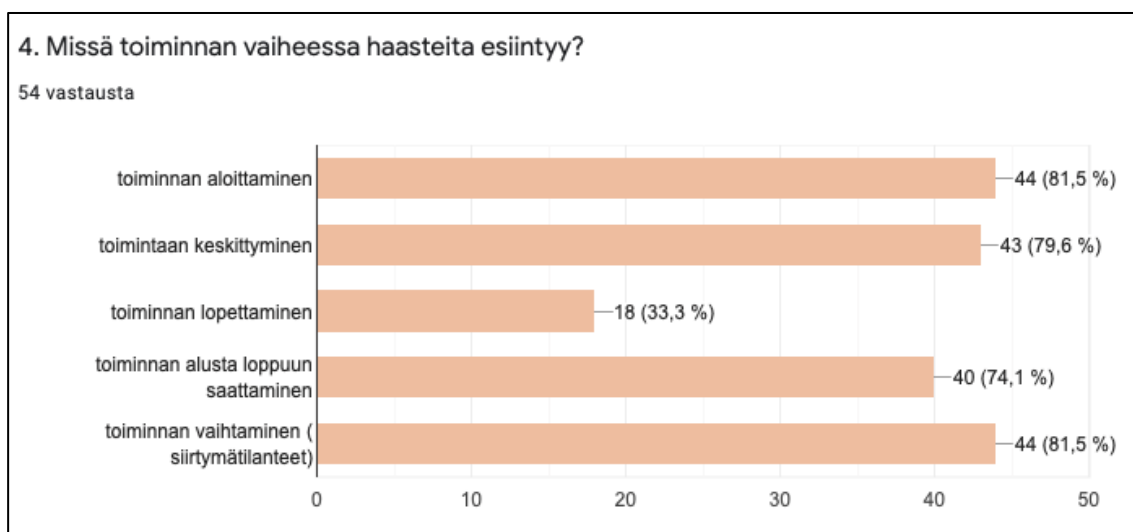
Opinnäytetyön yhteydessä toteutettuun kyselyyn kertyi vastauksia yhteensä 54 kappaletta. Kyselyn pohjalta ilmeni, että osa vanhemmista oli jo valmiiksi perehtynyt toiminnanohjauksen haasteisiin, sekä keinoihin tukea toiminnanohjaustaitojen kehittymistä. Vastaajista 59,3 % koki tietävänsä kuinka tukea toiminnanohjauksen haasteita, ja 37 % koki tietävänsä jonkin verran kuinka tukea toiminnanohjauksen haasteita. Toisaalta valtaosa vastaajista (85,2 %) koki myös kaipaavansa lisää tietoa toiminnanohjauksesta ja toiminnanohjaustaitojen tukemisesta.



Kuvio 2. Tilanteet, joissa vastaajien lapsilla esiintyy toiminnanohjauksen haasteita.

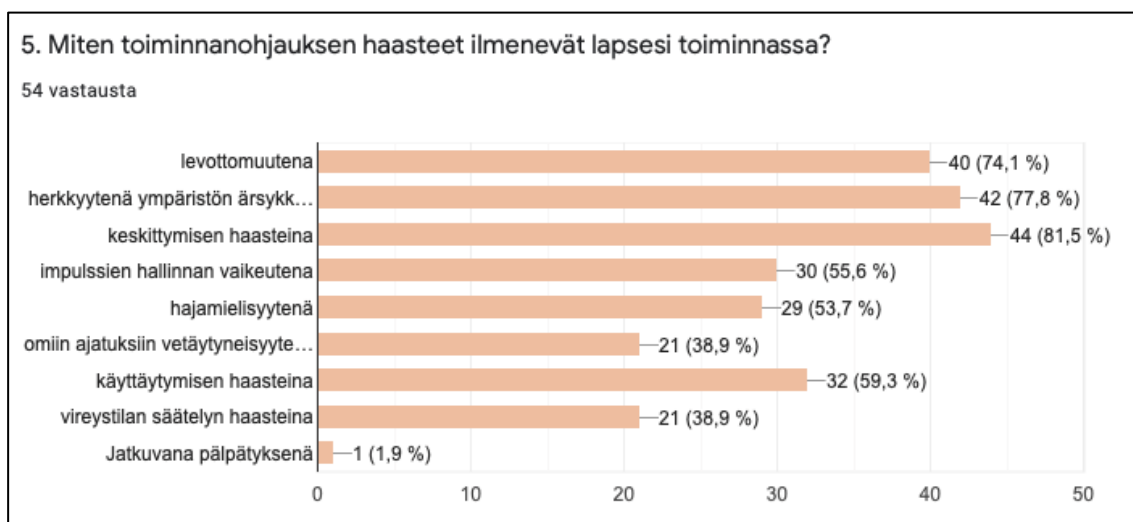
Kyselyn kolmannen kysymyksen perusteella saatiin tietoa siitä, missä tilanteissa vastaajat kokivat toiminnanohjauksen haasteiden ilmenevän lapsensa arjen toiminnoissa. Monivalintakysymyksen ansiosta vastaajilla oli mahdollisuus vastata useampi vaihtoehto listasta, jotka olivat ensimmäiset Kuvion 2 seitsemästä kohdasta. Lisäksi vastaajien oli mahdollista kirjoittaa kysymykseen ”muu” -vastausvaihtoehtoon oma vastaus. Nämä vastaajien kirjoittamat omat vastaukset näkyvät Kuvion 2 listassa seitsemänä viimeisenä kohtana, joissa lähinnä korostuivat haasteet siirtymätilanteissa. Eniten vastauksia (90,7 %) ja lähes jokainen kyselyyn vastannut oli valinnut pukeutumistilanteen

yhtenä toimintana, joissa lapsella ilmenee toiminnanohjauksen haasteita. Toiseksi eniten (85,2 %) vastaajat kokivat haasteiden ilmenevän ruokailutilanteissa.



Kuvio 3. Toiminnan vaiheet, joissa vastaajien lapsilla haasteita ilmenee.

Kysymyksen neljä avulla saatiin tietoa siitä, missä toiminnan vaiheessa haasteita toiminnanohjauksessa erityisesti ilmenee. Kuvion 3 perusteella voidaan huomata, että tyypillisimmin haasteet ilmenivät toiminnan aloittamisessa (81,5 %), sekä toiminnanvaiheesta toiseen siirtymisessä (81,5 %) ja toimintaan keskittymisessä (79,6 %).



Kuvio 4. Toiminnanohjauksen haasteiden ilmeneminen.

Kyselyn perusteella kysymys viisi antoi tietoa siitä, miten lapsen toiminnanohjauksen haasteet toiminnassa ilmenevät. Kuvio 4 perusteella vastaajat kokivat haasteiden ilmenevän yleisimmin toimintaan keskittymisen haasteina (81,5 %), herkkyytenä ympäristön ärsykkeille (77,8 %), sekä levottomuutena (74,1 %).

Kyselyyn vastanneet tunnistivat käyttävänsä aktiivisesti lapsensa toiminnanohjauksen tukemiseksi arjessaan sanallista ohjaamista (98,1 %), ennakoitua (90,7 %), läsnä olemista (85,2 %), positiivisen palautteen antamista (79,6 %) sekä fyysistä ohjaamista (75,9 %). Sen sijaan kyselyn pohjalta vähiten tunnistettiin käytettävän pikapiirtämistä (5,6 %), viittomia (9,3 %), vireystilan tukemista (25,9 %) sekä kuvia (29,6 %). Vastavasti vastaajat kokivat kaipaavansa lisää tietoa vireystilan tukemisesta (77,8 %), struktuurien luomisesta (37 %) ja selkeiden ohjeiden antamisesta (37 %).

Kyselyn osana olleeseen vapaan sanan kenttään vastaajat kertoivat kokevansa aiheen tärkeäksi. Vastaajat kokivat kyselyn selkeänä sekä kertoivat kyselyyn vastaamisen auttaneen havaitsemaan ja ymmärtämään lapsensa toiminnanohjauksessa ilmeneviä haasteita paremmin. Useammassa vastauksessa nousi esiin myös toive saada neuvoloihin lisää tietotaitoa toiminnanohjauksen haasteiden ymmärtämiseen ja tukemiseen, jotta jo neuvolassa voitaisiin tunnistaa, milloin haasteiden taustalla on tehottomat kasvatuskeinot, milloin uhmakkuus ja milloin kyseessä on toiminnanohjauksen haasteet. Oppaalle koettiin tarvetta myös siksi, ettei vanhempien tarvitsisi arjen kuormituksen keskellä ja usein väsyneinä etsiä kaikkea tietoa itse.

## 5.2 Tulokset oppaan taustalla

Oppaan koostamista, aihevalintoja ja konkreettisia esimerkkejä on ohjannut opinnäytetyön osana tehdyn kyselyn pohjalta saatu tieto vanhemmilla jo käytössä olevista keinoista toiminnanohjauksen tukemiseksi, sekä heidän kaipaamastaan tiedosta ja tuesta aiheeseen liittyen.

Opinnäytetyön osana toteutetun kyselyn perusteella vanhemmat eivät juurikaan käytä aktiivisesti kuvia lapsensa toiminnanohjauksen tukemiseksi arjessaan. Vaikka kyselyn perusteella vanhemmat eivät myöskään juurikaan kokeneet kaipaavansa lisää tietoa kuvien käytöstä toiminnanohjauksen tukemiseksi (25,9 %), koettiin kuvien käytön olevan helppokäyttöinen ja monipuolinen tapa tukea toiminnanohjaustaitoja arjessa ja siksi oppaassa on keskitytty myös kuvien käytön ohjaamiseen. Kuvien käyttö on yksi

monipuolinen keino tukea lapsen toiminnanohjausta. Kuvia voidaan käyttää struktuurien hahmottamisen tukena, esimerkiksi kuvitettuna viikko- tai päiväohjelmana, sosiaalisina tarinoina, tilan ja esineiden hahmottamisen tukena tai toiminnan vaiheiden hahmottamisen tukena. (Oksanen & Sollasvaara 2019: 65–77). Kuvien käytöllä voidaan siten tukea struktuurien luomista ja selkeiden ohjeiden antamista, joista kyselyyn vastanneet kaipasivat lisätietoa.

Kuten Kuvio 2 havainnollistaa, kyselyyn vastanneet kokivat haasteita ilmenevän eniten pukeutumis- ja ruokailutilanteissa. Tämän perusteella oppaassa esitellään konkreettisia keinoja ja esimerkkejä erityisesti pukeutumis- ja ruokailutilanteisiin. Oppaan esimerkit ja materiaalit on koostettu niin, että vanhempien on mahdollista käyttää niitä suoraan omassa arjessaan, eikä esimerkiksi pukeutumistilanteissa käytettävää kuvatukea ole välttämätöntä ryhtyä itse etsimään. Kuvioista 3 puolestaan voidaan nähdä, että tyypillisimmin haasteita esiintyy toiminnan aloittamisessa, toiminnan vaiheesta toiseen siirtymisessä, sekä toimintaan keskittymisessä. Tämän vuoksi oppaassa esitellään keinoja, joilla vanhemmat voivat tukea lapsen toimintaan ryhtymistä, toiminnanvaiheesta toiseen siirtymistä, sekä toimintaan keskittymistä muun muassa strukturoinnin ja kuvatuken avulla.

Kuvio 4 kuvaa sitä, miten toiminnanohjauksen haasteet ilmenevät vastaajien lapsilla tyypillisimmin. Tulosten perusteella haasteet ovat yleisimmin keskittymisen haasteita, herkkyyttä ympäristön ärsykeille, sekä levottomuutta. Oppaassa pyritään huomioimaan näitä seikkoja tarjoamalla vanhemmille keinoja huomioida keskittymiseen, ympäristön ärsykeisiin ja levottomuuteen vaikuttavia tekijöitä heidän arjessaan.

Yksilöllisen kehityksen lisäksi onnistuneeseen toiminnanohjaukseen voivat vaikuttaa myös tilannetekijät, minkä vuoksi lapsen suoriutuminen voi vaihdella nopeasti viikon tai päivänkin aikana. Tällaisia tilannetekijöitä voivat olla esimerkiksi lapsen vireys- ja tunnetila, sekä tehtävän vaikeustaso tai ympäristön häiriöt. Näin ollen onnistunut toiminnanohjaus on suotuisan kehityksen ja tilannetekijöiden summa. Muun muassa lapsen sopiva vireystila edistää toiminnanohjauksesta suoriutumista. (Klenberg & Närhi & Husberg & Slama & Määttä 2020: 18.) Kyselyn vastaajat eivät juurikaan tunnistanee käyttävänsä arjessaan aktiivisesti lapsen toiminnanohjaustaitojen tukemisessa vireystilan säätelyä, mutta vastasivat kaipaavansa lisää tietoa vireystilan säätelyn keinoista. Tämän vuoksi oppaassa esitellään erilaisia keinoja lapsen vireystilan säätelämiseksi. So-

pivat aistikokemukset toimivat vireyttä kohottaen, jäsentäen tai rauhoittaen ja toimintamuoto voidaan valita lapsen kulloisenkin tarpeen mukaan (Kranowitz 2008: 178–180; Helsingin toimintaterapia Oy 2020).

### 5.3 Oppaan menetelmien näkyminen käytännössä

Kuten tässä opinnäytetyössä on jo aiemmin todettu, lapsen toiminnanohjauksen haasteet voivat ilmetä monella eri tavoin. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan toiminnanohjauksen haasteita tarkasteltaessa tulee huomioida henkilön, toiminnan ja ympäristön välisiä tekijöitä ja vaikutusta toiminnasta suoriutumiseen. Mallin käsitteet kietoutuvat ja limittyvät toisiinsa, eikä niitä näin ollen aina voi tarkastella täysin yksittäisinä osa-alueina.

Opinnäytetyön osana toteutettuun kyselyyn kertyneissä vastauksissa haasteellisiksi nousseet pukeutumis- ja ruokailutilanteet vaativat lapselta monen eri toiminnan osavaiheen hallitsemista. Lisäksi inhimillisen toiminnan mallin käsitteistä näistä toiminnoista suoriutumiseen vaikuttavat vahvasti tahdon osa-alueelta esimerkiksi lapsen motivoituminen pukeutumistilanteeseen tai vaikuttamisen mahdollisuus esimerkiksi omiin vaatevalintoihin. Tottumuksen osa-alueelta toiminnoista suoriutumiseen vaikuttavat rutiinit, eli se miten lapsi on tottunut vaikkapa aamurutiineissaan pukeutumisen suorittamaan sekä sisäistetyt roolit, joiden mukaan hän toimii. Lisäksi suoriutumiseen vaikuttaa lapsen suorituskyyky, eli psyykkiset ja fyysiset ominaisuudet, joiden puitteissa lapsi pystyy toimintaa toteuttamaan, kuten hänen kognitiiviset taitonsa.

Ihmiset ovat erilaisia ja yksilöllisiä sen suhteen, miten he motivoituvat ja valitsevat asioita arjessaan. Vaikka osa-alueiden käsitteet jaotellaan tahtoon, tottumukseen ja suorituskyykyyn, ovat ne eri näkökulmia, jotka yhdessä vaikuttavat henkilön kokonaisuuteen. Näihin osa-alueisiin vaikuttaa se, miten ympäristön tekijät vaikuttavat henkilön motivaatioon ja suorituskyykyyn. (Taylor 2017: 11.)

Henkilön yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat hänen toimintaansa. Seuraavassa koosteessa Kuviossa 5 havainnollistetaan näitä henkilön yksilöllisiä toimintaan vaikuttavia tekijöitä, jotka vaikuttavat olennaisesti muun muassa hänen toiminnanohjaukseensa.

#### **Tahto**

- Motivoituminen itselle mielekkääseen, merkitykselliseen ja mielenkiintoiseen toimintaan (esimerkiksi itselle mieleiset vaatteet)
- Vaikuttamisen mahdollisuus omien kykyjen ja merkityksellisen toiminnan mukaisesti (esimerkiksi vaatteiden valintaan osallistuminen)
- Arvot, mikä on oikein tai väärin. Omien arvojen mukainen toiminta mahdollistaa tunteen tärkeydestä ja yhteenkuuluvuudesta

#### **Tottumus**

- Jokapäiväistä elämää jäsentävät rutiinit ja tavat, sekä arjen struktuurit, jotka vaikuttavat toimintaan (esimerkiksi aamulla vaihdetaan päivävaatteet, sitten syödään aamupala)
- Roolit (Aikuisella: vanhempi, vastuullinen kasvattaja, yksinhuoltaja jne. Lapsella: isovelji, pikkuveli, hauskuuttaja jne.) jotka ohjaavat yksilön toimintaa

#### **Suorituskyky**

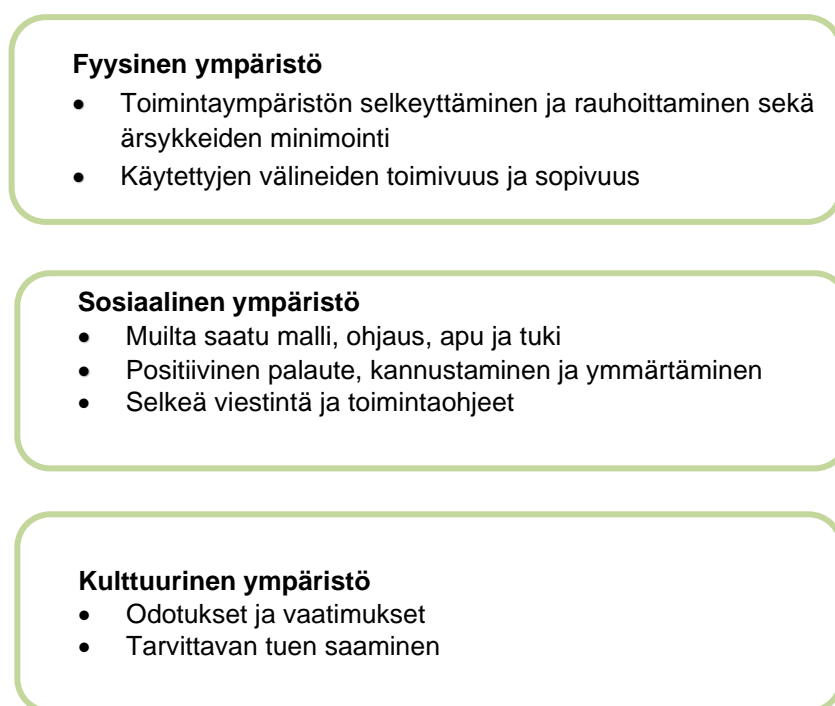
- Fyysiset ja psyykkiset tekijät, jotka ovat toiminnasta suoriutumisen perustana
- Suoritukseen vaikuttaa sisäinen kokemus, sekä ulkoinen näkökulma
- Sopiva haaste taitotasoon nähden

Kuvio 5. Inhimillisen toiminnan mallin (Kielhofner 2008) osa-alueet tahto, tottumus ja suorituskyky käytäntöön mukailten.

Toiminnoista, jotka koetaan merkityksellisiksi, halutaan suoriutua hyvin. Toiminnat, jotka sujuvat hyvin koetaan yleensä mielekkäiksi ja niitä halutaan tehdä, mutta toiminnot, jotka ovat haastavia koetaan raskaiksi, jolloin niitä halutaan välttää. (Taylor 2017: 41.) Esimerkiksi lapsi, jolla on toiminnanohjauksen haasteita saattaa helposti vältellä toimintoja, jotka hän kokee vielä vaikeiksi. Tällöin on tärkeää pyrkiä löytämään lapsen toiminnan taustalla vaikuttavia tekijöitä, jotka haastavat tai tukevat toiminnasta suoriutumista. Esimerkiksi pukeutumistilanteessa lapsen voi olla haastavaa itsenäisesti jäsentää toimintaansa ilman vanhemman apua ja selkeitä ohjeita tai kuvatukea. Muun muassa kuvien käytön harjoittelu tulee aloittaa sopivasta taitotasosta.

Ympäristön eri tekijät, kuten fyysisen ympäristön selkeys ja aistiärsykeettömyys tai sosiaalisen ympäristön tarjoama kannustus tai tuki voivat joko tukea tai haastaa lapsen suoriutumista esimerkiksi pukeutumisesta. Myös rutiinit ovat sidoksissa ympäristöön, sillä mitä tutumpi ympäristö on, sitä helpompi on suoriutua toiminnasta eikä toiminta vaadi tietoista ponnistelua (Taylor 2017: 16).

Seuraava inhimillisen toiminnan mallia mukaileva kooste Kuvio 6 havainnollistaa ympäristön osa-alueiden merkitystä henkilön toiminnanohjaukseen.



Kuvio 6. Inhimillisen toiminnan mallin (Kielhofner 2008) ympäristön osa-alueet käytäntöön mukaillen.

Ympäristön erilaisten toiminnasta suoriutumista tukevien ja sitä haastavien tekijöiden vuoksi lapsi voi suoriutua samoista toiminnoista eri tavoin eri ympäristöissä. Yhtenäiset toiminnasta suoriutumista tukevat käytännöt eri ympäristöissä tukevat lapsen toiminnanohjauksen kehittymistä (Rantanen & Vierikko & Nieminen 2013: 26). Oppaassa huomioidaan tämän vuoksi se, että kaikki koostetut tukikeinot ovat käytettävissä sekä kotiympäristössä, että esimerkiksi lapsen päiväkodissa.

Sosiaalinen ympäristö sisäistetään roolien kautta ja roolit vaikuttavat identiteetin muotoutumiseen (Taylor 2017: 65). Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa muun muassa siihen,

millaista tukea lapsi saa toimintaansa. Tähän voi vaikuttaa esimerkiksi vanhempien ymmärrys lapsensa haasteista, halukkuus opetella keinoja tukea lapsen toiminnanohjautaitoja tai vaikkapa vanhemmilla itsellään ilmenevät toiminnanohjauksen haasteet.

Ympäristön poliittiset ja kulttuuriset sekä taloudelliset olosuhteet vaikuttavat epäsuorasti ihmisten toimintaan. Tekijät vaikuttavat ihmisen mahdollisuuteen osallistua, mutta myös tarjolla oleviin tukiin ja palveluihin sekä niiden laajuuteen ja laatuun. (Taylor 2017: 93.) Tämä voi näkyä esimerkiksi siinä, minkä verran ja millaisin perustein kuntoutusta voidaan myöntää lapsille, tai siinä minkä verran vaikkapa neuvoloiden tai varhaiskasvatuksen henkilökuntaa voidaan jatkokouluttaa tunnistamaan sekä tarjoamaan tukea erilaisissa arjen haasteissa.

Toiminnalliseen osallistumiseen vaikuttaa henkilön suorituskyky, tottumus, tahto ja ympäristön olosuhteet. Toiminnallisen osallistumisen kautta muodostuu toiminnallinen identiteetti. (Taylor 2017: 107.) Opinnäytetyön osana tehdystä kyselystä selvisi, että toiminnanohjauksen haasteet ilmenivät lapsilla usein levottomuutena ja vanhemmat kaipasivat siihen käytännön vinkkejä. Esimerkiksi lapsen levottomuuden taustalla voi vaikuttaa taitotasoon nähden liian vaikea tai helppo tehtävä, toimintaan motivoitumisen haasteet tai ympäristön tekijät.

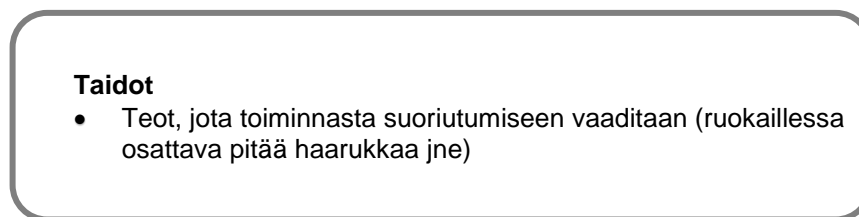
Kuvio 7 havainnollistaa inhimillisen toiminnan mallia mukaillen, kuinka tekemisen eri osa-alueet osallistuminen, suoriutuminen ja taidot vaikuttavat henkilön toiminnanohjaukseen.

#### **Toiminnallinen osallistuminen**

- Sosiokulttuurisen ympäristön mukaisesti itsestä huolehtiminen, työ, leikki ja vapaa-aika
- Sisältää henkilökohtaisia ja sosiaalisia merkityksiä

#### **Toiminnallinen suoriutuminen**

- Itsestä huolehtimisen, työn, leikin ja vapaa-ajan toimintaan muotojen tekeminen, kuten peseytyminen tai jalkapallon pelaaminen
- Suorituskyky, tahto ja ympäristö vaikuttavat suoriutumiseen



Kuvio 7. Inhimillisen toiminnan mallin (Kielhofner 2008) osa-alueet toiminnallinen osallistuminen, toiminnallinen suoriutuminen ja taidot käytäntöön mukaillen.

Toiminnasta suoriutumiseen vaikuttavat myös tilannetekijät. Tilannetekijät voivat liittyä ulkoisiin tekijöihin tai sisäiseen tilaan ja ne voivat joko heikentää tai tukea suoriutumista. Toiminnanohjauksen taitojen tehokkuuteen ne vaikuttavat niin tavoitteiden ja motivaation kuin kapasiteetin kautta. Sisäiseen tilaan vaikuttavat tekijät ovat tyypillisesti vireys- ja tunnetilaan liittyviä tekijöitä kuten unenpuute, joka laskee vireystasoa. Tällöin tahdonalaiseen itsesäätelyyn on vähemmän energiaa, mikä puolestaan heikentää kykyä reagoida impulsseihin tai suojata työmuistia häiriötekijöiltä. Haasteet voivat ilmetä samoin myös vireystilan ollessa korkea. Sisäiseen tilaan liittyviä tekijöitä ovat myös tunteet, joiden vaikutus yhdistyy selkeimmin motivaatioon. Ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi tehtävään tai olosuhteisiin liittyvät tekijät, kuten liian vaikea tai helppo tehtävä. (Klenberg ym. 2020: 23–24.)

Lapsen toiminnanohjauksen haasteiden tukemiseen on tarjottava lapselle tukea, jotta lapsen suoriutuminen jokapäiväisistä arjen toiminnoista olisi mahdollisimman sujuvaa, ja lapsi suoriutuisi toiminnoista mahdollisimman itsenäisesti ikätaso huomioiden. Toiminnallinen mukautuminen tapahtuu ajan kanssa, jolloin lapsi oppii sovittamaan yhteen ympäristön vaatimuksia ja omaa toimintaansa, jotta ne kohtaavat mahdollisimman hyvin.

## 6 Pohdinta

### Opinnäytetyöprosessi ja sen eteneminen

Tämä opinnäytetyöprosessi on ollut tekijöilleen erinomainen mahdollisuus laajentaa omaa ammatillista osaamistaan toiminnanohjauksesta, lapsen kehitykseen vaikutta-

vista osatekijöistä, sekä lasten toimintaterapian kentällä toimimisesta ja yhteiskehittämisestä. Oppaan tekijöiden toiveena on ollut luoda yhteistyötaholle sekä muille toimintaterapeuteille työnsä tueksi materiaalia, sekä lisätä perheiden tietoisuutta lastensa toiminnanohjauksen haasteiden tukemisesta ja tarjota heille helposti hyödynnettävää valmista materiaalia ohjeineen.

Opinnäytetyöprosessi on ollut kokonaisuutena antoisa ja mielenkiintoinen, joskin myös työläs prosessi. Prosessin työläyttä on kuitenkin keventänyt se, että opinnäytetyön tekijöillä on ollut aito kiinnostus perehtyä syvemmin aiheeseen, sekä halu opinnäytetyön osana koostetun oppaan avulla tarjota konkreettisia keinoja ja tukea perheille, joiden lapsilla ilmenee haasteita toiminnanohjaustaidoissa. Opinnäytetyön osana vanhemmille teetetty kysely on ohjannut käytännön työskentelyä ja oppaan koostamista mielekkäällä ja innostavalla tavalla. Myös yhteistyötahon kanssa käyty yhteiskehittely on tukenut opinnäytetyöprosessin etenemistä, sekä oppaan koostamista.

### **Tulosten arviointi**

Toiminnanohjaustaitojen kehittyminen on monen eri tahtiin kehittyvän osavaiheen summa, joten toiminnanohjauksen haasteet voivat ilmetä lapsen arjessa lukuisin eri tavoin. Kokonaisuuteen vaikuttavat monet tekijät lapsen yksilöllisessä kehityksessä, mutta myös lapsen erilaisissa toimintaympäristöissä. Tämän vuoksi opinnäytetyön aiheen rajaaminen sekä tarpeeksi informatiivisen, mutta tiiviin sisällön ja oppaan luominen oli hetkittäin haastavaa. Osana opinnäytetyötä tehty kysely ohjasi kuitenkin hyvin tarkastelemaan kyselyn vastausten perusteella keskeisimmiksi nousseita haasteita ja niiden tukemista.

Opinnäytetyön osana tehty toiminnanohjauksen haasteita omaavien lasten vanhemmille suunnattu kysely toimi tiedonhankinnan menetelmänä tarkoituksenmukaisesti ja tarjosi tarkempaa tietoa siitä, miten haasteet yleisimmin perheiden arjessa näkyvät ja millaisiin asioihin perheet kaipaivat sekä toivoisivat lisää tukea. Vastauksia kyselyyn kertyi 54 kappaletta, mitä voidaan pitää sopivan laajana otantana tähän tarkoitukseen. Kyselyssä tarjottiin mahdollisuutta myös aiheen vapaaseen kommentointiin, mikä mahdollisti vastaajien oman äänen ja mielipiteen tarkemman esiin tuonnin ja vahvasti käsitystä siitä, että kyseisen kaltaiselle oppaalle on tarvetta myös vanhempien kokemusten mukaan.

Koska kysely oli suunnattu vanhemmille, joiden lapsilla ilmenee toiminnanohjauksen haasteita, voidaan olettaa, että kyselyyn vastanneet vanhemmat ymmärsivät jo valmiiksi toiminnanohjauksen haasteita sen verran, että olivat pystyneet tunnistamaan lapsellaan näitä haasteita. Näin ollen ne vanhemmat, jotka eivät ole tunnistaneet lapsensa haasteita toiminnanohjauksen haasteista johtuviksi, eivät myöskään vastanneet kyselyyn, mikä on saattanut vaikuttaa kyselyn tuloksiin esimerkiksi sen osalta, kuinka vastaajat kokivat tietävänsä miten tukea lapsensa toiminnanohjaustaitoja. Kyselyyn oli kuitenkin sisällytetty perustietoa toiminnanohjauksesta ja sen haasteiden ilmenemisestä, jotta vastaajat voisivat tunnistaa haasteet lapsensa toiminnassa mahdollisimman tarkasti ja vastaukset olisivat siten mahdollisimman yhdenvertaisia riippumatta siitä, minkä verran vastaajalla on entuudestaan tietoa toiminnanohjauksesta ja sen haasteiden ilmenemisestä.

Kyselyssä olisi kenties voitu lisäksi selvittää sitä, esiintyykö kyselyyn vastanneiden henkilöiden lapsilla haasteita sekä kotiympäristössä, että lapsen muissa toimintaympäristöissä kuten päiväkodissa. Lisäksi olisi ollut hyvä tietää mitkä jo käyttämistään keinoista vastaajat kokivat hyödyllisiksi ja toimiviksi arjessaan. Tämä olisi kenties tukenut käsitystä ja auttanut hahmottamaan vieläkin vahvemmin sitä, mitkä tekijät koti- tai varhaiskasvatusympäristössä jo tukevat tai haastavat lapsen toiminnanohjauksen kehittymistä.

Opinnäytetyön ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, jonka tarkoituksena oli selvittää millaista tukea perheet kaipaavat arkeensa lapsen toiminnanohjauksen haasteisiin liittyen, saatiin arvokasta tietoa vanhemmille suunnatun kyselyn avulla. Näin vanhemmat pääsivät kertomaan omat näkemyksensä, jonka pohjalta koostettiin opas vanhempien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Toisena tutkimuskysymyksenä oli ottaa selvää, miten perheiden tuen tarpeisiin voitaisiin vastata toimintaterapian keinoin. Myös tähän kysymykseen saatiin opinnäytetyön osana tehdyn kyselyn avulla kartoitettua keinoja, joita oppaassa hyödynnettiin. Opas toimii myös itsessään välineenä, jolla perheiden kanssa työskentelevä toimintaterapeutti voi tarvittaessa tukea ja ohjata perheiden arkea kotiympäristössä.

Oppaasta pyrittiin koostamaan mahdollisimman valmis ja helposti käyttöön otettava paketti. Perheiden arki voi toisinaan olla hyvinkin kiireistä ja perheessä voi olla monenlaisia tilanteita, jotka vaativat vanhempien huomiota. Tämän vuoksi oppaan sisällön suhteen haluttiin erityisesti kiinnittää huomiota siihen, että tarjotaan valmis paketti, jonka

vanhemmat voivat tulostaa käyttöönsä. Opas sisältää näin ollen valmista tulostettavaa materiaalia, jotta vanhempien ei välttämättä tarvitse itse lähteä etsimään esimerkiksi pukeutumistilanteeseen kuvia, sekä selkeät ohjeet siihen, kuinka mitäkin oppaan materiaalia voi arjessa hyödyntää. Parhaan mahdollisen hyödyn saamiseksi voi kuitenkin olla joissakin tapauksissa tärkeää saada myös ohjausta esimerkiksi toimintaterapeutilta oppaan menetelmien hyödyntämiseen.

Oppaaseen saatiin koostettua kyselyssä vanhemmilta nousseisiin toiveisiin vastaavia keinoja toiminnanohjauksen tukemiseen. Olisi kuitenkin voinut olla mielekäästä myös kerätä vanhempien kokemuksia ja näkemyksiä myös valmiista oppaasta ja sen käytöstä, mutta tähän ei tässä opinnäytetyöprosessissa ollut aikataulun puitteissa mahdollisuuksia.

Opinnäytetyö on toteutettu eettisesti hyviä tieteellisiä käytäntöjä noudattaen. Opinnäytetyön osana toteutettuun kyselyyn osallistuminen on ollut vapaaehtoista ja se on toteutettu anonymisti. Kyselystä sekä sen toteuttajista, tarkoituksesta, tavoitteista, sisällöstä ja yhteistyötahosta on annettu tarvittava tieto kyselyyn osallistuville kyselyn saatteessa. Yhteistyötahon yleisten tutkimuskäytäntöjen mukaisesti Tampereen kaupungilta on opinnäytetyön toteuttamista varten anottu perustutkimuslupaa.

### **Opinnäytetyön merkitys**

Opinnäytetyön aiheen tärkeys ja oppaan tarpeellisuus olivat opinnäytetyön tekijöiden tiedossa jo opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa ja etenkin yhteistyökumppanin kanssa aiheesta keskusteltua. Aiheen tärkeys ja oppaan merkitys kuitenkin korostuivat entisestään opinnäytetyöprosessin edetessä, teoriaan perehdyttäessä ja opinnäytetyön osana tehdyn kyselyn tuloksia tulkittaessa. Lapsen toiminnanohjauksen haasteet ovat melko yleisiä ja ne voivat vaikuttaa lapsen arjessa päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen, sosiaalisiin suhteisiin, sekä minäkuvan ja toiminnallisen identiteetin kehittymiseen. Myös kyselyssä esiin nousseet vanhempien kokemukset osoittivat, että lapsilla ilmenevät toiminnanohjauksen haasteet vaikeuttivat arjen toimintojen sujuvuutta ja vanhemmat kokivat kaipaavansa käytännön keinoja lastensa toiminnanohjauksen tukemiseen.

Joissakin kyselyn kommentteissa korostui vanhempien kokemus siitä, että esimerkiksi neuvolassa lasten toiminnanohjauksen haasteita ei aina ollut osattu tunnistaa, vaan

vanhempien kasvatustaitoja kyseenalaistettiin ja lapsen toiminnanohjauksen haasteet tulkittiin ”huonona kasvatuksena”. Tämän opinnäytetyön hyödynsaajina voidaankin siis kenties erilaisten näkökulmien ja tiedon lisääntymisen, sekä keskustelun heräämisen myötä nähdä perheiden ja lasten kanssa työskentelevien toimintaterapeuttien lisäksi myös muun muassa neuvoloiden työntekijät.

Vanhempien ilmaisemaan lieväänkin huoleen tulisi aina suhtautua vakavasti ja tukea sekä vahvistaa vanhemmuutta, sillä vanhemmuuteen liittyvien haasteiden on todettu olevan merkittäviä lapsen kehityksellisten ongelmien, mielenterveysongelmien, yleisen pahoinvoinnin, syrjäytymisen sekä ei-toivotun käyttäytymisen riskitekijöitä. Arkipäiväiset lievätkin huolet vanhemmuudessa voivat tutkimusten mukaan olla ongelmallisempia, kuin yksittäisen isomman vaikeuden kohtaaminen. (Halme & Perälä 2014: 216.) Etenkin huolten kasaantuminen ja samanaikainen suojaavien tekijöiden puute voivat olla lasten suotuisan kehityksen ja kasvun, sekä perheiden ja lasten terveyden tai hyvinvoinnin uhka. (Halme & Perälä 2014: 221). Tämä opinnäytetyö ja sen osana koostettu opas tarjoavat vanhemmille tukea ja konkreettisia keinoja arjen sujuvuuteen ja siten omalta osaltaan pyrkii vahvistamaan vanhempien kokemusta omasta vanhemmuudestaan.

### **Jatkokehittämisideat**

Tällä opinnäytetyöllä saatiin opinnäytetyön tarkoituksen mukaisesti kartoitettua tietoa siitä, millaista tukea 4–6-vuotiaiden toiminnanohjauksen haasteita omaavien lasten perheet kaipaavat arkeensa lapsen toiminnanohjauksen haasteisiin liittyen, sekä siitä miten perheiden tuen tarpeisiin voidaan vastata toimintaterapian keinoin.

Hyödyllisiä ja tärkeitä jatkokehittämisideoita on kuitenkin useita. Jatkossa tarkastelua voisi vaatia muun muassa kysymys siitä, kuinka toiminnanohjauksen haasteita omaavat lapset saataisiin ajoissa tuen ja avun piiriin. Olisi myös tärkeää tarkastella sitä, kuinka tukea toiminnanohjauksen haasteisiin olisi eri kunnissa asuville perheille mahdollisimman yhdenmukaisesti saatavilla. Tässä opinnäytetyössä keskityttiin alle kouluikäisiin lapsiin, mutta lisäksi olisi tärkeää huomioida myös muiden ikäryhmien kuten kouluikäisten, nuorten tai jopa aikuisten toiminnanohjauksen haasteet ja niiden tukeminen.

## Lähteet

Halme, Nina & Hedman, Lilli & Ikonen, Riikka & Rajala, Rika 2018. Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017. Kouluterveyskyselyn tuloksia. E- kirja. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Halme, Nina & Perälä, Marja-Leena 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Lapsiperheiden huolet ja avunsaanti. E- kirja. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Harra, Toini 2014. Terapeuttinen yhteistoiminta. Asiakkaan osallistumisen mahdollistaminen toimintaterapiassa. Väitöskirja. E-kirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Helsingin toimintaterapia Oy 2020. Keho ja aistit apuna vireystilan säätelyssä. Leikkiminen ja liikkuminen osaksi päiväohjelmaa. <<https://helsingintoimintaterapia.fi/wp-content/uploads/2020/05/aistimusrikastettu-pa%CC%88iva%CC%88ohjelma.pdf>> Viitattu 12.9.2022.

Klenberg, Liisa 2015. Assessment and development of executive functions in school-age children. Väitöskirja. Helsinki: University of Helsinki. <<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153480/assessme.pdf?se-%20quence=1>>. Viitattu 16.11.2021.

Klenberg, Liisa & Närhi, Vesa & Husberg, Henrik & Slama, Susanna & Määttä, Sira 2020. Kummi 19. Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja: Itsesäätely ja toiminnanohjaus - suunnan, motivaation ja kapasiteetin tukeminen koulussa. Eura: Niilo Mäki Instituutti.

Kranowitz, Carol Stock 2008. Tahatonta tohollusta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Moraine, Paula 2015. Tarkkaavaisuus haltuun! Toiminnanohjaustaitojen vahvistaminen. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Oksanen, Jonna & Sollaavaara, Reetta 2019. Esteille hyvästi! : opas autismitietäjien sekä adhd- ja tourette-oireisten lasten kasvattajille. Esteetön lapsuus neurokirjon lapselle ja nuorelle 2017–2019-hanke. Helsinki: Autismitietäjä.

Rantanen, Kati & Vierikko, Elina & Nieminen, Pirkko 2013. Totaku II. Toiminnanohjauksen ja tarkkaavuuden ryhmäkuntoutus. Käsikirja. Tampere: Tampereen yliopisto.

Tampereen kaupunki 2021. Toimintaterapia. <<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/kuntoutus-ja-terapia/toimintaterapia.html>>. Viitattu 8.11.2021.

Taylor, Renée R. 2017. Kielhofner's Model of Human Occupation: Theory and Application. Fifth edition. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. E-kirja. Tampere: Tampereen Yliopisto.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. <[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)>. Viitattu 3.11.2021.

Sipari, Salla & Vänskä Nea & Pollari, Kirsi 2017. Lapselle merkityksellinen toiminta kuntoutumisessa. Lapsen Metkut. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Lapsen oikeus osallistua kuntoutukseensa – Lapsen edun arviointi (LOOK) -hanke. <<http://metropolia.e-julkaisu.com/lapsen-metkut/>>. Viitattu 8.11.2021

## Kyselyn saate ja kysymykset

### Kysely toiminnanohjauksen haasteista

Olemme kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa Helsingin Metropolia Ammattikorkeakoulusta ja toteutamme keväällä 2022 opinnäytetyön aiheesta toiminnanohjauksen haasteet alle kouluikäisillä lapsilla. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa toiminnanohjauksen haasteita omaavien lasten ja heidän perheidensä tarvitsemaa tukea, sekä tavoitteena yhteistyössä yhteistyökumppanin kanssa kehittää keinoja tuen tarjoamiseksi perheiden arkeen. Opinnäytetyö toteutetaan ja kehitetään yhteistyössä Tampereen kaupungin lasten toimintaterapeuttien kanssa.

Tarkoituksemme on toteuttaa lapsen vanhemmille suunnattu materiaali, jonka tavoitteena on palvella perheitä käytännönläheisenä ja helposti hyödynnettävänä tukena heidän arjessaan. Materiaalia voivat hyödyntää työssään myös lasten parissa työskentelevät toimintaterapeutit.

Toiminnanohjaus tarkoittaa taitoa toimia suunnitellusti, päämäärätietoisesti ja jäsenellisesti jonkin tavoitteen saavuttamiseksi. Toiminnanohjauksen haasteet ovat lapsilla melko yleisiä ja ne voivat näyttäytyä hyvin eri tavoin lapsen arjessa. Lievätkin vaikeudet voivat häiritä lapsen toimintakykyä ja selviytymistä laajasti elämän kaikilla osa-alueilla. Lapsella voi olla vaikeuksia keskittyä sekä aloittaa tai lopettaa toiminta itsenäisesti. Lisäksi toiminnanvaiheista toiseen siirtymisessä ja suunnitelmassa pysymisessä voi olla haasteita.

Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa, millaisissa asioissa ja millaista tukea toiminnanohjauksen haasteita omaavien lasten perheet tarvitsevat arjessa. Kyselyssä on 7 monivalintakysymystä ja vastaamiseen menee aikaa n. 5 minuuttia. Lisäksi kyselyn lopussa on mahdollista kirjoittaa vapaasti kommentteja/toiveita/mielipiteitä materiaalin sisältöön liittyen. Kysely toteutetaan anonyymisti.

Kiitos avustasi opinnäytetyömme edistämiseksi! Mikäli sinulla heräsi kysyttävää opinnäytetyöstä tai kyselystä, otathan meihin yhteyttä sähköpostitse.

1. Tiedätkö, kuinka voit tukea lapsesi toiminnanohjausta arjessa?

- Tiedän
- Jonkin verran
- En tiedä

2. Kaipaako lisää tietoa toiminnanohjauksesta ja sen tukemisesta?

- Kyllä
- En

3. Toiminnanohjaus tarkoittaa taitoa toimia suunnitellusti, päämäärätietoisesti ja jäsen-  
nellysti jonkin tavoitteen saavuttamiseksi. Millaisissa arjen tilanteissa olet havainnut  
lapsellasi esiintyvän toiminnanohjauksen haasteita?

- ruokailu
- pukeminen
- riisuminen
- hampaiden pesu
- wc-toiminnot
- peseytyminen
- leikkiminen
- muu:

4. Missä toiminnan vaiheessa haasteita esiintyy?

- toiminnan aloittaminen
- toimintaan keskittyminen
- toiminnan lopettaminen
- toiminnan alusta loppuun saattaminen
- toiminnan vaihtaminen (siirtymätilanteet)
- muu:

5. Miten toiminnanohjauksen haasteet ilmenevät lapsesi toiminnassa?

- levottomuutena
- herkkyytenä ympäristön ärsykeille
- keskittymisen haasteina
- impulssien hallinnan vaikeutena
- hajamielisyytenä
- omiin ajatuksiin vetäytyneisyytenä

- käyttäytymisen haasteina
- vireystilan säätelyn haasteina
- muu:

6. Millaisia keinoja tunnistat käyttäväsi aktiivisesti lapsesi toiminnanohjauksen tukemiseksi arjessa?

- kuvat
- sanallinen ohjaaminen
- fyysinen ohjaaminen
- läsnä oleminen
- päiväjärjestys/kalenteri (strukturi)
- ennakointi
- mallin näyttäminen
- positiivisen palautteen antaminen
- ajastimen käyttö (time-timer)
- viittomat
- pikapiirtäminen
- vireystilan tukeminen
- muu:

7. Mistä tukikeinoista kaipaisit vielä lisää tietoa?

- kuvien käytöstä
- selkeiden ohjeiden antamisesta
- struktuurin luomisesta
- tilanteiden ennakoimisesta
- vireystilan säätelyn keinoista
- muu:

Opas



H.L

## Toiminta sujuvaksi

Lapsen toiminnanohjaustaitojen tukeminen arjessa



Heta Lahti ja Jenna Järvinen  
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma  
Metropolian Ammattikorkeakoulu  
Syksy 2022

# Johdanto

Toiminnanohjaus on aiheena laaja ja toiminnanohjauksessa ilmenevät haasteet voivat näkyä lapsen arjessa monin eri tavoin. Tähän oppaaseen on koottu erilaisia vinkkejä ja esimerkkejä, joista kaikki eivät välttämättä sovi tai ole tarpeellisia yhden lapsen kohdalla. Oppaasta voi ottaa käyttöön omaan arkeen ne keinot, jotka ovat käyttökelpoisia tai muokata niitä itselle sopiviksi niihin tilanteisiin, joissa haasteita erityisesti ilmenee.

Tämä opas on toteutettu osana opinnäytetyötä (Toiminta sujuvaksi – Lapsen toiminnanohjaustaitojen tukeminen arjessa), jonka aiheena oli alle kouluikäisten lasten toiminnanohjauksen haasteiden tukeminen arjessa. Oppaan koostamisen tueksi on kartoitettu toiminnanohjauksen (*Executive Functions*) haasteita omaavien lasten ja heidän perheidensä tarvitsemaa tukea kyselyn avulla. Opinnäytetyön osana syntyi opas, jonka tarkoituksena on tarjota perheille käytännön vinkkejä arkeen helposti hyödynnettävässä muodossa. Opinnäytetyö ja tämä opas on tehty yhteistyössä Tampereen kaupungin lasten ja nuorten toimintaterapeuttien kanssa.

## Sisällysluettelo

### s. 3 Tietoa toiminnanohjauksesta ja toiminnanohjaustaitojen tukemisesta

### s. 4–9 Kuvien käyttö toiminnan tukena

Tulostettavaa  
s. 5 Ensin – sitten kuvapohja  
s. 8–9 Kuvamateriaalia pukeutumiseen

### s. 10–14 Struktuurin luominen

Tulostettavaa  
s. 12 Kuvamateriaalia arjen toiminnoista  
s. 14 Ruokailualusta

### s. 15–19 Vireystilan säätely toiminnan tukena

Tulostettavaa  
s. 17 Kuvapohja rauhoittumiskeinojen löytämiseksi  
s. 18–19 Vireystilamittari

### s. 20 Kirjallisuutta aiheesta

## Tietoa toiminnanohjauksesta

Toiminnanohjaus tarkoittaa taitoa toimia suunnitellusti, päämäärätietoisesti ja jäsennellysti jonkin tavoitteen saavuttamiseksi. Taitoa tarvitaan siihen, että henkilö pystyy toimimaan itsenäisesti, asettamaan tavoitteita itselleen ja saavuttamaan niitä, pitämään sovituista asioista kiinni sekä säätelemään kuormittumistaan.

Toiminnanohjauksen haasteet voivat tulla esiin lapsilla monin eri tavoin. Lapsella voi olla vaikeuksia aloittaa tai lopettaa toiminta itsenäisesti sekä toiminnanvaiheista toiseen siirtyminen ja suunnitelmassa pysyminen voi olla haastavaa. Lapsella voi ilmetä keskittymisen haasteita, jolloin ympäristön ärsykkeet vievät helposti lapsen huomion pois suoritettavasta toiminnasta ja toiminnan äärelle itsenäisesti palaaminen voi olla haastavaa.

Onnistuneeseen toiminnanohjaukseen vaaditaan monia eri osatekijöitä ja toiminnanohjauksen kehityksen tuoman vaihtelevuuden lisäksi myös tilannetekijät voivat vaikuttaa toiminnanohjaukseen. Tämän vuoksi lapsen suoriutuminen voi vaihdella nopeasti viikon tai päivänkin aikana. Tällaisia tilannetekijöitä voivat olla esimerkiksi lapsen vireys- ja tunnetila, sekä tehtävän vaikeustaso tai ympäristön häiriötekijät. Näin ollen onnistunut toiminnanohjaus on suotuisan kehityksen ja tilannetekijöiden summa.

## Toiminnanohjaustaitojen tukeminen

Toiminnanohjauksen haasteista lapselle koituvien haittojen minimoimiseksi, on aikuisen tarjottava lapselle hänen tarvitsemaansa tukea. Toiminnanohjauksen pulmat eivät ole tahallisia, eikä lapsi siten tarkoituksellisesti ole huolimaton, myöhästele, unohtele ja sekoita asioita keskenään. Siksi lapsen kanssa tulee rangaistuksien sijaan etsiä ratkaisuja, joiden avulla toimiminen sujuu paremmin, kuormittaa vähemmän ja oppiminen helpottuu. Toiminnanohjaustaitojen tukemisessa tärkeitä tekijöitä ovat toisto, järjestelmällisyys ja ennakointi.

Lapsen toiminnanohjauksen taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa siten, että aikuisen antaman mallin ja tuen, sekä harjoittelun kautta lapsi oppii pikkuhiljaa toimintoissaan itsenäisemmäksi ja omatoimisemmaksi. Ympäristön eri tekijät voivat joko tukea tai haastaa toiminnasta suoriutumista, minkä vuoksi lapsi voi suoriutua samoista toiminnoista eri tavoin eri ympäristöissä kuten kotona tai päiväkodissa. Yhtenäiset toiminnasta suoriutumista tukevat käytännöt eri ympäristöissä tukevat lapsen toiminnanohjauksen kehittymistä.

On tärkeää sovittaa toiminnan vaatimustaso lapselle sopivaksi ja edetä tarpeeksi pienin askelin. Positiivisen palautteen antaminen pienistä onnistumisista ja jo yrittämisestäkin on lapselle tärkeää ja kannustaa uuden taidon opettelemisessa lapsen saadessa onnistumisen kokemuksia omasta toiminnastaan. Aikuisen ennakointi ja tilanteiden sanoittaminen auttavat lasta toimimaan toivotulla tavalla. Esimerkiksi pitkällä käytävällä aikuinen voi sanoittaa tilannetta ”Nyt on tosi tärkeää, että kävellään rauhallisesti, vaikka ehkä tekisikin mieli juosta”. Tällöin lapsi tietää, mitä häneltä odotetaan, ja pelkän kiellon ”älä juokse” sijaan ilmaistaan selkeästi mikä toiminta on toivottua. Vanhempi voi ääneen puhumalla ohjata lapsen toimintaa, jolloin lapsi oppii mallin avulla ohjaamaan omaa toimintaansa ääneen, ja pikkuhiljaa sisäistetyn puheen kehittymisen kautta ohjaus tapahtuu yhä enemmän ajattelun kautta. Aikuinen voi myös toimiessaan puhua ääneen oman toimintansa vaiheita niin, että lapsi oppii kuulemalla aikuisen toiminnanohjailua.

## Kuvien käyttö toiminnan tukena

Kuvien käyttö on yksi monipuolinen keino tukea lapsen toiminnanohjausta. Kuvia voidaan käyttää struktuurien hahmottamisen tukena, esimerkiksi kuvitettuna viikko- tai päiväohjelmana, sosiaalisina tarinoina, tilan ja esineiden hahmottamisen tukena tai toiminnan vaiheiden hahmottamisen tukena. Kuvat vahvistavat lapselle puhuttua viestintää ja lapsen on helppo palata kuviin sekä niiden avulla palauttaa mieleen sovittuja asioita tai toiminnan vaiheita.



H.L

Parhaimmillaan kuvat ovat aktiivinen osa arjen toimintoja, eivätkä seinälle unohtuneita ja hyödyn-  
tämättä jääneitä kuvia. Tärkeimmät kuvat voi tu-  
lostaa halutessaan pienempinä helposti mukana  
kuljetettavina kuvina ja esimerkiksi kiinnittää ni-  
puksi avainnauhaan.

Kuvien käyttö vaatii harjoittelua ja useita toistoja niin vanhemmalta kuin lapseltakin. Kuvien käy-  
tössä on eri haastetasoja ja eri lapset hyötyvät erilaisesta kuvatuesta.

### Esimerkkejä kuvien käytöstä pukeutumistilanteessa

- **Vaihtoehto 1: Yhden kuvan käyttö kerrallaan**

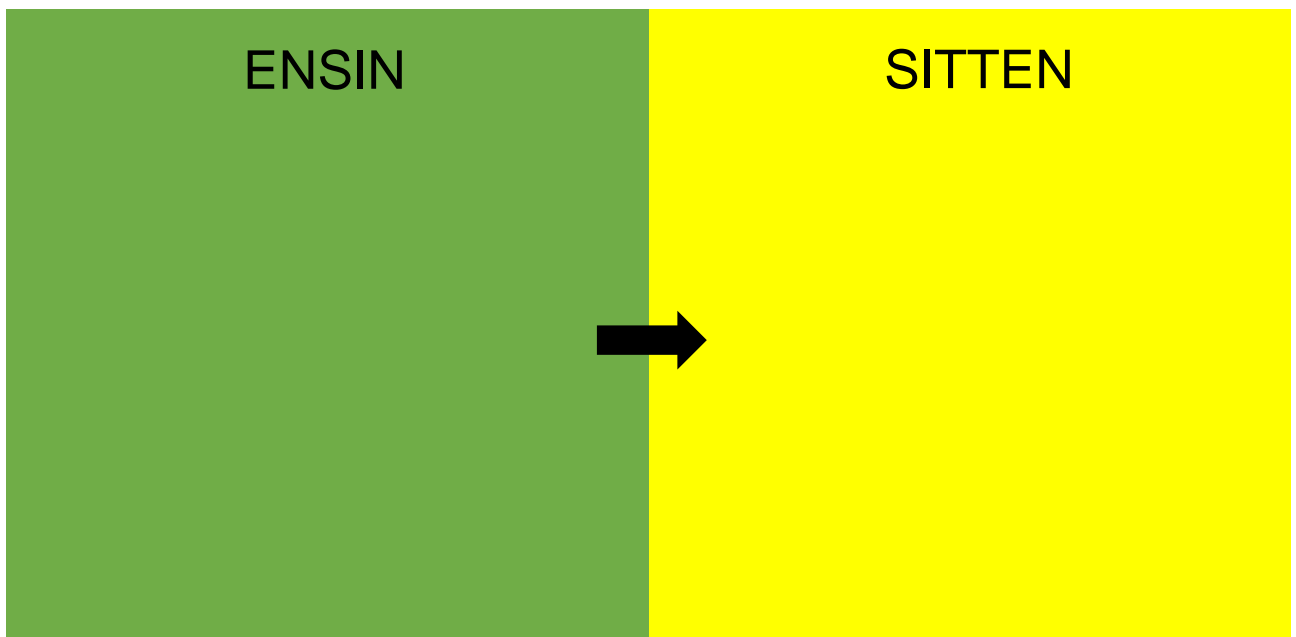
1. Anna lapselle yksi kuva kerrallaan, esimerkiksi pukeutumistilanteessa näytä takin kuvaa tai anna kuva lapsen omaan käteen takin pukemisen merkiksi.
2. Kun takki on puettu, siirrä kuva pois ja näytä lapselle seuraavaa kuvaa, esimerkiksi hattu.

Tämä vaihtoehto on hyvä silloin, kun lapsi kaipaa tukea yhteen toimintaan kerrallaan, eikä vielä pysty keskittymään useamman kuvan sarjoihin. Näin myös kuvien merkitykset tulevat lapselle helposti tutuiksi.

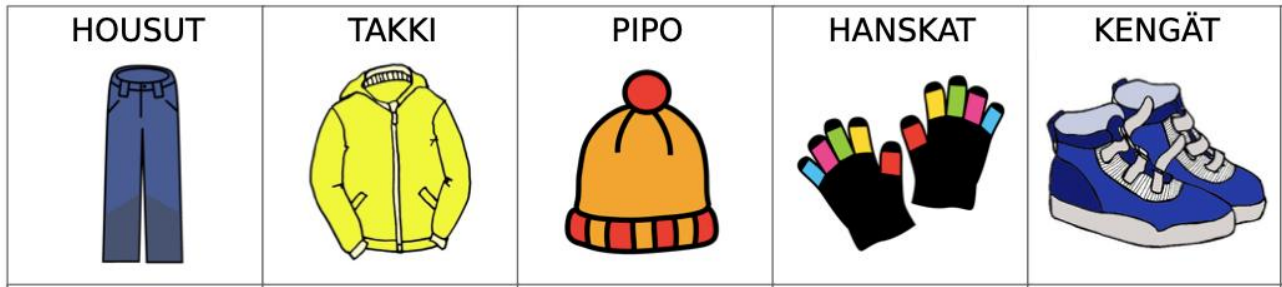
- **Vaihtoehto 2: Ensin – sitten kuvat kuvapohjan avulla**

1. Aseta ensin tapahtuva toiminta esimerkiksi sinitarran avulla kuvapohjan vihreälle puolelle ja sitten tapahtuva toiminta keltaiselle puolelle.
2. Näytä lapselle kuvapohjalle asetettuja kuvia ja kerro toiminnoista, esimerkiksi ”Ensin pukeudutaan ja sitten mennään ulos”.

Tämä auttaa lasta muun muassa ennakoimaan siirtymätilanteita ja valmistautumaan tuleviin tapahtumiin.



- **Vaihtoehto 3: Toiminnanvaiheet kuvina**



Kuvat: Papunet

### Ohjeistus

1. Pilko toiminta vaiheisiin ja koosta niistä kuvasarja.
2. Käy lapsen kanssa läpi kuvat ja niiden merkitykset.
3. Laita tarvittavat kuvat esille sellaiseen paikkaan esimerkiksi seinälle, josta lapsen on helppo nähdä ne.
4. Voit laittaa tarvittavat vaatteet valmiiksi pukemispaikan viereen, tai helpottaa vaatteiden löytämistä samojen kuvien avulla merkkamalla mistä lapsi löytää minkäkin vaatteen, esimerkiksi laittamalla pipon kuvan pipolaatikon kylkeen merkiksi.
5. Puettuaan kuvan vaatteen lapsi voi esimerkiksi
  - a. kääntää kuvan ympäri
  - b. ottaa kuvan pois seinältä
  - c. siirtää haluttua merkkiä (esim. sinitarra) seuraavan kuvan kohdalle merkiksi
  - d. kääntää läpän kuvan päälle, jolloin kuva menee piiloon (kts. kuva alla)

## Pukeutumisaikakortti

Lapselle on hyvä luoda rauhallinen pukeutumisaikakortti, jonka voi merkitä esimerkiksi laittamalla lattialle pukeutumisaikakortin tai muutoin merkitä paikan, jossa lapsen on tarkoitus pukeutua.

Joitakin lapsia motivoi kiva kuva väärinpäin asetettuna kuvasarjan lopussa, jolloin lapsi saa toiminnan vaiheet suoritettuaan kääntää ja katsoa yllätyskuvan. Kuva voi olla esimerkiksi tarra tai vaikkapa lapsen mielenkiinnon kohteisiin liittyvä kuva.



H.L.

### Vinkki

Lapsi saattaa hyötyä ennen pukeutumistilannetta kehon herättelemisestä esimerkiksi hyppimällä, lattialla kierimällä tai hieromalla. Tämä voi auttaa lasta hahmottamaan kehoaan paremmin, jolloin pukeutuminen on helpompaa.

Seuraavalle sivulle on kerätty valmiiksi muutamia kuvia Papunetistä, joita voi hyödyntää eri vuodenaikojen mukaan.

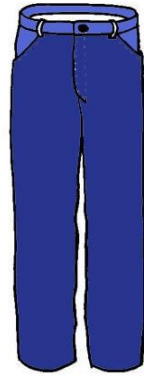
HAALARI



TAKKI



HOUSUT



VILLAHAALARI



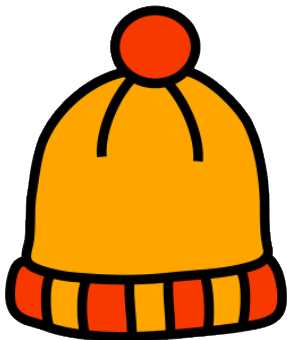
TALVIKENGÄT



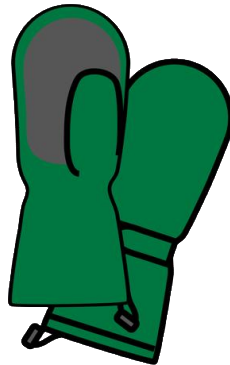
VILLASUKAT



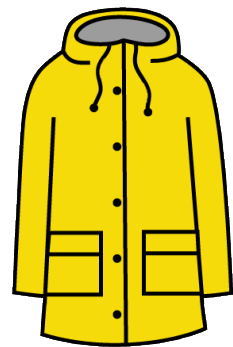
PIPO



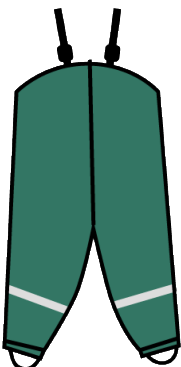
HANSKAT



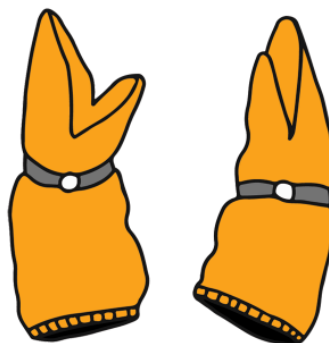
SADETAKKI



KURAHOUSUT



KURAHANSKAT



KUMISAAPPAAT



Kuvat: Papunet

HUPPARI



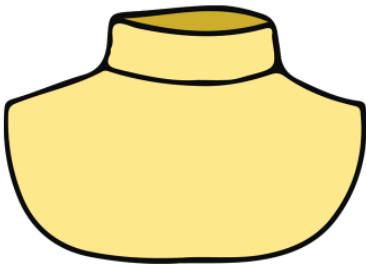
LENKKARIT



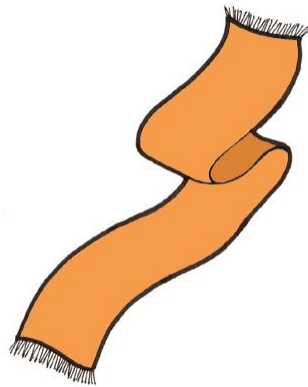
SORMIKKAAT



KAULURI



HUIVI



LIPPIS



SANDAALIT



AURINKOLASIT



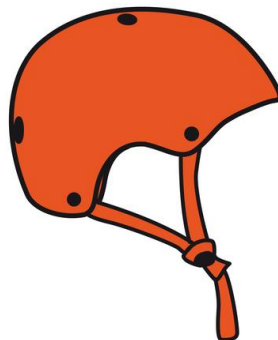
REPPU



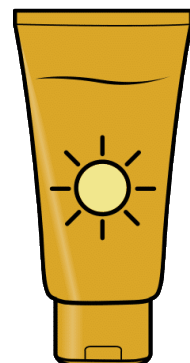
LIIVI



KYPÄRÄ



AURINKORASVA



Kuvat: Papunet

## Struktuurin luominen

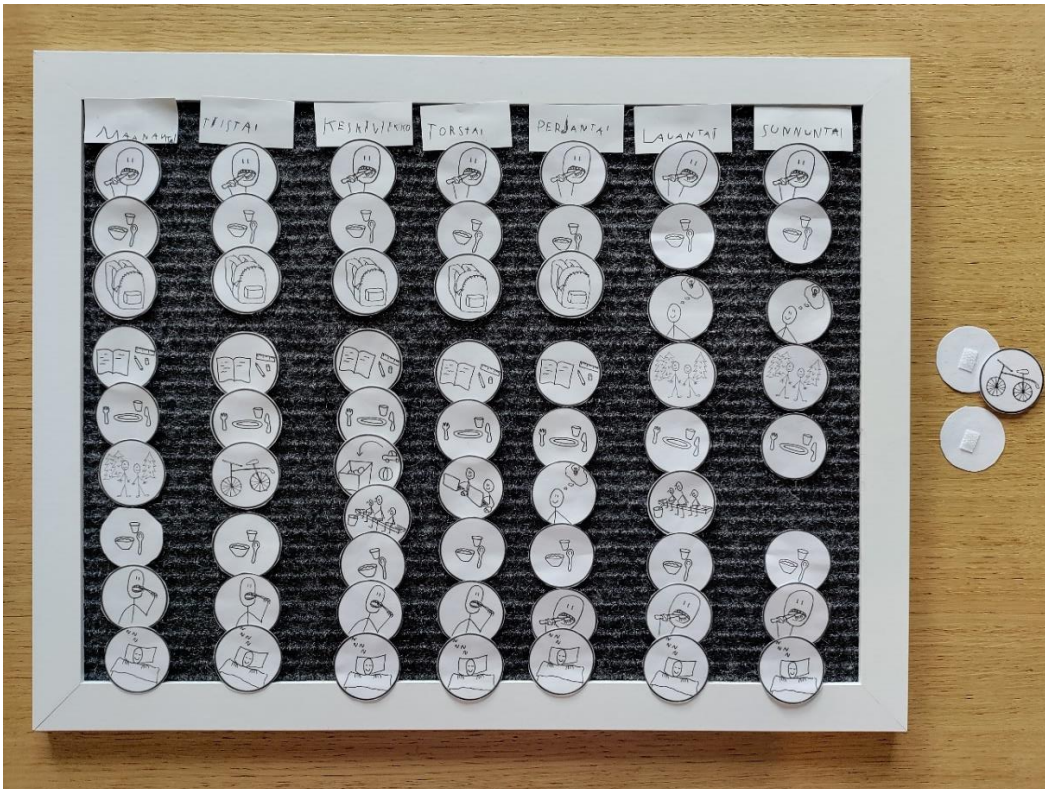
Lapsen arkeen voidaan luoda struktuuria esimerkiksi kalenterin avulla, jolloin lapsi pystyy ennakoimaan tilanteita. Strukturi lisää lapselle turvaa, koska hän tietää mitä tulee tapahtumaan seuraavaksi tai kuluvalle viikolla. Kalenteriin kuvina järjestetyt toiminnot vähentävät myös lapsen työmuisiin kuormitusta ja auttavat siten toiminnasta suoriutumista. Struktuuria voidaan luoda lisäksi esimerkiksi toiminnasta toiseen siirryttäessä Time Timer -ajastimen tai tiimalasin kanssa. Kun lapselle kerrotaan etukäteen esimerkiksi ”Kun tämä aika on kulunut loppuun, on ruoka-aika”, on lapsen mahdollista valmistautua tulevaan siirtymätilanteeseen. Siirtymiä voidaan ennakoida myös toiminnan avulla kertomalla lapselle ennakkoon esimerkiksi ”Voit laskea mäkeä vielä kaksi kertaa, sitten lähdetään kotiin”.

Lapsen toimintaympäristöä voidaan myös strukturoida ja selkeyttää. Esimerkiksi selkeästi merkattu tai tietystä paikasta löytyvä laatikko tietyille leluille voi auttaa lasta löytämään haluamansa, sekä siivoamaan lelut oikeaan paikkaan. Toimintaympäristöstä on myös hyvä karsia ylimääräiset häiriötekijät, jotta lapsen on helpompi keskittyä toimintaan.

### Keinoja struktuurin lisäämiseen arjessa

#### Viikkokalenteri

Viikkokalenteri voi olla esimerkiksi tulostettu tai piirretty kalenteripohja, johon lisätään omaan arkeen tarpeellisia ja sopivia kuvia. Kuvia voi tulostaa tai piirtää itse tarvittava määrä. Esimerkkikuvassa viikkokalenteri on tehty valokuvakehykseen asetetusta kuramatosta, johon itse piirretyt kuvat on asetettu kuvan taakse liimatun koukkutarranauhan avulla. Kuvien määrä on hyvä miettiä yksilöllisesti lapselle sopivaksi siten, että kuvia on tarpeeksi mutta ei liikaa, jotta lapsen on helppo seurata kalenteria. Päiväjärjestyksen voi myös tarvittaessa koosta viikkokalenterin sijaan vain yhden päivän kerrallaan.

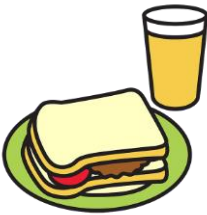
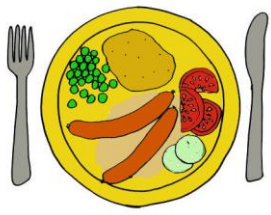









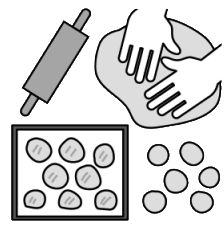







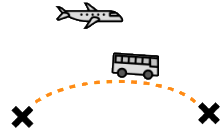



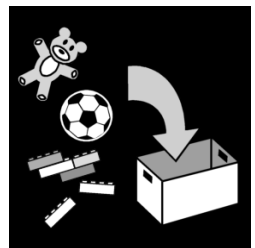


H.L

## Ohjeet

1. Voit tehdä seinälle kalenterin, johon jokaisen päivän kohdalle merkitään kuvien avulla päivän tapahtumat.
2. Lapsen kanssa kannattaa käydä läpi päivän ohjelma yhdessä, jotta lapsi oppii kuvien merkityksen.
3. Lapsi voi halutessaan/tarvittaessa kääntää kuvan tai ottaa kuvan kokonaan pois suoritettuun kuvassa olevan toiminnon.
4. Jos päivään tulee jostain syystä muutos, kannattaa se käydä yhdessä läpi lapsen kanssa ja kertoa, että tämän kuvan tilalle tulee tämä kuva.
5. Kuvat voi järjestää joko vaaka- tai pystysuoraan sen mukaan, kumpi lapselle on parempi.

Seuraavalle sivulle on koottu joitakin kuvia viikkokalenteriin laitettavaksi.

<p>AAMUPALA</p> 	<p>RUOKA</p> 	<p>ILTAPALA</p> 	<p>VÄLIPALA</p> 
<p>HAMPAIDEN PESU</p> 	<p>SUIHKU</p> 	<p>NUKKUA</p> 	<p>SATU</p> 
<p>PUKEA</p> 	<p>YÖPUKU</p> 	<p>ASKARRELLA</p> 	<p>LEIPOA</p> 
<p>PÄIVÄKOTI</p> 	<p>KAUPPA</p> 	<p>HARRASTUS</p> 	<p>ISO-VANHEMMAT</p> 
<p>TV</p> 	<p>TABLETTI</p> 	<p>BUSSI</p> 	<p>MATKUSTAA</p> 
<p>LEIKKI</p> 	<p>PUISTO</p> 	<p>ULKOILU</p> 	<p>SIIVOTA LELUT</p> 

Kuvat: Papunet

## Ruokailualusta

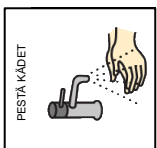
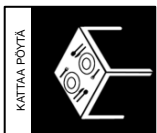
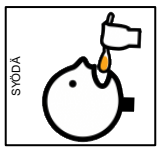
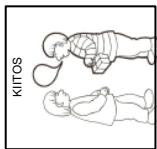
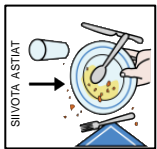
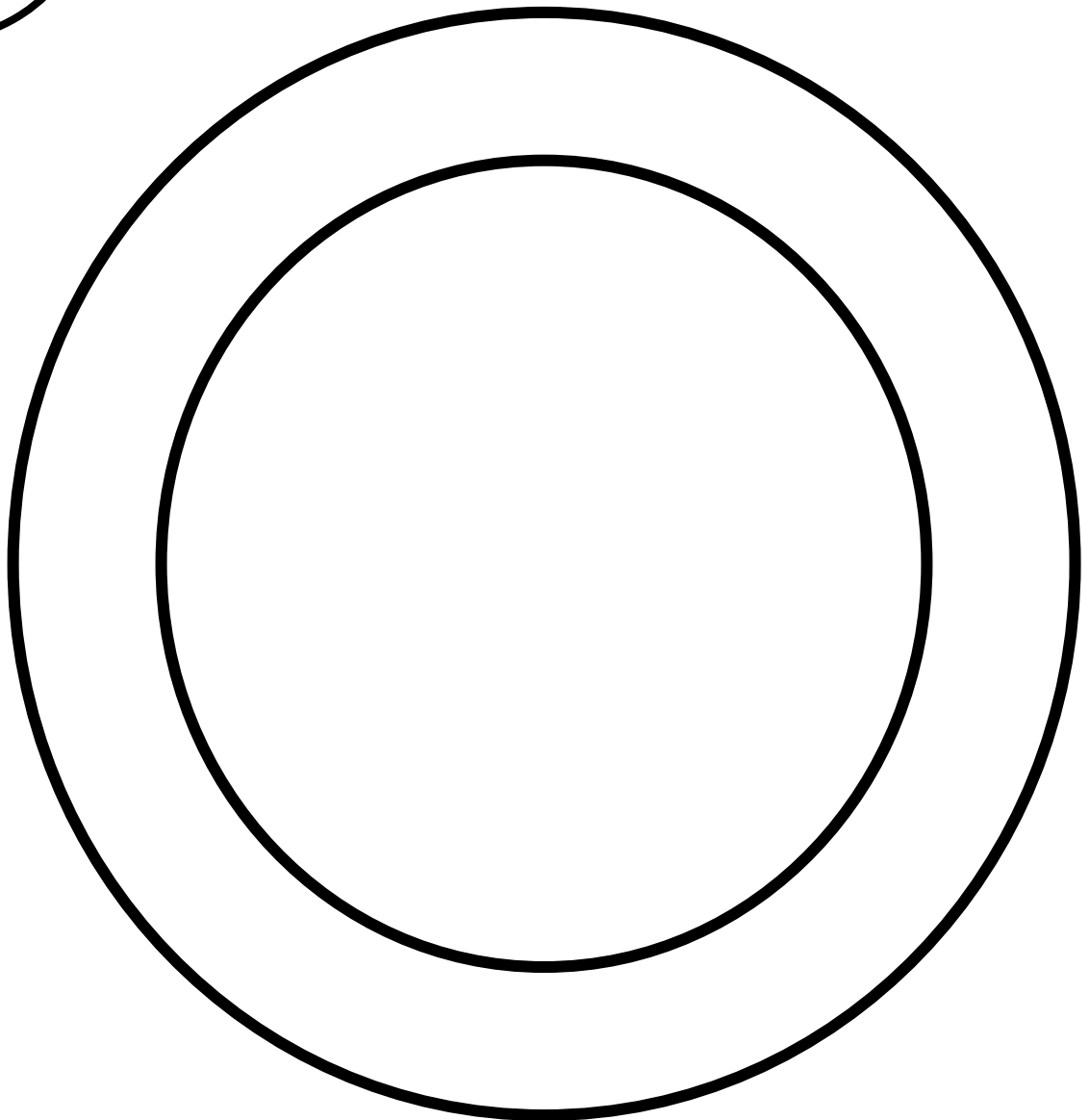
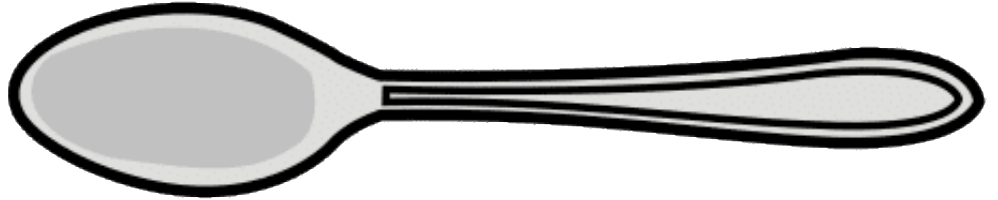
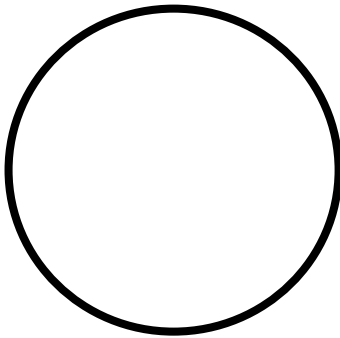
Seuraavalla sivulla (s. 14) on ruokailutilanteissa hyödynnettävä tulostettava ruokailualusta. Alusta on hyvä tulostaa A3 -kokoisena sekä laminoida, jotta se kestää käyttöä ja on helppo puhdistaa. Alustassa on ruokailutilanteeseen liittyvät toiminnan vaiheet kuvina (kuvat: Papunet), jolloin lapsen on helpompi oppia ja palauttaa mieleen kuvien avulla toiminnan vaiheet. Kuvat myös ohjaavat lasta osallistumaan pöydän kattamiseen sekä ruokailun päätyttyä astioiden siivoamiseen.

Ruokailualustan käyttämisen opettelu aikuisen tuella ja sen hyödyntäminen säännöllisesti ruokailutilanteiden yhteydessä mahdollistaa lapselle rutiinien muodostumisen kyseiseen toimintaan ja tukee siten mahdollisimman itsenäiseen suoriutumiseen. Lapsi voi hyötyä ruokailutilanteesta aikuisen mallista, jolloin aikuisen on hyvä ruokailla lapsen kanssa samaan aikaan.



### Vinkki

Ruokailutilanteessa on hyvä huomioida ympäristön rauhallisuus, jotta lapsen on helpompi keskittyä suoritettavaan toimintaan. Tilanteesta kannattaa poistaa kaikki ylimääräinen häiriö, joka vie lapsen keskittymisen syömisestä, esimerkiksi älylaitteet ja lelut on hyvä jättää ruokailutilanteen ulkopuolelle. Ruokailutilanteessa levottomasti käyttäytyvä lapsi voi hyötyä tasapainotyynyn tai painotuotteen käytöstä.



## Vireystilan säätely toiminnan tukena

Erilaiset ulkoisiin tekijöihin tai sisäiseen tilaan liittyvät tilannetekijät vaikuttavat toiminnasta suoriutumiseen heikentäen tai tukien suoriutumista. Sisäiseen tilaan vaikuttavia tekijöitä ovat yleensä viireys- ja tunnetilaan liittyvät tekijät, kuten motivaatioon vaikuttavat tunteet tai vireystasoa laskeva unenpuute. Tällöin energiaa on vähemmän tahdonalaiseen itsesäätelyyn ja impulsseihin reagointi sekä työmuistin suojaaminen häiriötekijöiltä vaikeutuu. Haasteet voivat ilmetä samoin myös vireystilan ollessa korkea.

Lapsen sopiva vireystila siis edistää arjen toiminnoista ja toiminnanohjauksesta suoriutumista, sillä muun muassa reagoitiherkkyys ympäristön ärsykkeisiin ja toimintavalmius ovat yhteydessä vireystasoon. Kun vireystila on sopiva, lapsen on helpompi suoriutua toiminnasta tarkoituksenmukaisesti. Vireystila vaihtelee päivän aikana ja arjen erilaiset toiminnot vaativat erilaista vireystilaa. Tämän vuoksi on hyvä huomioida sekä harjoitella keinoja lapsen vireystilan säätelyyn.

### Keinoja lapsen vireystilan säätelyyn

#### Vireystilaa nostavia toimintoja

- Trampoliinilla hyppiminen tai kenguru- /jumppapallolla pomppinen
- Keinulla kovien vauhtien ottaminen
- Mätkähtely ja kaatuminen esimerkiksi patjoille
- Liikkeen ja äänen yhdistäminen, esimerkiksi laululeikit
- Nopeatahtinen musiikki
- Kutittelemalla lihasten aktivoiminen
- Kirkas valaistus sekä raitis ja viileä ilma
- Leikkipuiston välineillä liikkuminen
- Liikuntaleikit, kuten hippa
- Ryömiminen ja kiipeily
- Tanssiminen
- Sohvatyynyistä tornin rakentaminen ja sen kaataminen
- Kirpeiden juomien tai hedelmien nauttiminen

### Vireystilaa laskevia toimintoja

- Sohvalle löhöily ja sohvatyynyjen väliin tai säkkityynyn alle ahtautuminen sekä hampurilaisleikki patjojen välissä
- Majassa, piilopaikassa tai hiljaisessa tilassa oleminen
- Silittäminen, hieronta ja selkään sormella piirtäminen tai kainaloon käpertyminen
- Sylipainon tai painavan peiton alla oleminen
- Näperreltävä lelu tai esine
- Syvään hengittäminen tai hyräily ja lauleskelu
- Ympäristön äänien ja valon voimakkuuden pienentäminen
- Puhaltaminen, esimerkiksi saippuakuplat, höyhenet, pillillä veteen puhaltaminen jne.
- Pureskelua vaativa syöminen, esimerkiksi purukumi, porkkana, sitkeä leipä jne.
- Pillillä sakean juoman imeminen, esimerkiksi jogurtti, smoothie, jäähilejuoma jne.

### Jäsentäviä toimintoja

- Rauhallinen keinuminen, keinutuolissa kiikkuminen tai heijaaminen
- Kottikärrykävely
- Raskaiden esineiden kantaminen ja vetäminen
- Sylipaino pöytätehtäviä tehdessä
- Karhunhalaukset, Hotdog-leikki
- Linnoituksen rakentaminen esimerkiksi sohvatyynyistä
- Piha- ja puutarhatyöt
- Leipominen/ruuanlaitto

Vireystilan säätelyä tukevat myös säännölliset ruokailuajat, riittävä uni ja lepo, sekä liiallisen ruutuajan rajoittaminen. Kuormittumista aiheuttavia tilanteita on hyvä tauottaa ja huomioida tarvittava levon määrä kuormittumisen jälkeen. Tukena vireystilan säätelyn oppimisessa voidaan hyödyntää esimerkiksi vireystilamittaria (sivuilla 18–19), tai pohtia lapsen kanssa yhdessä jo etukäteen, miten voitaisiin toimia tilanteissa, joissa lapsi kaipaa rauhoittumista. Myös tässä voidaan käyttää apuna kuvia, jolloin lapsen voi olla helpompi jäsentyä pohtimaan keinoja (kuva seuraavalla sivulla). Aikuisen voi myös omalla toiminnallaan vaikuttaa lapsen vireystasoon nopeasti vaikuttavilla ulkoisilla tekijöillä, kuten esimerkiksi puhumalla kuiskaten tai toiminnan nopeutta hitaammaksi tai nopeammaksi muuttamalla. Aikuisen on myös hyvä tiedostaa oman vireystilansa heijastuminen lapseen ja tarvittaessa korjata omaa vireystilaansa tilanteen kannalta suotuisammaksi, jolloin myös lapsen vireystila voi korjaantua samalla.

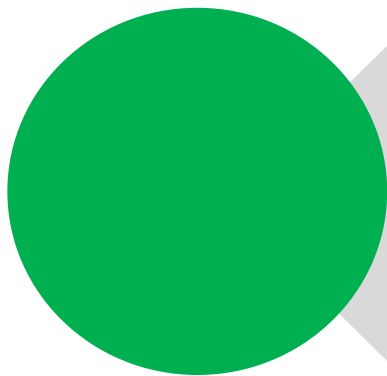
Kuvapohja rauhoittumiskeinojen pohtimiseksi

<p>Kun täytyy rauhoittua, haluan kokeilla:</p> 	<p>lukea</p> 	<p>kuunnella musiikkia</p> 	<p>olla yksin rauhassa</p> 
<p>halata</p> 	<p>piirtää</p> 	<p>muovailla</p> 	<p>makoilla</p> 
<p>mennä majaan</p> 	<p>silittää selkää</p> 	<p>tehdä palapeliä</p> 	<p>pelata tabletilla</p> 

Kuvat: Papunet

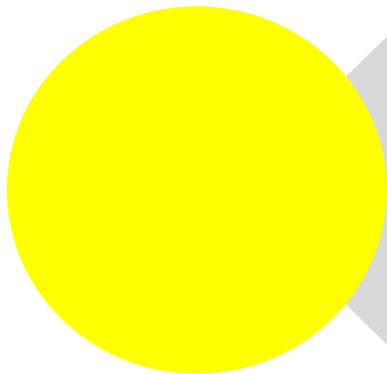
## Vireystilamittari

Vireystilan tunnistamisessa ja vireyden säätelyn keinojen harjoittelemisessa voidaan käyttää apuna esimerkiksi vireystilamittaria. Vireystilamittarin avulla voidaan hahmottaa lapsen käyttäytymistä sekä vireystilan tukemisen erilaisia keinoja eri tilanteissa.



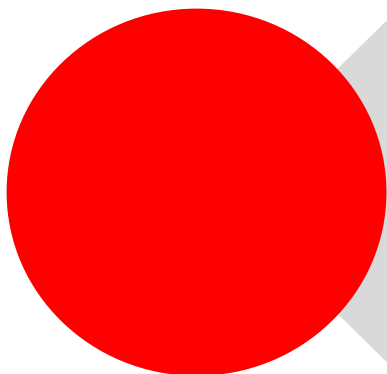
1. Miten olotila ilmenee:

2. Mikä auttaa:



1. Miten olotila ilmenee:

2. Mikä auttaa:



1. Miten olotila ilmenee:

2. Mikä auttaa:

## Ohjeet

1. Tarkkaile lapsen toimintaa ja käyttäytymistä eri tilanteissa.
2. Kirjoita vihreän valon kohtaan 1. millainen lapsi on parhaimmillaan. Esimerkiksi seurallinen, puhelias, kiinnostunut muista, lahjakas jossakin asiassa, avulias jne. Kirjoita sitten kohtaan 2. keinoja, joiden avulla lapsi voi pysytellä vihreällä.
3. Kirjoita keltaisen valon kohtaan 1. mistä tekijöistä voi tunnistaa, että lapsen vireystila on las-kemassa. Esimerkiksi levoton liikehdintä, muistin pätkiminen, muiden häiritseminen, keskit-tymisen heikkeneminen, aistipulmien lisääntyminen, jumiutuminen jne. Kirjoita sitten koh-taan 2. keinoja, jotka auttavat lasta pääsemään takaisin vihreälle. Nämä ovat keinoja, joista vanhempi voi muistuttaa lasta tai joita lapsi voi käyttää itsenäisestikin.
4. Kirjoita punaisen valon kohtaan 1. mistä tekijöistä voi tunnistaa, että lapsen vireystila on pu-naisella. Esimerkiksi tavaroiden heittäminen, kiroileminen, tilanteesta pois pyrkiminen, it-seensä sulkeutuminen jne. Kirjoita sitten kohtaan 2. keinoja, jotka auttavat lasta pääse-mään takaisin vihreälle. Myös nämä ovat keinoja, joista vanhempi voi muistuttaa lasta tai joita lapsi voi käyttää itsenäisestikin.



### Vinkki

Voit tulostaa liikennevalokuvakkeet myös pienempinä kuvina, joita on helppo kuljettaa mukana kodin ulkopuolella liikkeessä, jolloin kuviin on helppo palata tilanteen vaatiessa myös kodin ulkopuo-lella.

### Kirjallisuutta aiheesta

- Esteille hyvästi! : opas autismikirjon sekä adhd- ja tourette-oireisten lasten kasvattajille. Esteetön lapsuus neurokirjon lapselle ja nuorelle 2017–2019-hanke. Jonna Oksanen & Reetta Sollaavaara 2019. Helsinki: Autismisäätiö.
- Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätelemään vireyttä ja kuormitusta. Merja Tompuri. PS-kustannus.
- Tartu toimeen. Opas työskentelytaitojen opettamiseen. Merja Tompuri. PS-kustannus.

Oppaan koostamisen perustana on käytetty opinnäytetyön raporttiosuudessa käytettyä lähdemateriaalia. Opinnäytetyön raporttiosuus sekä opinnäytetyön lähdeluettelo löytyy osoitteesta [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi) hakusanalla ”Toiminta sujuvaksi – Lapsen toiminnanohjaustaitojen tukeminen arjessa”.

Kuvat: Papunet  
Heta Lahti (H.L)