



Arkitaidot haltuun

Verkkokurssi erityisnuorten itsenäistymisen tukemiseksi

Kati Palsinajärvi

Terhi Uusi-Mäkelä

Opinnäytetyö, AMK

Marraskuu 2023

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma

Palsinajärvi, Kati & Uusi-Mäkelä, Terhi

Arkitaidot haltuun. Verkkokurssi erityisnuorten itsenäistymisen tukemiseksi

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Marraskuu 2023, 74 sivua.

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Itsenäistyminen on nuoren elämänkaareissa tärkeä, mutta myös monimutkainen vaihe, johon useimmiten liittyy lapsuuden kodista muuttaminen ja jonka onnistuminen vaatii useiden arjessa tarvittavien taitojen omaksumista. Jos nuorella on toimintakykyyn liittyviä haasteita, itsenäistymiseen voi liittyä ikätovereita enemmän epävarmuustekijöitä, jotka haastavat niin nuorta itseään kuin tämän vanhempiakin. Opinnäytetyön toimeksiantaja Kehitysvammaisten Palvelusäätiö on yhtenä toimijana tukemassa perheitä tässä elämänvaiheessa ja haluaa tarjota palveluita muuttuvassa toimintaympäristössä. Palvelusäätiön toiminnassa nousi esiin tarve luoda arkitaitojen harjoittelua tukeva verkkokurssi, joka tukisi niin erityisnuoren omaa taitojen harjoittelua kuin nuoren itsenäistymiseen sopeutuvaa vanhempainkin.

Opinnäytetyö toteutui tutkimuksellisena kehittämistoimintana, joka seurasi British Design Councilin Double Diamond -prosessimallia. Tavoitteena oli tunnistaa itsenäistymisen vaiheessa tärkeitä arkitaitoja ja luoda niiden ympärille sähköinen materiaali, verkkokurssi, joka tukisi niiden harjoittelua käytännön arjessa. Aineistoa kerättiin kirjallisuuskatsauksen ja toimeksiantajan kanssa toteutetun työpajan keinoin. Itse verkkokurssin suunnittelussa lähdettiin liikkeille saavutettavuuden näkökulmista ja huolellisesta etukäteissuunnittelusta, joka toteutui ABC Learning Design oppimisen muotoilun metodia mukaillen.

Kirjallisuuskatsauksen ja toimeksiantajan kanssa toteutettujen työpajojen myötä opinnäytetyössä tunnistettiin yhdeksän taitoluokkaa, joiden ympärille verkkokurssi rakentui. Nämä luokat olivat: kotielämän taidot, talous- ja asiointitaidot, digitaaliset taidot, terveys- ja hyvinvointitaidot, turvataidot, ajanhallinnan taidot, yhteisössä toimimisen taidot, sosiaaliset taidot sekä sopeutumistaidot. Opinnäytetyön puitteissa sisältöä luotiin verkkokurssialustalle viiteen näistä aihepiireistä. Sisältöjen kehittäminen neljään viimeiseen teeman jatkuu toimeksiantajan toimesta myöhemmin.

Verkkokurssi pääsi toimeksiantajan testattavaksi pian valmistumisensa jälkeen ja osallistujien määrä yllätti positiivisesti toimeksiantajan. Kurssin pohjalta ollaan myös kehittämässä arkitaitojen harjoittelua tukevia vinkkikortteja. Kehittämistyötä voisi tulevaisuudessa jatkaa luomalla arkitaitokokonaisuuksia myös muihin ikävaiheisiin ja elämäntilanteisiin.

Avainsanat (asiasanat)

Erityisnuoret, taidot, oppiminen, itsenäistyminen (psykologia), päivittäiset toiminnot

Muut tiedot

Litteenä kuvia ja taulukoita, jotka havainnollistavat kehittämisprosessin vaiheita, 14 sivua.

Palsinajärvi, Kati & Uusi-Mäkelä, Terhi

Mastering Everyday Skills - Online Course to Support the Independence of Youth with Disabilities

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, November 2023, 74 pages.

Degree Programme in Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

Becoming independent is an important but also complex stage in a young person's life, which usually involves moving from the childhood home and the success of which requires the acquisition of several practical skills needed in everyday life. However, the independence of youth with disabilities may involve more uncertainties than that of their peers, which challenge both the young person themselves and their parents. The client of the thesis, the Service Foundation for People with Intellectual Disabilities (KVPS), is one of the actors supporting families at this stage of life and wants to offer services in a changing operating environment. The activities of the Service Foundation highlighted the need to create an online course that promotes practicing everyday skills and would support not only the young person's own skills training but also the parent adjusting to the young person's independence.

The thesis was implemented as a research-based development work that followed the British Design Council's Double Diamond process model. The aim was to identify important everyday skills needed in the independence phase and to create an electronic material, an online course, around them that would support the young person in practicing them. The data were collected through a literature review and a workshop with the client. The starting points for the design of the online course itself were accessibility and careful planning, which was implemented in accordance with the ABC Learning Design method.

Through the literature review and the workshops with the client, nine skill categories were identified around which the online course was built. These categories were: Home Life Skills, Financial and Errand Skills, Digital Skills, Health and Well-Being Skills, Safety Skills, Time Management Skills, Community Engagement Skills, Social Skills, and Adaptation Skills. Within the scope of the thesis, content was created for the online course platform on five of these topics. The development of content for the remaining themes will continue later by the client.

Soon after completion, the client started to test the online material on one of their courses. The number of participants was a positive surprise to the client. Based on the course, tip cards supporting the practice of everyday skills are also being developed. In the future, the development work could be continued by creating everyday skills packages for other age groups and life situations as well.

Keywords/tags (subjects)

Young people with disabilities, skills, learning, becoming independent (psychology), activities of daily living

Miscellaneous

Appendices include pictures and tables that illustrate the stages of the development process, 14 pages.

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Erityinen nuoruus	5
2.1	Erityisnuori	5
2.2	Nuoren toimintakyvyn haasteet ja itsemääräämisoikeus	6
2.3	Vanhempana erityisnuorelle	8
3	Itsenäistyminen elämänvaiheena	10
3.1	Itsenäistyminen kehitystehtävänä	10
3.2	Kohti omaa kotia	12
4	Arkitaidot ja taitojen oppiminen	14
4.1	Arkitaidot toimintaterapian viitekehyksessä	14
4.2	Arkitaitojen oppiminen	16
5	Verkkokurssin periaatteita	18
5.1	Yleisesti huomioitavat seikat	18
5.2	Saavutettavuus	20
6	Opinnäytetyön tavoite ja viitekehys	21
6.1	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	21
6.2	Opinnäytetyön viitekehys	22
7	Opinnäytetyön toteuttaminen	23
7.1	Tutkimuksellinen kehittämistoiminta	23
7.2	Kehittämismenetelmät	25
7.2.1	Kirjallisuuskatsaus	25
7.2.2	Työpajatyöskentely	25
7.2.3	Aineiston analyysi	26
7.2.4	ABC Learning Design -menetelmä	27
7.3	Verkkokurssin teemojen rajaus	28
7.3.1	Löydä	28
7.3.2	Määritä	35
7.4	Verkkokurssin toteutus	38
7.4.1	Kehitä	38
7.4.2	Toimita	40
7.5	Verkkokurssin arviointi	42
8	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	45
8.1	Eettisyys opinnäytetyöprosessissa	45

8.2 Luotettavuuden arviointi	46
9 Pohdinta.....	48
9.1 Tulosten peilaaminen teoriaan	48
9.2 Johtopäätökset ja jatkosuositukset.....	51
Lähteet	54
Liitteet	61
Liite 1. Kirjallisuuskatsauksen nimikkeet.....	61
Liite 2. Ensimmäisen työpajan nimikkeet.....	65
Liite 3. Sisällönanalyysi.....	66
Liite 4. Moduuliotsikoiden muodostuminen.....	70
Liite 5. Verkkokurssin käsikirjoitus	71

Kuviot

Kuvio 1. Transaktionaalinen malli	11
Kuvio 2. Valmiuksien, taitojen ja toimintakokonaisuuksien yhteys	15
Kuvio 3. Opinnäytetyön viitekehys	22
Kuvio 4. Tuplatimanttimalli	24
Kuvio 5. Aineistovalinnan eteneminen	31
Kuvio 6. Itsenäistymisvaiheessa tärkeät arkitaidot	37

Taulukot

Taulukko 1. Kirjallisuuskatsauksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	29
Taulukko 2. Aineistohaku	30
Taulukko 3. Analyysiin valitut julkaisut	32

1 Johdanto

Yksi ihmisen elämän tärkeimpiä virstanpylväitä on nuoruuden ja aikuisuuden välinen nivelkohta, jossa irtaudutaan lapsuuden kodin turvasta kohti itsenäisempää elämää (Aalberg 2016, 35). Tämä elämänvaihe voi olla haastava kenelle tahansa, mutta erityisnuorten kohdalla siihen liittyy ulottuvuuksia, jotka haastavat niin nuorta itseään kuin tämän vanhempiakin. Erityisyys voi syntyä monista erilaisista toimintakyvyn haasteista. Nämä haasteet vaikuttavat nuoren kykyyn kehittää ja omaksua taitoja, joita itsenäistymiseen tarvitaan. Nuorelle voi olla vaikeaa ymmärtää ajan ja rahan käsitettä tai hänellä saattaa olla lukemisen ja ymmärtämisen haasteita. Vanhempi on saattanut tukea nuorta paljon eikä nuori ole päässyt harjoittelemaan arkitaitoja lapsuudenkodissaan.

Erityisnuoren itsenäistyminen vaatii myös vanhemmilta ja läheisiltä enemmän voimavaroja. Garey (2023) toteaa artikkelissaan, että erityislapsen vanhemmuus on huomattavasti kuormittavampaa kuin tavallisen lapsen vanhemmuus. Vanhemmilla on vaara uupua, varsinkin jos tukea ei saa riittävästi. Vanhemmuus voi jäädä hoitotoimien ja huolehtimisen varjoon, koska erityislapsen hoitaminen saattaa muuttua kokopäivätyöksi kuten omaishoitajille usein käy. (Garey 2023.)

Yhtenä tukimuotona erityislasten ja -nuorten perheiden rinnalla kulkee toimintaterapia, jonka keskeinen tavoite on juuri mielekkään arjen mahdollistumisessa kaikissa ikävaiheissa. Toimintaterapiapalveluissa kautta maan on kuitenkin työvoimapulasta johtuvaa ruuhkautumista, mikä näyttäytyy pitkinä jonotusaikoina (ks. esim. Aluehallintovirasto 2022; Huuskonen 2019). Nuoruuden ja itsenäistymisen vaiheessa olisi tästä huolimatta tärkeää saada oikea-aikaista tukea, sillä kyseessä on yksi elämän monisyisimmistä nivelkohdista. Nuorten syrjäytyminen on yhteiskunnassamme tunnistettu ongelma, ja monet syrjäytymiselle altistavat tekijät, kuten matala koulutus, työttömyys ja erilaiset terveysongelmat, helposti kasaantuvat erityisnuorille (Nuorten syrjäytymisen ehkäisy 2023). Keinoksi syrjäytymisen ja huono-osaisuuden ehkäisemisessä on tunnistettu mm. osallisuuden edistäminen (Liukonen n.d.), ja looginen tapa edistää osallisuutta on aloittaa ruohonjuuritasolta, nimenomaan nuoren oman arjen sujuvuuden ja ikätasaisuuden tukemisesta.

Itsenäistymistä edistävät arkitaidot ovat nimensä mukaisesti jokapäiväisiä taitoja, joiden harjoittamiseen harvakseltaan toteutuvat toimintaterapiatapaamiset eivät yksinään riitä. Taitoja tulee voida harjoitella säännöllisesti arjessa, minkä myötä huoltajien tarjoama tuki on ensiarvoisen tärkeää. Lisäksi järjestötoimijoilla on tärkeä rooli olla paikkaamassa julkisten palveluiden puutteita.

Muun muassa Kehitysvammaisten Palvelusäätiö (KVPS) tarjoaa tukea tätä elämänvaihetta läpikäyville ja heidän perheilleen. Vertaistukiryhmien, tukitoiminnan ja huolenpidon palveluiden lisäksi KVPS tarjoaa koulutuksia ja materiaalia myös sähköisesti, sillä tietoteknisin ratkaisuin voidaan saavuttaa laajasti kohdeyleisöä aika- ja paikkariippumattomasti. Eriksonkin (2021, 147) huomauttaa, että nimenomaan digitaaliset palvelut ovat mahdollistaneet erityisnuorten tasavertaisempaa elämää ikätovereihinsa verrattuna, sillä pääsy niiden pariin ei vaadi kotoa poistumista, joka taas on puolestaan vahvasti yhteydessä mm. ympäristön esteettömyyteen ja saatavilla olevan avun ja apuvälineiden määrään. Kehitysvammaisten Palvelusäätiöllä on aiemmin tehty paperisia oppaita perheiden tueksi, mutta juuri saavutettavuuden näkökulmasta on havaittu tarpeelliseksi tuottaa itsenäistymisvaiheeseen sähköistä materiaalia niin nuorten kuin heidän läheistensäkin tarpeisiin.

Näin ollen KVPS:n toiminnassa nousi esille tarve tuottaa omaan kotiin muuttamisessa tarvittavien arkitaitojen opetteluun tukevaa uutta materiaalia edistämään erityisnuorten itsenäistymistä. Säätiön tarve sähköiselle materiaalille johti syksyllä 2022 toimeksiantoon, jonka tulos tämä opinnäytetyö on. Opinnäytetyö toteutui tutkimuksellisena kehittämistoimintana. Verkkokurssin ajateltiin palvelevan säännöllisempää harjoittelua, sillä sähköiset materiaalit ovat helposti saatavilla. Sähköinen materiaali myös mahdollistaa paperiseen oppaaseen verrattuna laajemman kirjon erilaisia esitystapoja, esimerkiksi videoiden käyttämisen havainnollistamisen välineenä. Verkkokurssin tarkoituksena oli tukea myös vanhempia ymmärtämään arkitaitojen harjoittelun ja niiden harjoittelun mahdollistamisen merkitys. Erityisnuori pääsisi kurssin avulla konkreettisesti harjoittelemaan arkitaitoja tutussa ympäristössä tuttujen läheisten kanssa. Näistä näkökulmista erityisnuorille ja heidän vanhemmilleen suunnattu verkkoaineisto arkitaitojen opetteluun oli tärkeää saada osaksi KVPS:n palveluvalikoimaa.

2 Erityinen nuoruus

2.1 Erityisnuori

Nuoren voidaan ajatella olevan erityinen monestakin eri näkökulmasta, joista yleisin nojautunee erilaisiin diagnooseihin, kuten kehitysvammaisuuteen tai neuropsykiatriseen häiriöön. Erityisyyden määritelmä ja siihen suhtautuminen ovat kuitenkin vahvasti sidoksissa aikaan ja kulttuuriin. Aiemmin tuen tarve tai vammaisuus on nähty nimenomaan yksilön ominaisuutena, kun nykyään on alettu ajatella asiaa ennemminkin yksilön ja tämän ympäristön vuorovaikutuksessa näkyvänä ominaisuutena, jolloin erityisyys syntyykin siitä, ettei ympäristö pysty täysin vastaamaan yksilön uniikkeihin tarpeisiin. (Pihlaja & Viitala 2022, 12; Vehmas 2005, 5.) Tällainen yhteiskunnan sensitiivisyyden ja arvojen muutos koskee myös yksittäisiä diagnooseja, jotka ajan kuluessa ja tutkimustiedon lisääntyessä saattavat tarkentua ja jopa poistua. Tästä toimii esimerkkinä Aspergerin oireyhtymän diagnoosi, josta ollaan luopumassa ICD-11 -tautiluokituksen myötä, sillä on tunnistettu aiemman diagnostiikan epätarkkuus, mutta myös määritelmien kapeus. Nykyisin tunnistetaan ihmisten asetuvan selkeiden ääripäiden sijaan autismin kirjolle, jota uusi diagnostinen nimikekin, autismikirjon häiriö, paremmin kuvaa. (Raaska & Vanhala 2020.) Toisaalta liiallinen keskittyminen diagnooseihin ylipäättään voidaan kokea esineellistävänä sekä henkilön persoonan häivyttävänä ja sitä vähättelevänä toimintatapana (Vehmas 2005, 114).

Erityinen ei sananakaan ole mitenkään neutraali, kuten Vehmas (2005, 97) huomauttaa. Yhtäältä se voi tarkoittaa ”erityisen tärkeää” mutta toisaalta myös esimerkiksi ”omituista”. Erityisnuorten kohdalla etuliitteen merkitys on usein negatiivinen ja erottaa heidät jostakin, mikä koetaan ”normaalina” ja toivottuna. (Mts. 97–102.)

Lainsäädännössä erityistä tukea tarvitseva määritellään henkilöksi, ”jolla on erityisiä vaikeuksia hakea ja saada tarvitsemiaan sosiaali- ja terveyspalveluja kognitiivisen tai psyykkisen vamman tai sairauden, päihteiden ongelmakäytön tai muun riippuvuuskäyttämisen, usean yhtäaikaisen tuen tarpeen tai muun vastaavan syyn vuoksi” (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 3§). Tämä kuvaus sopii ajatukseen erityisnuoren määritelmästä, joka ei pohjaa ainoastaan terveydentilaan tai diagnoosiin, vaan kattaa toimintakyvyn haasteita laajemmin.

Myös Kansaneläkelaitos (16 vuotta täyttäneen vammaistuki 2023) huomioi nimenomaan toimintakyvyn haasteet myöntäessään nuorelle tai aikuiselle vammaistukea. Oikeus vammaistukeen määritellään yksilöllisesti, mutta vähintään vuoden kestänyt toimintakyvyn heikkeneminen on yksi myöntämisen ehto. Toimintakyvyn heikkeneminen ei kuitenkaan ole ainoa tuen myöntämisen peruste, vaan tukea myönnettäessä huomioidaan lääkärin toteaman vamman tai pitkäaikaissairauden vuoksi käytettävät tukimuodot, joita henkilö tarvitsee selviytyäkseen arjen toiminnoista. Vammaistuen myöntämisessä huomioidaan myös avun ja ohjauksen tarve henkilöillä, jotka tarvitsevat apua ja tukea itsestä huolehtimisessa tai arkitoiminnoista muistuttamisessa. Opinnäytetyön keskiössä olevien arkitaitojen näkökulmasta on mielenkiintoista, että avuntarve pelkästään kotitöissä tai asioinnissa ei ole riittävä peruste vammaistuen myöntämiselle, vaan avuntarpeen tulee olla laajempi ja koskettaa myös muita elämänosa-alueita. (Mt.)

Voidaan siis tulkita, että yksiselitteistä ja neutraalia määritelmää erityisyydelle on vaikeaa muotoilla, eikä se ole aina mielekästäkään. Tästä syystä tämän opinnäytetyön puitteissakaan ei lähdetty liikkeille diagnooseista, vaan ennemminkin nuoren toimintakyvyn haasteista. Myöskään Kehitysvammaisten Palvelusäätiön tarpeesta ei noussut perustelua rajata nuoria tässä yhteydessä tiettyyn diagnoosiryhmään, vaan verkkokurssin on tarkoitus palvella laajaa kirjoa nuoria ja perheitä. Tästä huolimatta kohderyhmän kuitenkin ajateltiin olevan kykenevä muuttamaan omilleen esimerkiksi tuetun asumisen palveluiden piiriin. Verkkokurssin itsensäkin ei ole tarkoitus muovautua jokaisen käyttäjän yksilöllisiin tarpeisiin, vaan vamman tai toimintakyvyn haasteen mukaan tukea voidaan tarjota kurssin ulkopuolelta, jolloin vanhempi tai esimerkiksi avustaja on mukana fasilitoimassa oppimisprosessia.

2.2 Nuoren toimintakyvyn haasteet ja itsemääräämisoikeus

Toimintakyky on monitahoinen käsite, joka kattaa niin psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen kuin kognitiivisenkin ulottuvuuden. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä selvitä niistä päivittäisistä toiminnoista, jotka ovat hänelle itselleen tärkeitä ja välttämättömiä. Tällaisiin toimintoihin kuuluvat esimerkiksi työ, harrastukset sekä itsestä ja muista huolehtimisen toiminnot. (Mitä toimintakyky on? 2023.) Haasteet kussakin toimintakyvyn ulottuvuudessa voivat vaikeuttaa itsenäistymisen vaihetta nuoren elämässä ja heikentää osallisuutta yhteiskunnan toimintoihin. Kukin osa-alue luo luonnollisesti nuoren arkeen erityyppisiä haasteita ja jokaisella niistä on myös vaikutusta itsenäisemmässä arjessa pärjäämiseen.

Vaikka toimintakyky nähdäänkin yksilön ominaisuutena, toiminta ei toteudu tyhjiössä, vaan toimintojen suorittamiseen vaikuttaa myös ympäristö. Sen vaikutus ihmisen toimintakykyyn on parhaimmillaan myönteinen, mutta ympäristö voi asettaa toimintakyvylle myös haasteita. Esimerkiksi esteettömyyttä ei aina osata ottaa huomioon julkisen tilan suunnittelussa. Näin ollen toimintakykyä voidaan tukea esimerkiksi tekemällä asuinympäristöön muokkauksia tai tarjoamalla sosiaalista tukea sitä tarvitseville. Toimintakyky voidaankin siis nähdä tilana, jossa ihmisen kyvyt, ympäristö ja tämän omat tavoitteet ovat tasapainossa. (Mitä toimintakyky on? 2023.) Toimintakyky voi myös vaihdella elämäntilanteen ja -vaiheen mukaan.

Toimintakykyä voidaan arvioida esimerkiksi ICF-luokituksen avulla. Toimintakyvyn, toimintarajoitusten ja terveyden kansainvälinen luokitus ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) on Maailman terveysjärjestön luokitusjärjestelmä, joka kuvaa toimintakykyä ja siihen liittyviä tekijöitä varsin monitahoisesti kaikkia elämän osa-alueita käsitellen. (Stakes 2004, 3.) ICF-luokitus painottaa, että toimintakyvyn eri osa-alueet ovat kytköksissä toisiinsa, ja jos yhdessä niistä tapahtuu muutoksia, se vaikuttaa kaikkiin muihinkin (mts. 18–19). Jäljempänä luvussa 4.1 peilataan arkitaitoja ICF-luokitukseen.

Haasteet toimintakyvyssä ovat omiaan saamaan ympäröivän yhteiskunnan kyseenalaistamaan henkilön itsemääräämisoikeutta ja täysivaltaisuutta. Kautta historian vammaisten ihmisten oikeutta elää ihmisarvoista elämää on rajoitettu ja heitä on esimerkiksi eristetty laitoksiin. Eettinen debatti jatkuu nykypäivään esimerkiksi selektiivisen abortin ja yhteiskunnan resurssien kohdentamisen tiimoilta. (Vehmas 2005, 56, 159–182.) Itsemääräämisoikeuden toteutumisen on kuitenkin huomattu tukevan menestyksestä siirtymää aikuisuuteen (Stewart 2013, 3–4), joten siihen panostamisen tulisi olla kaikkien osapuolten prioriteetti itsenäistyvää nuorta tuettaessa.

Yhteiskunnan näkökulmasta nuoren toimintakyvyn todellinen taso voi hämärtyä, jos tuijotetaan ainoastaan diagnoosia tai esimerkiksi kehityksellistä viivästymää. Vehmas ja Mietola (2022, 125) tuovat esille kehitysvammaisten mahdollisuuden elää mahdollisimman lähellä normaalia, ikätasoista elämää. Nuoruusvaiheessa tämä tarkoittaisi esimerkiksi vaatetuksen tai musiikin valintaa ikätasoa vastaavaksi sekä opiskelua ja työelämään siirtymistä ikätoverien tavoin. Yleisestikin yhteiskunnassa kehitysvammaisia määritellään usein älyllisen tason tai iän mukaan, jolloin ajatellaan,

että kronologiselta iältään aikuista kehitysvammaista pidetään lapsena tai taidoiltaan lapsen tasoisena. Tärkeää olisi huomioida kaikkien yksilöiden kohdalla eletyn elämän tuoma elämänkokemus. (Mts. 138–139.)

Sosiaali- ja terveystalveluiden johtava periaate Suomessa on potilaan itsemääräämisoikeuden toteutuminen, mikä tarkoittaa yksilön oikeutta osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. Oikeus koskee myös oikeutta päättää itseä vahingoittavista toimenpiteistä, kuten hoidosta kieltäytymisestä. Lainsäädännössä on edelleen selkeästi ilmaistu, että asiakkaan tai potilaan toiveet tulee ottaa huomioon myös tilanteessa, jossa tämän kyky päätöksentekoon on alentunut sairauden tai muun toimintakyvyn haasteen vuoksi. (Potilaan itsemääräämisoikeus 2018.) Esimerkiksi laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000) velvoittaa tähän. Tällöin asiakkaan tahto tulee selvittää yhdessä tämän perheen tai muun läheisen tahon kanssa. Myös henkilön ollessa alaikäinen, tämän tahto tulee selvittää, ottaen kuitenkin huomioon ikä ja kehitystaso. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000, 8–10 §.)

Nuoruuden vaiheeseen kuuluva siipien kokeileminen ja rajojen testaaminen voidaan tulkita virheiden tekemiseksi, johon tulee puuttua, ja esimerkiksi Ylen MOT-toimitus nosti esiin tuoreen tapauksen, jossa lievästi kehitysvammaisen nuoren itsenäistymistä on äärimmäisin ja kyseenalaisin keinoin estetty (Mäntymaa 2023a; Mäntymaa 2023b). On selvää, että itsenäistyminen ja oman tahdon ilmaisu haastavat niin yksilöä, huoltajia kuin yhteiskuntaakin, eikä maailma ole näiltä osin valmis vaan työtä on edelleen paljon tehtävänä.

2.3 Vanhempana erityisnuorelle

Oman lapsen erityisyyden kohtaaminen herättää vanhemmassa monenlaisia tunteita. Ensitieto vammasta tai kehitysviivästä voi aiheuttaa huolta ja surua vanhemmissa. Tunteiden ja tiedon käsittely on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa paljon diagnoosin yllätyksellisyys ja vakavuus. Vammaisen lapsen vanhemmuus vaatii jatkuvaa sopeutumista, huolen kantamista ja arjen uudelleen järjestelyä. Lapsen vammaisuuden hyväksyminen on yksilöllistä ja joiltakin vanhemmilta voi kestää vuosia hyväksyä oman lapsensa erilainen tulevaisuus. (Anttila 2020, 24–30.) Toisaalta vanhempi voi kokea iloa ja ylpeyttä erityisestä nuorestaan, mutta myös riittämättömyyttä ja pelkoa tulevaisuudesta (Pähkinänsärkijät-verkosto 2018, 9).

Erityisen nuoren vanhemmuus vaatii vanhemmalta paljon myös omaa kasvua ja vanhemmuudesta oppimista. On tietoa oman lapsen vammasta tai diagnoosista tullut jo vuosia sitten tai vasta lähiaikoina, niin Anttila (2020, 31–32, 136) korostaa, ettei vanhemmuus lopu nuoren täysi-ikäisyyteen, vaan vanhempi on vanhemmuuden matkalla koko eliniän. Erityisesti nuoruusikä vaatii vanhemmilta muuttumista ja sopeutumista, sillä nuoruudessa lapsuus päättyy ja itsenäistyminen alkaa ja tässä vaiheessa luodaan uusia tavoitteita ja toiveita hyvästä elämästä.

Ylisuojelevuus on yksi hyvin yleinen erityisten lasten ja nuorten vanhempia yhdistävä tekijä. Vanhemmat pyrkivät suojelemaan lapsiaan ja varjelemaan heitä pettymyksiltä. Ylisuojelevuus saattaa myös estää nuoria tekemästä asioita, jotka ovat sallittuja ikätovereille. (Laitinen & Pietilä 2022, 30.) Arkitaitojen harjoittelun näkökulmasta ylisuojeleva vanhempi ei anna nuoren kokeilla esimerkiksi ruuanlaittoa tai osallista nuorta siivoamaan. Tämä estää nuoren mahdollisuuksia harjoitella kotielämän taitoja omassa arjessaan, tutussa kodin ympäristössä.

Erityisnuoren vanhempi saattaa myös jäädä kiinni vanhoihin rutiineihin, jolloin hän hoitaa nuorta samoin kuin on jo vuosia hoitanut eikä havaitse, että toiminnallaan ylisuojelee lastaan ja estää hänen kehitystään. Tämä on erityisen tyypillistä vanhemmille, joiden nuorella on vaikeahoitoinen sairaus tai motoristen toimintojen haasteita. (Blagovechtchenski, Koriakina, Bredikhin, Agranovich, Kadieva, Ermolovich, Jääskeläinen & Shestakova 2023.) Tällöin perheen kanssa työskentelevän ammattilaisen, esimerkiksi toiminta- tai fysioterapeutin, tulisi tiedostaa vanhemman mahdollinen rutiineihin jumittuminen ja tukea vanhempaa antamaan vastuuta nuorelle itselleen ja myös herätellä nuoren omaa halua ottaa vastuuta omasta toiminnastaan.

Joskus vanhemmalla ei ole voimavaroja tai taitoja ohjata erityisnuorta arjen toiminnoissa. Nuori voi myös vastustaa oman vanhemman antamaa apua tai ohjetta. Braine ja Wray (2016, 26) tuovat esille tärkeän huomion näkymättömistä perheenjäsenistä, joilla ei ole biologista tai laillista suhdetta tukea tarvitsevaan nuoreen, mutta joka voi olla tärkeässä roolissa nuoren elämässä. Näkymättömiä perheen jäseniä voivat olla esimerkiksi naapurit tai ystävät. Arkitaitojen harjoittelu heidän kanssaan voi sujua rauhallisesti ja yhteisymmärryksessä, jos yhteinen toiminta ei suju oman perheen kanssa.

Garey (2023) tuo esille keskeisen huomion erityislapsen vanhemmuudesta, sillä erityistarpeisen lapsen hoitaminen voi johtaa vanhemman terveysvaikeuksiin ja jopa uupumiseen. Jotta vanhempi

jaksaa arkitoimet haastavan lapsen kanssa, tulisi vanhemman huolehtia myös omasta hyvinvoinnistaan. Ystävien tapaaminen ja parisuhteen ylläpitäminen vaativat myös huomiota. Vertaistukiryhmästä voi olla myös paljon apua omien tunteiden käsittelyssä. (Garey 2023.)

3 Itsenäistyminen elämänvaiheena

3.1 Itsenäistyminen kehitystehtävänä

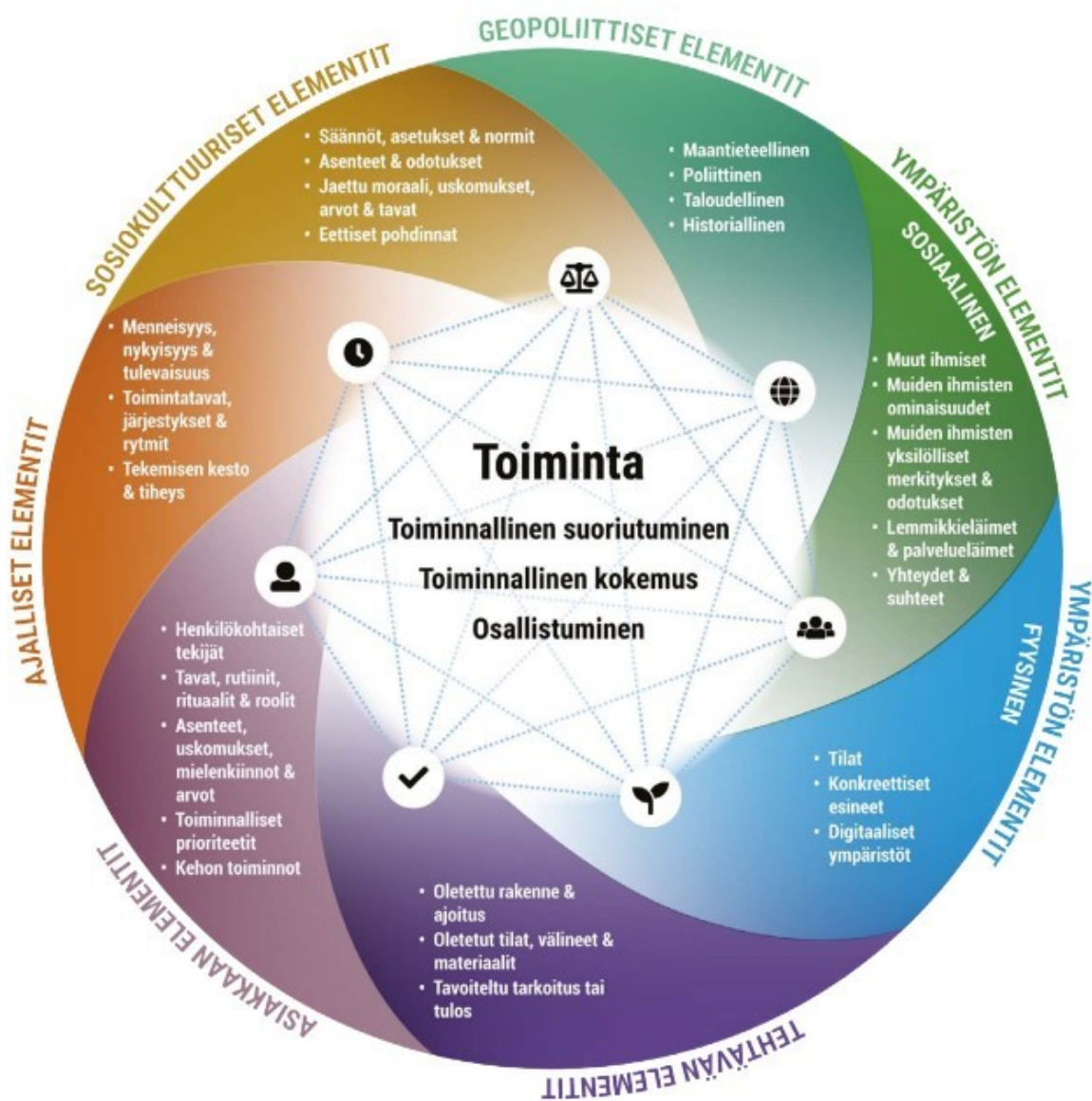
Fisherin ja Marterellan (2019, 16–18) mukaan ihmisen toiminnallisuus läpi elämän kietoutuu monimutkaiseksi vyyhdiksi, jossa erilaiset toimintaan ja ympäristöön liittyvät elementit vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa. Erilaisissa elämänmuutoksissa ja siirtymävaiheissa näissä elementeissä tapahtuu suuria muutoksia, kun yksilö itse ja ympäröivä yhteiskunta alkavat asettaa erilaisia odotuksia kuin aiemmin. Nivelvaiheessa nuoruudesta aikuisuuteen kehitykselliset odotukset liittyvät suurilta osin nuoren lisääntyvään itsenäisyyteen ja vastuunottamiseen (Stewart 2013, 2). Missään elämänvaiheessa arjen ei tulisi olla pelkkää pärjäämistä, vaan aidosti merkityksellistä ja sujuvaa (Aralinna, Heiskanen, Juntunen, Kantanen, Kanto-Ronkanen, Karhula & Lautamo 2021, 8).

Peilattaessa itsenäistymisen vaihetta Fisherin ja Marterellan (2019, 17) kehittämän Transactional Model of Occupation (TMO) -mallin elementteihin (kuvio 1) voidaan todeta, että kaikilla mallin elementeillä on merkitystä itsenäistymisvaiheen etenemiseen. Nuoren mielenkiinnon kohteet, rutiinit ja omaksutut tavat korostuvat asiakkaan elementeissä ja sosiokulttuurissa elementeissä taas yhteiskunnallisesti sovitut säännöt, normit ja odotukset.

Ajallisista elementeistä itsenäistymisvaiheeseen vaikuttavat niin nuoren nykyhetki ja aiemmat kokemukset, mutta myös tulevaisuuden mahdollisuudet. Nämä ajalliset elementit voivat tukea nuorta, mutta myös haitata nuoren itsenäistymisvaiheen etenemistä. Esimerkiksi pelko epävarmasta tulevaisuudesta voi estää nuorta valmistautumasta uuteen elämänvaiheeseen.

TMO-mallin ympäristön elementeistä itsenäistymisvaihetta tukevat sosiaalisesta näkökulmasta muut ihmiset ja heidän ominaisuutensa sekä fyysisen ympäristön tilat ja konkreettiset välineet. Myös geopoliittisista elementeistä oleellisessa roolissa on taloudellinen näkökulma, sillä käytettävissä oleva raha ja sen myötä toiminta esimerkiksi ruokakaupassa tai harrastukseen osallistuminen

vaikuttavat nuoren osallisuuden kokemukseen. Myös poliittiset päätökset esimerkiksi vammais-
tuen etuuksien osalta vaikuttavat nuoren tuki- ja osallisuusmahdollisuuksiin. Voidaan todeta, että
nuoren elinympäristöllä ja läheisillä on merkittävä rooli nuoren itsenäistymisvaiheen kehitty-
misessä ja onnistumisessa. Lapsuuden kodin tarjoamat mahdollisuudet arkitaitojen harjoitteluun ja
arkitaitojen tekemiseen sekä kodissa toteutuvat rutiniit ja tavat vaikuttavat nuoren toiminnalliseen
suoriutumiseen tulevaisuudessa. Kotiympäristön läheisten tarjoama tuki sekä konkreettisesti arki-
toimien tekeminen tukevat nuoren toiminnallista kokemusta ja mahdollistavat nuoren osallistumi-
sen perheen yhteiseen tekemiseen.



Kuvio 1. Transaktionaalinen malli (Fisher & Marterella 2019, 17; suom. Aralinna ym. 2021, 8)

Jokaisen varttuvan nuoren tärkeänä kehitystehtävänä on oman identiteetin muodostaminen ja autonomian saavuttaminen. Tämä tarkoittaa tunne-elämässä ja arjen toiminnoissa erkaantumista vanhemmista. Pohjimmiltaan kehitystehtävien menestyksekkäs suorittaminen mahdollistaa itsenäisen, omannäköisen elämän, jossa nuori on vastuussa valinnoistaan. (Aalberg 2016, 35; Dunderfelt 2011, 85.)

Erityisnuori käy läpi samoja virstanpylväitä kuin ikätoveritkin ja suuressa määrin odotukset aikuisuudesta ovat samankaltaisia. Erityisnuorten kohdalla itsenäistymisen kehitystehtävä on sama kuin muillakin, joskin siinä voi olla toimintakyvyn haasteiden tuomia sävyeroja. (Stewart 2013, 2.) Aikuistumisen ajankohtakaan ei välttämättä noudata ikätovereiden aikatauluja, vaan voi viivästyä merkittävästikin. Tästä huolimatta olisi tärkeää, että jossain vaiheessa nuori voisi muuttaa omaan kotiin pois lapsuudenkodista ja löytäisi tarvitsemansa, vanhemmista riippumattomat tukitoimet. Erityisnuoren itsenäistymisen mahdollista laajuutta määrittelee ennen kaikkea hänen tarvitsemansa tuen määrä. (Anttila 2020, 54–55.) Kuten aiemmin todettiin, erityisesti itsemääräämisoikeuden toteutuminen tukee siirtymää aikuisuuteen ja itsenäiseen asumiseen (Stewart 2013, 3–4) ja tämä on huomioitu lainsäädännön tasolla asti.

3.2 Kohti omaa kotia

Suomalaisessa yhteiskunnassa varhainen itsenäistyminen nähdään ihanteellisena, jopa itsestään selvänä, ja selkeänä merkinä itsenäisyyden saavuttamisesta pidetään juuri omaan kotiin muuttamista (Malm 2018, 11). Itsenäinen asuminen vaatii kuitenkin paljon erilaisia arjen taitoja, joita jokaisen nuoren olisi hyvä harjoitella ja oppia jo lapsuudenkodissa. Morrison, Margallo ja Freeman (2013, 48) tunnistavat aikuisuudessa tärkeiksi itsenäisyyden osa-alueiksi ja itsestä huolehtimisen taidoiksi yhteisössä liikkumisen, raha-asioiden hoitamisen, ruoan valmistamisen, kotityöt sekä asiainnin. Yksityiskohtaisempi tarkastelu itsenäisessä arjessa tarvittavista taidosta löytyy jäljempänä luvusta 4.1.

Erityisnuorilla itsenäistymiseen tarvittavien taitojen harjoittelu jää usein syystä tai toisesta riittämättömäksi. Kodin tuki – tai sen puute – vaikuttaa siis osaltaan erityisnuoren itsenäistymisen mahdollisuuksiin. Lapsuudessa vanhemmat ovat saattaneet hoitaa lapsen puolesta paljonkin asioita, ja ajatus irti päästämisestä voi aiheuttaa ahdistusta ja huolta. Liiallinen varovaisuus saattaa kuitenkin

viivästyttää itsenäistymistä ja olla haitallista minäkuvan kehittymiselle. Vanhempien merkitys prosessin onnistumisessa on joka tapauksessa suuri niin hyvässä kuin pahassa. (Anttila 2020, 54–56.)

Itsenäisen asumisen voidaan erityisnuoren kohdalla ajatella tarkoittavan laajempaa kirjoa erilaisia ratkaisuja, kuin valtavirtaisella ikätoverilla. Erilaiset tuetun asumisen ratkaisut ja esimerkiksi avustajapalveluiden käyttäminen voivat mahdollistaa lapsuudenkodista muuttamisen, vaikka arki ei perinteisessä mielessä täysin itsenäistä olisikaan. Tärkeää kuitenkin on, että nuorta itseään kuullaan ratkaisuja punnitessa ja hän voi oman toimintakykynsä puitteissa vaikuttaa itseään koskeviin ratkaisuihin.

Reitti kohti omaa kotia ei ole erityisnuorilla kovin suora, sillä tukipalveluiden yhdistäminen sopivaan asumismuotoon vaatii monialaista yhteistyötä. Asumispalveluista säädetään monissa laeissa ja asumispalveluiden termistö on laaja. Esimerkiksi tuettu asuminen, yhteisöllinen asuminen ja ympärivuorokautinen palveluasuminen ovat sosiaalihuoltolain mukaisia asumispalveluita (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 21a-21c§). Tällä hetkellä termi palveluasuminen tarkoittaa vammaispalvelulain mukaista asumispalvelua (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987, 8§). Uudessa, vielä voimaantuloa odottavassa vammaispalvelulaissa ei enää kyseistä termiä käytetä, vaan korostetaan vammaisen henkilön yksilöllisten tarpeiden huomiointia ja asumisen tuen järjestämistä henkilön toivomalla toteuttamistavalla. Tukea voidaan järjestää monenlaisiin asumismuotoihin. (Vammaispalvelulaki 675/2023, 18§.)

Tämän opinnäytetyön kohderyhmälle mahdollisia asumismuotoja on useita. Tuettua asumista voi olla esimerkiksi se, että nuori asuu itsenäisesti omassa vuokra- tai omistusasunnossa saaden tukipalvelut kotiinsa. Tukipalveluita voivat olla esimerkiksi henkilökohtainen tuki tai sosiaalipalveluiden järjestämä tuki, jossa työntekijä käy ennakkoon sovitusti ja nuoren tarpeet huomioiden tarvittavan määrän nuoren kotona auttamassa arjen askareissa. Nuoren asunto voi olla myös lähellä ympärivuorokautista palveluasumisyksikköä, josta hän voi saada arkeensa apua kyseisen yksikön henkilökunnalta. (Koivurinne & Palsinajärvi 2020, 22–23.) Nuoren asumismuotoa on hyvä miettiä tuen tarpeen näkökulmasta, sillä jos nuori tarvitsee enemmän tukea kuin yksittäiset käyntikerrat, tuettua asumista sopivampi asumismuoto voisi olla yhteisöllinen asuminen, jossa nuori saa tukea ja ohjausta päivittäin, mutta ei yöaikaan (Vammaisten asumispalvelut n.d.).

4 Arkitaidot ja taitojen oppiminen

Arki koostuu monista pienistä asioista, joita tehdään rutiininomaisesti päivittäin. Arjen tehtävien ja toimintojen sujuessa niihin ei kiinnitetä juuri huomiota ja niiden tekeminen sujuu itsenäisesti.

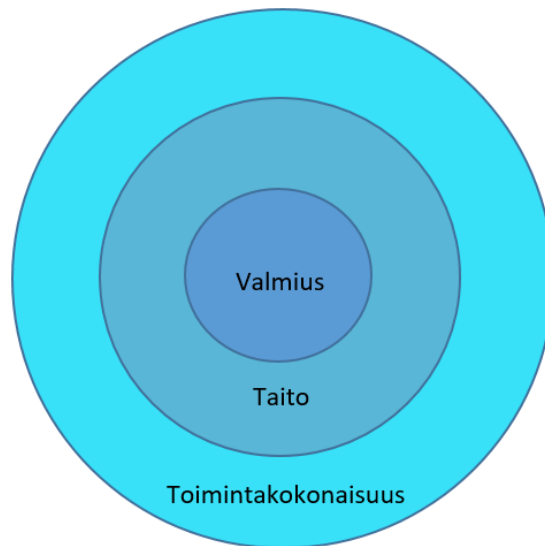
Mutta jos arkitoimintojen hallinnassa on ongelmia, se vaikuttaa yksilön toimintakykyyn, osallisuuteen ja elämänlaatuun hyvin laajasti. (Edemekong, Bomgaars, Sukumaran & Schoo 2022; Raivio 2018, 46.)

Arkikielessä, toimintaterapian kentän ulkopuolella, taito-sanana merkitys nähdään melko laajana. Se mielletään kyvyksi osata ja hallita jokin toiminto. Usein sana esiintyy yhdyssanan osana: kielitaito tai uimataito. (Kielitoimiston sanakirja 2020.) Myös tässä opinnäytetyössä taidoilla tarkoitetaan tällaisia laajempia kokonaisuuksia. Näitä arjessa tarvittavia kokonaisuuksia kuten asiointia, siivoamista tai terveydestä huolehtimista, joiden suorittamiseksi tarvitaan erilaisten osataitojen hallintaa, kutsutaan työssä arkitaidoiksi. Arkitaitojen hallinta auttaa selviytymään arkitoiminnoista ja mahdollistaa erityisnuorelle omatoimisemman arjen.

4.1 Arkitaidot toimintaterapian viitekehyksessä

Arjessa toimiminen vaatii yksilöltä valmiuksia ja taitoja, ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien ja rajoitteiden huomiointia sekä merkityksellistä ja tarkoituksenmukaista toimintaa. Toimintaterapianimikkeistössä (Savolainen & Aralinnä 2017, 10–11) kuvataan valmiuksien, taitojen ja toimintakokonaisuuksien yhteyttä (kuviokuva 2). Valmiudet ovat yksilön ominaisuuksia, kuten lihasten tai aistien toiminta, joiden avulla yksilö voi tehdä ulkopuolelta havaittavissa olevaa toimintaa eli taitoa. Taitojen avulla toiminnoista muodostuu toimintakokonaisuuksia, joiden myötä arjessa toimiminen sujuu.

Toimintakokonaisuuksien suorittaminen vaatii pienempien osatekijöiden, taitojen, hallintaa. Toimintaterapian näkökulmasta taitoja voidaan jaotella muun muassa motorisiin taitoihin, prosessitaitoihin, sosiaalisiin taitoihin, psyykkisiin taitoihin, eettisiin taitoihin ja kivunhallinnan taitoihin (Fisher & Marterella 2019, 328; Savolainen & Aralinnä 2017, 17).



Kuvio 2. Valmiuksien, taitojen ja toimintakokonaisuuksien yhteys (Savolainen & Aralinnä 2017, 11 muokattu).

Kuten voidaan todeta, toimintaterapian kentällä ”taito” tarkoittaa hyvin eri asiaa kuin arkikielessä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena ei ole perehtyä yksittäisen taidon hallintaan, vaan keskittyä toimintakokonaisuuden oppimiseen huomioiden arkitaitojen hallinnan koostuvan monien osataitojen osaamisesta. Kalaja (2021) toteaaakin taitojen oppimisen olevan holistinen kokonaisuus, jossa yhdistyvät mielen ja kehon toiminnot.

Toimintaterapianimikkeistö (Savolainen & Aralinnä 2017, 10, 14) kuvaa ihmisen elämän eri toimintoja toimintakokonaisuuksien kautta. Näitä toimintakokonaisuuksia ovat itsestä huolehtiminen, asiointi ja kotielämän toiminnot, koulunkäynti ja opiskelu, työkyky ja työssä suoriutuminen, yhteiskunnallinen osallistuminen, vapaa-ajan toiminta, leikkitoiminta sekä levon ja ajankäytön tasapaino.

Arjessa tarvittavia toimintakokonaisuuksia on eritelty myös American Occupational Therapy Associationin julkaisussa Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process Fourth Edition eli OTPF-4 (2020). Viitekehys on pitkän kehitystyön tulos, jota edelleen päivitetään säännöllisesti. Tässä viitekehyksessä toimintakokonaisuuksia on yhdeksän: päivittäiset toiminnot (Activities of Daily Living eli ADL), välineelliset päivittäiset toiminnot (Instrumental Activities of Daily Living eli IADL), terveydestä huolehtiminen, lepo ja uni, työ, koulutus, leikki, vapaa-aika sekä sosiaalinen osallistuminen. (American Occupational Therapy Association 2020, 7.)

Erityisesti päivittäiset toiminnot (ADL) ja välineelliset päivittäiset toiminnot (IADL) kuvaavat taitoja, joita tarvitaan itsenäistymisvaiheessa. ADL-toiminnoilla tarkoitetaan taitoja, joissa huolehditaan ihmiskehon perustarpeista, ja joita suoritetaan säännöllisenä rutiinina. Näihin taitoihin kuuluvat muun muassa syöminen, pukeutuminen, henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen, wc-käynteistä suoriutuminen ja peseytyminen. (Edemekong ym. 2022; American Occupational Therapy Association 2020, 30–31.) Nämä taidot eivät niinkään ole tämän opinnäytetyön keskiössä, sillä kohderyhmänä ovat nuoret, joilla nämä päivittäiset toiminnot sujuvat melko itsenäisesti tai apuvälineiden avulla. IADL-toiminnoissa sen sijaan tarvitaan vaativampaa ajattelua edellyttäviä taitoja, joita tarvitaan yhteiskunnassa toimisessa ja itsenäisemmässä elämässä. Näihin arkitaitoihin kuuluvat esimerkiksi ruuanvalmistus, raha-asioiden hoito, kodinhoito, kauppa-asiointi, turvallisuudesta huolehtiminen ja liikkuminen kodin ulkopuolella erilaisilla liikennevälineillä. (Edemekong ym. 2022; American Occupational Therapy Association 2020, 30–31.)

Myös kansainvälisen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus, ICF, luokittelee ihmisen toimintakykyä ja toimintarajoitteita arkitoiminnoissa. Arjen taidot sisältyvät yläluokkaan Suoritukset ja osallistuminen, jossa on yhteensä yhdeksän pääluokkaa. Arkitaidot luokitellaan erityisesti kolmeen pääluokkaan: itsestä huolehtiminen, kotielämä sekä keskeiset elämänalueet. Itsestä huolehtimisen pääluokka sisältää esimerkiksi omasta terveydestä huolehtimisen kuten ruokavalion noudattamisen ja terveystarkkailun välttämisen. Toinen pääluokka, kotielämä, sisältää muun muassa tavaroiden ja palveluiden hankkimisen kuten ostosten tekemisen. Keskeiset elämänalueet -pääluokka puolestaan sisältää esimerkiksi taloudellisen elämän. (ICF-luokituksen rakenne 2023.)

4.2 Arkitaitojen oppiminen

Arkitaidot kuuluvat käytännön taitoihin ja Salakari (2007, 15) toteaa, että erityisesti käytännön taitoja kannattaa harjoitella tekemällä, sillä taidot kehittyvät parhaiten yrityksen ja erehdyksen kautta. Taitojen harjoittelu vaatii pitkäjänteisyyttä ja sitkeyttä sekä virheitä, sillä niiden avulla saa kokemusta, jota tarvitaan taidon oppimiseen. Taitoa opitaan pienin askelin kohti isompaa kokonaisuutta. (Rissanen 2016, 115–118.)

Arkitaitojen näkökulmasta on useita arkisia toimintoja, joita ei tehdä useinkaan kodin ulkopuolella. Esimerkiksi sängyn petaaminen tai palovaroittimen testaaminen tapahtuvat useimmiten kotona. Vaikka itsestä huolehtiminen ja arjen taidot on huomioitu peruskoulun opetussuunnitelmassa

laaja-alaisena osaamiskokonaisuutena (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014), arkitaitojen harjoittelu käytännön tasolla on tehtävä kotona.

Taitojen oppimisessa on usein hyödyllistä jakaa isommat kokonaisuudet osataitoihin, joita voidaan harjoitella ennen kokotaidon harjoittelua (Salakari 2007, 23–24). Rissanen (2016, 115) korostaa myös taidon oppimisen etenevän perusasioista kohti vaativampia kokonaisuuksia. Toimintaterapeutin erityisosaaminen esimerkiksi tehtävänälyysissä mahdollistaa taitojen pilkkomisen pienempiin osiin silloin kun se on mielekästä opittavan taidon näkökulmasta (American Occupational Therapy Association 2020, 19). Kohderyhmänä erityisnuoret myös hyötyvät pienemmistä osakokonaisuuksista, esimerkiksi kognitiivisten haasteiden näkökulmasta.

Huolimatta oppimisen tai toimintakyvyn haasteista erityisnuori oppii monia arkisia taitoja. Taidon oppimisen alkuvaiheessa tärkeää on olla oma motivaatio ja kiinnostus opittavaa asiaa kohtaan (Rissanen 2016, 114). Nuorella voi olla motivaationa oppia laittamaan mieluista ruokaa tai oppia asioimaan ruokakaupassa. Koska havainnointi ja onnistuneen suorituksen seuraaminen on hyödyllistä oppimisen alkuvaiheessa (Salakari 2007, 49), on tärkeää, että nuori pääsee vanhemman mukaan kauppaan tai ruuanlaittoon.

Arkitaitojen harjoittelussa vanhemmilla on suuri rooli. Vanhemmat voivat olla arkitaitojen harjoittelun mahdollistajia tai estäjiä. Kao, Coster, Cohn ja Orsmond (2021, 9) tuovat tutkimuksessaan esille tärkeän havainnon siitä, että vanhempien tulee opastaa lapsiaan arjen toimintojen tekemisessä ja arkitaitojen oppimisessa. Erityisnuoren kohdalla voi viedä vuosia aikaa, että arkitaitojen tekemisen vastuu siirtyy vanhemmalta nuorelle. Toimintaterapian kentällä on huomattu, että huoltajien osallistuminen ja tuki parantavat toimintaperustaisten interventioiden tuloksia (Beisbier & Laverdure 2020).

Vanhempi ei välttämättä huomaa tekevänsä arjessa asioita erityisnuoren puolesta eikä osaa tukea nuoren arkitaitojen harjoittelua. Vanhemman tulisi tiedostaa, että arkitaitojen paras harjoittelu- paikka on kotona tutussa ympäristössä. Koska taitojen oppiminen voi kestää pitkään, harjoittelumahdollisuuksien tarjoaminen on aloitettava vuosia ennen kuin nuori on muuttamassa omaan kotiin. Tällöin nuorella on aidosti aikaa omaksua arjessa tarvittavia taitoja ja nuori saa vahvistusta omalle osaamiselleen itsenäistymisvaiheessa.

5 Verkkokurssin periaatteita

5.1 Yleisesti huomioitavat seikat

Nuorisobarometri vuodelta 2020 tutki mm. nuorten sosiaali- ja terveystalvueluiden käyttöä ja sen tuloksista käy ilmi, että nuoret ovat tottuneita sähköisten kanavien käyttäjiä myös tällä elämän osa-alueella (Berg & Myllyniemi 2021, 53). Lisäksi verkossa tapahtuvasta opiskelusta tuli viimeistään koronapandemian myötä arkipäivää kaikilla koulutusasteilla ja etäsisältöjen saatavuuden tärkeys korostui entisestään. Kehitysvammaisten Palvelusäätiön asiakaskunta ei ole tästä näkökulmasta poikkeus, vaan myös heillä on halu ja tarve käyttää sähköisiä sisältöjä.

Tämän opinnäytetyön puitteissa toteutetun verkkokurssin kohderyhmänä ovat erityistä tukea tarvitsevat nuoret ja heidän läheisensä. Ek (2019, 51) tuo esille tärkeän seikan tämän kohderyhmän osalta, sillä osalla erityistä tukea tarvitsevista nuorista on haasteita käyttää digitaalisia ohjelmia itsenäisesti. Nuorilla voi olla esimerkiksi haasteita muistaa salasanoja tai käyttäjätunnuksia, jolloin jo kirjautumisvaihe verkkoalustalle voi epäonnistua. Haasteista huolimatta verkko-opiskelun mahdollistamat kuvat ja videot tukevat erityisen nuoren oppimista. Ekin (2019, 52) tutkimuksessa tuli esille myös se, että digitaalisuuden rinnalle kaivataan käytännön opetusta. Juuri arkitaitojen harjoittelun näkökulmasta verkkokurssin videot ja kuvamateriaalit tarjoavat tietoa, mutta käytännön harjoittelua tulee tehdä itsenäisesti tai vanhempien opastuksella turvallisessa ympäristössä.

Oppimisympäristönä verkko on kuitenkin hyvin erilainen kasvokkaiseen kanssakäymiseen verrattuna, joten sähköisen kurssin suunnittelussa tulee ottaa huomioon erityyppisiä asioita. Marstio (2020, 4) painottaa, että verkko-opinnoissa korostuu erityisesti etukäteissuunnittelu ja oppimispolun huolellinen rakentaminen. Saatavilla olevan materiaalin ja digitaalisten työkalujen paljous vaativat sisällön ja esitystavan tarkkaa valintaa. Tärkeänä suunnittelun lähtökohtana pidetään kohderyhmän tuntemista ja heidän lähtötasonsa määrittelyä (Varonen & Hohental 2017, 2).

Marstio (2020, 10) listaa verkkokurssin onnistumista edistäviksi seikoiksi selkeyden, vuorovaikutteisuuden ja loogisuuden. Näiden lisäksi olisi tärkeää, että kurssi olisi ohjattu ja aikataulutettu. Yhä useammin opetuksen suunnittelussa otetaankin näkökulmaksi oppimisen suunnittelu, jossa keskiössä ovat oppimisen tulos ja tavoiteltu osaaminen. Opintoja pyritään suunnittelemaan käyttäjälähtöisesti, jolloin sisältö on osallistavaa ja käytetyt tehtävätyypit tukevat tavoitteiden saavuttamista.

(Mts. 8–10.) Osaamistavoitteet ja oppimisprosessi tulisi siis määritellä etukäteen ja valittujen pedagogisten ratkaisujen tulisi tukea niiden toteutumista (Varonen & Hohental 2017, 3).

Huolellisen alkusuunnittelun jälkeen keskiössä ovat sisällön tuottaminen ja tehtävien laatiminen. On suositeltavaa jakaa tekstiä pieniin osiin ja hyödyntää väliotsikointia. Tehtävätyyppien valintaan kannattaa käyttää aikaa ja ohjeistuksen selkeyteen kiinnittää erityistä huomiota, sillä tarkentavien kysymysten esittäminen opinnon aikana on vaikeaa. Vuorovaikutteisuuden on havaittu edistävän oppimista ja opiskelijat usein sitä toivovatkin osaksi opintojaan. Verkkokurssin vahvuus on erilaisien visuaalisten menetelmien mahdollisuuksien kirjo ja toisaalta ajantasaisen tiedon nopea päivittäminen. Sen sijaan linkkilistojen koostaminen ohjaa opiskelijaa tiedon etsimiseen sen prosessoinnin sijaan ja vaatii paljon itseohjautuvuutta, minkä vuoksi sitä tulisi välttää. (Marstio 2020, 21–41.) Tehtävissä olisi hyvä myös tarjota opiskelijalle mahdollisuus valita omia tarpeitaan vastaavia ratkaisuja, joten monipuolinen kuvan, äänen, videoiden ja tekstin sisällyttäminen materiaaliin on suotavaa. Tärkeintä kuitenkin on, että tehtävät tukevat asetettujen oppimistavoitteiden saavuttamista. On myös tärkeää varmistaa, että käyttöoikeustiedot ja viitteet on merkitty selkeästi. (Varonen & Hohental 2017, 4.)

Ammattikorkeakouluissa on viime vuosina koostettu MOOC-kursseja (Massive Open Online Course) koskevia laatukriteeristöjä, jotka toimivat tarkistuslistoina tavoiteltavista seikoista itsenäisesti suoritettavien verkkokurssien suunnittelussa ja toteutuksessa. (MOOCien laatukriteerit n.d.; Leppisaari 2016.) Myös ohjattujen verkkototeutusten arviointiin on kehitetty kriteeristö (Varonen & Hohental 2020), joskin se sisältää paljolti samoja elementtejä kuin MOOC-kriteeritkin. Kriteeristöjä voi hyödyntää soveltuvin osin minkä tahansa verkkokurssin laadun tarkastelemiseen. Otsikkotasolla kriteerit koskevat pedagogisia ratkaisuja, opiskelijalle näkyviä ohjeistuksia, arviointia ja palautetta, sisältöä, tekijänoikeuksia, yhtenäistä visuaalista ilmettä sekä käytettävyyttä ja saavutettavuutta. (MOOCien laatukriteerit n.d.; Leppisaari 2016.) Näin ollen, verkko-opintojen suunnittelussa tulee väistämättä harkita myös teknisiä ratkaisuja ja saavutettavuutta, joita käsitelläänkin seuraavassa luvussa tarkemmin.

5.2 Saavutettavuus

Suunniteltaessa digitaalista palvelua, eli esimerkiksi tämän opinnäytetyön pohjalta toteutettua verkkokurssia, tulee huomioida digitaalisen maailman esteettömyys eli saavutettavuus. Saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että tuotteet ja palvelut ovat yhdenvertaisesti kaikkien käytettävissä huolimatta siitä, millaisia toimintarajoitteita käyttäjällä on. Saavutettavan digipalvelun suunnittelussa ja toteutuksessa tulee huomioida tekninen toteutus, helppokäyttöisyys ja sisällön ymmärrettävyys. (Saavutettavuus n.d.; Mitä on saavutettavuus? 2023.) Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta (306/2019) velvoittaa viranomaisorganisaatioita sekä tietyin reunaehdoin myös julkisoikeudellisia laitoksia, järjestöjä ja muita toimijoita noudattamaan WCAG-ohjeistuksen (Web Content Accessibility Guidelines) kriteerejä. Tärkeimmät otsikkotason kriteerit liittyvät havaittavuuteen, hallittavuuteen, ymmärrettävyyteen sekä toimintavarmuuteen (WCAG 2.1: lain vaatimukset n.d.). Teknisen toteutuksen rinnalla tulee myös tarkastella sisällön saavutettavuutta.

Teknisessä toteutuksessa tärkeää on huomioida palvelun toimivuus erilaisilla laitteilla ja avustavan teknologian kuten esimerkiksi puheohjauksen yhteensopivuus (Saavutettavuus n.d.). Vaihtoehtoisten väylien tarjoaminen on tärkeää ja voidaan toteuttaa varmistamalla, että esimerkiksi videot on tekstitetty, kuville on määritelty vaihtoehtoinen teksti ja linkkien kuvaukset ovat informatiivisia (Varonen & Hohental 2017, 11–12).

Kehitysvammaisten Palvelusäätiön käytössä on Howspace-alusta, jonka puitteissa hallittavuuteen ja toimintavarmuuteen liittyviä saavutettavuusvalintoja on mahdollista tehdä. Saavutettavuuden puolesta alusta itse on kuitenkin saanut hyvät arviot ja se lähtökohtaisesti palvelee suurta joukkoa ihmisiä ja toimii erilaisten avustavien ohjelmistojen kanssa (Accessibility Evaluation for Howspace Workspaces 2020).

Yksi tärkeä saavutettavuuden näkökulma on sisällön ymmärrettävyys. Koska verkkokurssin kohderyhmänä olivat erityisnuoret, haluttiin tätä seikkaa tarkastella myös kielen tasolla. Vastaaville kohderyhmille suunnatuissa materiaaleissa suositaan selkokieltä, jonka Selkokeskus määrittelee olevan ”suomen kielen muoto, joka on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä luettavammaksi ja ymmärrettävämmäksi. Se on suunnattu ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea tai ymmärtää yleiskieltä” (Selkokielen määritelmä 2021). Tekstiosuoksien tulee olla helppolukuisia ja jaettuna pieniin kokonaisuuksiin. Sisällön ymmärtämisen vahvistamiseksi tulee tekstin

lisäksi pyrkiä monikanavaiseen viestintään, jolloin käytetään myös kuvia, videoita ja ääniä. Ymmärtämisen apuna voi olla lisäksi mahdollisuus kuunnella näkyvissä oleva tekstiosuus. (Saavutettavuus n.d; Saavutettavuus 2016.)

Digitaalisen tuotteen tai palvelun helppokäyttöisyys tukee käytettävyyttä – hyvin suunniteltu palvelu on myös saavutettava. Etsitty toiminto tai sivu löytyy helposti ja navigointi on yksinkertaista ja selkeää. Keskeiset sisällöt erottuvat ja halutun toiminnon saa suoritettua vaivattomasti. Hyvä käytettävyyden huomioi myös sen, että käyttäjä pystyy käyttämään digitaalista palvelua sujuvasti myös silloin, kun edellisestä käyttökerrasta on kulunut aikaa. Tyytyväinen käyttäjä on hyvä helppokäyttöisyyden mittari. (Saavutettavuus n.d; Mitä on käytettävyyttä? 2023.)

6 Opinnäytetyön tavoite ja viitekehys

6.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Kehitysvammaisten Palvelusäätiöllä on keskeinen rooli erityisnuorten ja heidän perheidensä tukemisessa. Säätiöllä oli entuudestaan olemassa fyysistä materiaalia itsenäistyvälle nuorelle ja tämän vanhemmille jatko-opintojen ja omaan kotiin muuttamisen teemoihin liittyen. Arkitaitojen opetteluun liittyvää materiaalia ei kuitenkaan vielä ollut. Toimeksiantaja koki, että olisi mielekästä tuottaa materiaalia digitaalisessa muodossa, sillä nuoret kokevat median omakseen, minkä lisäksi digitaalinen sisältö mahdollistaisi taitojen opetteluun ajasta ja paikasta riippumattomasti. Digitaalisuus myös mahdollistaisi paljon asioita, joita paperinen opas ei koskaan voi saavuttaa, esimerkiksi videon ja äänen käyttämisen viestin välittämisessä. Näihin näkökulmiin nojaten KVPS etsi yhteistyötahoa arkitaitojen harjoittelua tukevan verkkokurssin luomiseksi, ja lopulta syksyllä 2022 toimeksianto opinnäytetyötä varten toteutui.

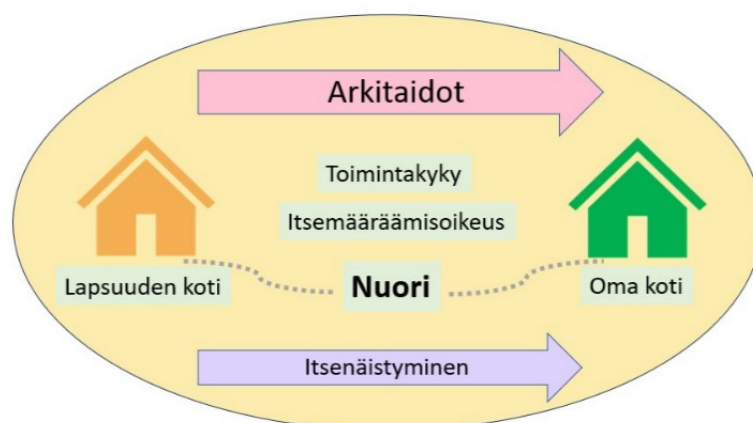
Opinnäytetyö toteutui tutkimuksellisenä kehittämistoimintana. Kehittämistoiminnan tarkoituksena oli tuottaa KVPS:lle erityisnuorten arkitaitojen harjoittelun vahvistamista edistävä kokonaisuus, verkkokurssi, joka ottaisi huomioon myös muun perheen tuen tarpeen. Verkkokurssin keskiössä olivat arkitaidot, joita nuori tarvitsee omaan kotiin muuttaessaan.

Kehittämistoiminnan tavoitteena oli kartoittaa itsenäistymisen kannalta tärkeitä toimintoja kirjallisuuteen ja toimeksiantajan näkökulmiin peilaten ja luoda toimeksiantajan käytössä olevalle verkkoalustalle kustakin aihepiiristä oma moduulinsa, joka toimisi niin itsenäisenä kokonaisuutenaan kuin osana isompaa kurssiakin. KVPS:n toiveena oli, että moduuleita voisi irrottaa muihinkin kouluksiin, joten niiden olisi oltava toimivia myös tästä näkökulmasta. Tärkeää oli, että nuorella olisi pääsy materiaaleihin nopeasti ja helposti ja ne tukisivat säännöllistä harjoittelua kotona. Koska verkkokurssin sisällön oli tarkoitus palvella paitsi nuorta itseään myös tämän perhettä, moduuleihin oli ajatuksena luoda selkeä jako, josta kävisi ilmi, mikä osio on tarkoitettu kullekin kohderyhmälle. Lisäksi tavoitteena oli ottaa huomioon tätä käyttäjäryhmää palvelevat saavutettavuuden näkökulmat huomioon.

Tutkimuskysymys, johon opinnäytetyö etsi vastauksia, on: Mitkä arkitaidot ovat olennaisia erityisnuoren itsenäistymisen ja omaan kotiin muuttamisen nivelvaiheessa?

6.2 Opinnäytetyön viitekehys

Tätä opinnäytetyötä ohjaa teoriakäsitteiden pohjalta rakennettu viitekehys (kuvio 3). Itsenäistymisen ja omaan kotiin muuttaminen ovat moniosainen elämänvaihe, jossa nuorelta vaaditaan uusien taitojen omaksumista. Erityisnuoren kohdalla taitojen omaksumiseen vaikuttavat niin nuoren toimintakyky kuin myös hänen itsemääräämisoikeutensa. Polku lapsuudenkodista omaan kotiin ei ole aina suinkaan suoraviivainen, vaan polulla voi olla mutkia ja mäkiä. Arkitaitojen hallinta kuitenkin tukee nuorta näillä uusilla poluilla ja suuntaa nuorta kohti itsenäisempää elämää.



Kuvio 3. Opinnäytetyön viitekehys

Niin arkitaitojen opettelu kuin itsenäistyminenkin ovat prosesseja, jotka alkavat jo ennen omaan kotiin muuttamista, mutta toisaalta jatkuvat jossain määrin omaan kotiin muuttamisen jälkeenkin. Näin ollen niille ei voi asettaa yksiselitteisiä alku- tai päätepisteitä. Taidot karttuvat harjoittelun ja kokemuksen myötä, ja itsenäisen elämän kenttä laajenee omannäköisten valintojen ja vastuunkannon myötä.

7 Opinnäytetyön toteuttaminen

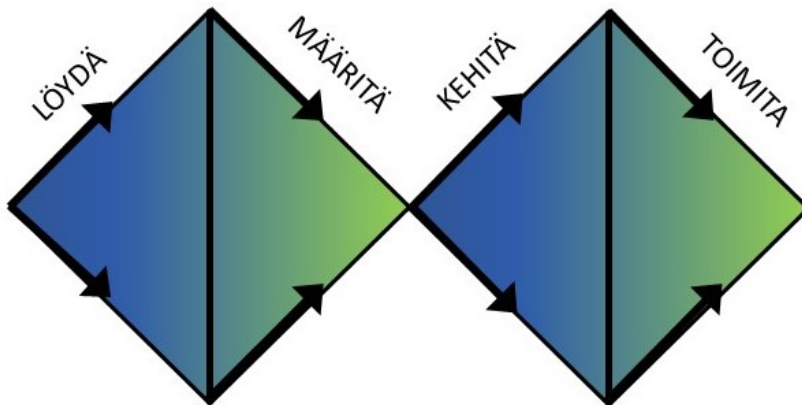
7.1 Tutkimuksellinen kehittämistoiminta

Opinnäytetyön käytännön osuus toteutui tutkimuksellisenä kehittämistoimintana. Toimeksianto oli tarkkaan määritelty ja tavoiteltu lopputulos selkeä, joten tällainen lähestymistapa sopi työskentelyyn hyvin. Toimeksiantajan tarve kumpusi toimintaympäristön muutoksesta, jossa digitaalisen sisällön tarjoaminen perinteisten paperisten opusten sijaan on perusteltua ja mielekästä.

Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan keskeisiä näkökulmia ovat työskentelyn prosessimaisuus, toimijoiden osallistaminen ja tiedontuotanto. Käytännöstä kumpuavat ongelmat ja kysymykset ohjaavat tiedontuotantoa ja tietoaainesta tuotetaan aidossa toimintaympäristössä. (Toikko & Rantanen 2009, 9–22.) Tarkoituksena oli osallistaa toimeksiantajaa tiedon tuottamiseen, sen rajaamiseen sekä verkkokurssin työstämiseen. Tiedontuotannon näkökulmasta oli tärkeää paikantaa ne arkitaidot, joita itsenäistyvä erityisnuori tarvitsee ja joita on mielekästä nostaa järjestötoimijan tarjoaman digitaalisen materiaalin sisällöksi.

Opinnäytetyössä sovellettiin palvelumuotoilun tuplatimantti (eng. Double Diamond) -prosessimallia, joka on yksi johtavista muotoiluajattelun lähestymistavoista. Tuplatimantti on brittiläisen Design Councilin kehittämä malli, joka on kehitetty auttamaan suunnittelijoita ja tiimejä ymmärtämään ja käyttämään suunnitteluprosessia tehokkaasti. Tuplatimantti kuvataan nimensä mukaisesti kahtena timanttina (ks. kuvio 4), joissa laajentava ja tiivistävä ajattelu vuorottelevat. Näin tietoa ja palvelua vuoroin laajennetaan ja rajataan. (Design Council 2023.)

Tuplatimanttimallassa on neljä vaihetta: Discover, Define, Develop ja Deliver (Design Council 2023). Suomeksi täysin vakiintuneita käännöksiä ei ole muodostunut, mutta vaiheet voidaan nimetä esimerkiksi Löydä, Määritä, Kehitä ja Toimita. Jokainen vaihe edustaa erilaista ajattelutapaa ja taitoa, jotka yhdessä auttavat luomaan ratkaisuja, jotka vastaavat käyttäjien tarpeita ja toiminnan tavoitteita.



Kuvio 4. Tuplatimanttimalli (Design Council 2023, muokattu)

Löydä-vaiheessa kerätään tietoa ja hankitaan asiakasymmärrystä. Tämä on avoin, tutkiva vaihe, jossa tavoitteena on ymmärtää käyttäjien tarpeita ja ongelmia laajasti. Seuraavassa Määritä-vaiheessa analysoidaan kerättyjä tietoja ja määritellään tutkimushaaste. Tämä tietoa rajaava vaihe sulkee pois vaihtoehtoja ja keskittyy ydinongelmaan, jota pyritään ratkaisemaan. Nämä vaiheet muodostavat yhdessä prosessimallin ensimmäisen timantin. (Design Council 2023; Innanen 2018.)

Toisen timantin Kehitä-vaiheessa ideoidaan ratkaisuja määriteltyyn ongelmaan. Tämä on jälleen avoin vaihe, jossa luodaan monia mahdollisia ratkaisuja ja prototyyppejä. Viimeisessä Toimita-vaiheessa testataan prototyyppejä, kerätään palautetta ja tehdään lopullinen tuotos. Tämä on konkreettinen, toteuttava vaihe, jossa lopullinen tuote tai palvelu tuodaan markkinoille. (Design Council 2023; Innanen 2018.)

Tuplatimanttimallin avulla suunnitteluprosessi on järjestelmällinen ja potentiaalisia näkökulmia tarkastellaan yhä uudelleen, mikä antaa mahdollisuuden tutkia ilmiötä laajasti ennen kuin sitoudutaan yhteen ratkaisuun. Malli auttaa suunnittelijoita ymmärtämään ongelman kokonaisvaltaisesti, ja se on erityisen hyödyllinen monimutkaisten ja monitahoisten ongelmien ratkaisemisessa. (Sirviö & Ruotsalainen 2020.)

7.2 Kehittämismenetelmät

7.2.1 Kirjallisuuskatsaus

Yhtenä kehittämistoiminnan tiedonkeruumenetelmänä hyödynnettiin nopeaa kirjallisuuskatsausta (rapid review), johon kuuluu olennaisina elementteinä systemaattinen tiedonhaku ja tiedon rajaaminen, mutta jossa systemaattisen katsauksen vaiheita suoraviivaistetaan prosessin nopeuttamiseksi ja tarvittavien resurssien minimoiseksi (Tricco, Antony, Zarin, Strifler, Ghassemi, Ivory, Perrier, Hutton, Moher & Straus 2015, 1–2). Opinnäytetyön tarkoitus ei ollut olla ainoastaan kirjallisuuskatsaus, joten siihen käytettävää aikaa ja panosta haluttiin rajata.

Nopea katsaus sopii lähestymistavaksi, kun pyritään antamaan yleiskuva ja ymmärrys tietyn aihealueen nykyisestä tutkimustilanteesta mahdollisimman lyhyessä ajassa. Yhtenäistä protokollaa nopealle katsaukselle ei kuitenkaan ole määritelty, vaan eri tutkimuksissa suoraviivaistamiseen on käytetty hieman eri keinoja. Tällaisia ovat mm. tutkimuksen ajallisen keston rajaaminen muutamaa kuukautsiin, kirjallisuushaun rajaaminen kielen, julkaisuvuoden tai julkisuuden perusteella, aineiston valinnan teettäminen vain yhdellä henkilöllä sekä aineiston laadun arvioinnin ohittaminen. (Mts. 1.)

Nopeasta katsauksesta poiketen, perinteisen systemaattisen katsauksen olennaisia vaiheita ovat tutkimuskysymyksen asettelu, sisäänotto- ja poissulkukriteereiden luominen sekä aineiston systemaattinen hakeminen. Näitä seuraa aineiston valinta määriteltyjen kriteereiden pohjalta, laadun arviointi ja valittujen aineistojen analysointi. Viimeinen vaihe on tulosten raportointi. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 23.) Näitä periaatteita haluttiin tässä opinnäytetyössä edelleen pääosin noudattaa. Tarkempi kuvaus toteutuneen katsauksen vaiheista ja tehdyistä linjauksista löytyy jäljempänä luvusta 7.3.1.

7.2.2 Työpajatyöskentely

Aineistoa kerättiin hyödyntäen myös yhteistoiminnallista työpajatyöskentelyä, joka lukeutuu aineiston keruun toiminnallisiin metodeihin. Työpajatyöskentely on tavoitteellista ryhmätyöskentelyä, jossa pyritään kokoamaan tietoa, lisäämään ymmärrystä tutkittavasta aiheesta tai ideoidaan uutta. Työpajatyöskentelyssä ryhmä työskentelee erilaisin menetelmin valitun teeman ympärillä. (Vilka 2021, 67, 90.)

Työpajojen järjestämisessä tulee huomioida selkeät tavoitteet ja hyvä ennakkosuunnittelu. Myös osallistujien tulee tietää mitä tehdään ja miksi sekä mihin työskentelyn antia käytetään. Työpajaan osallistuvan ryhmän koolla on myös väliä, sillä liian suuressa ryhmässä on helpompi jäädä ulkopuoliseksi ja toisaalta pienessä ryhmässä osallistuminen voi vaatia enemmän rohkeutta. (Vilkkä 2021, 90; Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 162.)

Työpajatyöskentelyssä avoimen ja sallivan ilmapiirin luominen on tärkeää, jotta kaikilla osallistujilla on mahdollisuudet osallistua työskentelyyn. Vilkkä (2021, 90) korostaa, että työpajatyöskentelyssä on hyvä olla ohjaaja, joka huomioi ryhmän tasa-arvoisen toiminnan. Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti (2014, 158–159, 162) tuovat esille, että avoin ja positiivinen ilmapiiri mahdollistavat luovan ongelmanratkaisun ja innovaatioiden tuottamisen, mutta korostavat myös ryhmän vetäjän merkitystä työpajan tuloksellisuuteen. Myös työpajatyöskentelyyn osallistuvalla ryhmän jäseneltä odotetaan luovan toiminnan edellyttämiä asenteita ja ajattelutapoja. Työpajatyöskentelyssä myönteinen ja kannustava työskentelyote tukee koko ryhmän toimintaa. Opinnäytetyön tiimoilta järjestettiin toimeksiantajan kanssa kolme työpajaa, joiden eteneminen ja tuotokset on kuvattu jäljempänä tuplatimanttimalin eri vaiheiden yhteydessä.

7.2.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi on vaiheena kirjallisuuskatsauksen ydin, jonka vaiheet voidaan jakaa karkeasti kolmeen: menetelmävalintaan, aineiston esittelyyn sekä tulosten esittelyyn. Tärkeää on, että valittu menetelmä vastaa katsauksen tarkoitusta ja on perusteltavissa esimerkiksi aineiston laajuuden ja heterogeenisyyden näkökulmista. (Kangasniemi & Pölkki 2016, 80–81.)

Opinnäytetyöhön valikoitui menetelmäksi aineiston yhdistely, jonka apuvälineeksi valjastettiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jonka tarkoituksena on järjestellä aineistosta saatua tietoa. Menetelmävalintaan vaikutti kirjallisuuskatsauksen tyyppi sekä löydetyn aineiston ominaisuudet, mutta myös aineistoon sisällytetty työpajamateriaali. Yhdistely sopii hyvin heterogeenisille aineistoille, joissa menetelmät voivat olla varsin kirjaviakin. Lisäksi lähestymistapa on oiva, jos julkaisut ovat laadultaan eritasoisia tai lukumäärältään suppeita. Yhdistely toteutuu siis lähinnä aineiston sisällön esittelynä ja nimeämisenä. Eri lähteiden välille ei kuitenkaan yritetä vetää yhteyksiä. (Mts. 85.)

Perinteisesti sisällönanalyysissä aineiston alkuperäisilmaisut pelkistetään ja ryhmitellään, minkä jälkeen voidaan luoda tarpeen ja aineiston laajuuden mukaisesti ala-, ylä- ja pääkategorioita. Lopulta voidaan nimetä yhdistävä kategoria. Kategorioiden luomisessa ja ilmaisujen niiden sisään sijoittamisessa tutkija joutuu tekemään valintoja, joilla on suuri vaikutus lopputulokseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 114) Aineistolähtöisyys puolestaan tarkoittaa, että aineistoa lähestytään sen omista lähtökohdista, jolloin esiin nousevat teemat eivät rajaudu aiemman tutkimuksen tai teorian perusteella tai tutkijan omien, ennakkoon luotujen jaotteluiden perusteella (mts. 108).

Kirjallisuuskatsauksessa sisällönanalyysi on nimenomaan aineiston järjestämisen väline, eikä niinkään analyysin tyyppi. Sisällönanalyysin avulla voidaan luoda eräänlainen luokittelurunko, johon esitetty lopputulos pohjautuu. Sisällönanalyysin tarkoituksena on tiivistää aineisto yleistettävään muotoon tuoden esiin aineiston yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Kun sisällönanalyysiä käytetään tähän tapaan, aineistoa ei yleensä ole tarve ryhmitellä ala- tai yläluokkia pidemmälle. (Mts. 140.)

Sisällönanalyysi toimi opinnäytetyössä siis enemmänkin väljänä teoreettisena viitekehyksenä, joka on luonteeltaan aineistolähtöinen, eikä niinkään yksittäisenä metodina. Tämä tarkoittaa, että aineiston yhdistely oli varsin suoraviivaista eikä prosessi orjallisesti noudattanut jokaista perinteisen sisällönanalyysin vaihetta. Aineistoa ei esimerkiksi ollut tarkoitus erikseen koodata eikä analyysiä viety niin yksityiskohtaiselle tasolle, että luokittelun tasoja olisi muodostunut useita.

Kirjallisuuskatsauksen nimikkeiden yhteyteen päätettiin sisällyttää myös työpajatyöskentelystä syntyneet nimikkeet. Työpajatyöskentelyn aikana nimikkeitä kerättiin jo valmiiksi listamaisesti, mikä vastasi rakenteellisesti kirjallisuudessa esiintyneitä jaotteluita.

7.2.4 ABC Learning Design -menetelmä

Kuten luvussa 5.1 todettiin, oppimisen muotoilu on valtaamassa alaa verkko-opetuksen kentällä. Tämä näkökulma otettiin käyttöön myös tässä opinnäytetyössä. Verkkokurssin suunnittelussa hyödynnettiin Laurea-ammattikorkeakoulun suomalaiseen käyttökontekstiin muokkaamaa ABC Learning Design -menetelmää, joka on alun perin syntynyt University of Londonin kehitystyönä, mutta josta luotiin laajasti käytetty ilmaisoversio osana Erasmus+ -hanketta. Menetelmän on todettu sopivan erinomaisesti verkko-opintojen suunnitteluun. (Marstio 2020, 17; About ABC Learning Design n.d.)

Menetelmän johtoajatus on luoda työpajatyöskentelynä visuaalinen käsikirjoitus verkko-opinnosta, jossa keskiössä ovat opiskelijan tekeminen ja erilaiset oppimisen tavat. Suunnittelussa hyödynnetään eri oppimisen tapoja nimeäviä kortteja, jotka asetetaan näkyville haluttuun järjestykseen. Näitä tapoja ovat opintoon orientoituminen ja ryhmäytyminen, yhteisöllinen työskentely, tiedon hankinta, osaamisen kehittäminen ja näyttäminen, keskustelemalla oppiminen, Learning by Developing (kehittävä oppiminen) sekä käytännön oppimistehtävä. Korttien kääntöpuolella on nimetty erilaisia konkreettisia keinoja, joita voi edelleen hyödyntää tehtävien suunnittelussa. Työpajan kesto on rajattu ja sen on tarkoitus synnyttää dialogista työskentelyä, jossa hiotaan valittua kokonaisuutta tarkastellen sen tarkoitusta, rakennetta ja tavoiteltuja tuloksia. (About ABC learning Design n.d.)

7.3 Verkkokurssin teemojen rajaus

Seuraavat kaksi alalukua kuvaavat tuplatimanttimallin ensimmäisen timantin vaiheet Löydä ja Määritä. Löydä-vaihe käsittää kirjallisuuskatsauksen sekä ensimmäisen toimeksiantajan kanssa järjestetyistä työpajoista. Määritä-vaihe puolestaan sisältää aineiston alustavan luokittelun sekä toisen työpajan toimeksiantajan edustajien kanssa, jossa verkkokurssille päätyneet moduulit määriteltiin otsikkotasolla.

7.3.1 Löydä

Tuplatimantin ensimmäinen vaihe, Löydä, toteutettiin kahdessa osassa, joissa menetelminä hyödynnettiin kirjallisuuskatsausta sekä toimeksiantajan kanssa toteutettua työpajaa. Näiden menetelmien avulla syntyneestä aineistoista pyrittiin luomaan ymmärrys niin itsenäistymisen vaiheessa tarvittavista arkitaidoista kuin kohderyhmän erityistarpeistakin. Kirjallisuuskatsauksella haluttiin kartoittaa laajemmin, mitä taitoja tähän elämänvaiheeseen mielletään vaadittavan. Toisaalta toimeksiantajalla on paljon hiljaista tietoa erityisnuorista, joka haluttiin ottaa käyttöön myös tässä opinnäytetyössä. Lisäksi pyrkimyksenä oli näin varmistaa, että tutkimusaineisto on kulttuurisesti tasapainossa, jolloin pääasiassa englanninkielinen kirjallisuus ei vääristäisi suomalaisen erityisnuoren tarpeista syntyvää kuvaa.

Kirjallisuuskatsauksen oli tarkoitus olla opinnäytetyön laajuuden huomioiden suuntaa antava, eikä niinkään tyhjentävä katsaus arkitaitojen tematiikkaan. Katsauksen ajateltiin toimivan hyvänä pohjana toimeksiantajan kanssa käytävälle keskustelulle ja tuovan laajempaa näkökulmaa toimeksiantajan edustajien tuoman tiedon rinnalle. Näistä syistä kirjallisuuskatsauksen tyyppiä valikoitui aiemmin kuvattu nopea katsaus (rapid review).

Kirjallisuuskatsaus aloitettiin määrittelemällä tutkimuskysymys. Kysymykseksi muodostui: mitä arkitaitoja erityisnuoret tarvitsevat itsenäistymisen vaiheessa? PICO-periaatteen (kts. esim. Lehtiö & Johansson 2016, 35) mukaisesti aihekokonaisuudeksi muodostuivat Nuoret (P), Arkitaidot (I) sekä Itsenäistyminen (O). Vertailtavaa aihekokonaisuutta (C) ei muodostunut.

Seuraavaksi määriteltiin sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit (kts. Taulukko 1) muodostuivat julkaisuajankohdan sekä kokotekstin saatavuuden pohjalta. Lisäksi haluttiin, että arkitaidot on tekstissä nimetty vähintään kategorian tasolla, vaikka yksittäisiä konkreettisia taitoja ei nimettäisikään. Kokotekstin saatavuuden ei perinpohjaisemmassa ja systemaattisessa katsauksessa tulisi olla kriteerinä, koska se voi vaikuttaa katsauksen luotettavuuteen (Niela-Vilén & Hamari 2016, 26), mutta valittuun katsaustyyppiin ja opinnäytetyön laajuuteen nähden kriteeri on kuitenkin perusteltu. Case-tutkimuksia ei aineistoon haluttu sisällyttää, sillä tavoitteena kuitenkin oli yleistettävyys.

Taulukko 1. Kirjallisuuskatsauksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaistu vuonna 2012–2023	Kyseessä case-tutkimus
Kokoteksti saatavilla	
Itsenäistymiseen tarvittavat taidot yksilöity vähintään kategoriatasolla	

Katsaus toteutettiin hakemalla julkaisuja eri tietokannoista. Katsauksen tyyppin mukaisesti hakuprosessin ei tarvinnut olla täydellisen systemaattinen (Niela-Vilén & Hamari 2016, 25). Tietokannoiksi valikoituivat CINAHL Ultimate, ERIC sekä Medic. Kahteen ensimmäiseen tietokantaan pääsee käsiksi EBSCOhost -käyttöliittymän kautta. Medicillä on oma käyttöliittymänsä hakua varten.

CINAHL on kattava hoitotieteen ja sen lähialojen tietokanta, joka sisältää kokotekstejä suuresta osasta tärkeitä alan julkaisuja (Lehtiö & Johansson 2016, 45). ERIC taas on kasvatustieteellinen tietokanta, joka haluttiin ottaa mukaan hakuun, sillä arkitaitojen opettamista tehdään arjessa paljolti myös kasvatuksellisesta näkökulmasta. Medic puolestaan on kotimaisia viitteitä sisältävä tietokanta, joka tosin on kansainvälisiin tietokantoihin verrattuna jokseenkin suppea (mts. 46).

Tietokannoista tehtyjen koehakujen perusteella muodostettiin lopulliset hakulausekkeet (ks. taulukko 2). Englanninkieliset hakusanat EBSCOhostin tarjoamaan käyttöliittymään valikoituivat nuoruuden, itsenäisen asumisen ja siihen tarvittavien taitojen ympärille. Medicistä etsittiin suomenkielisiä julkaisuja, mutta koehakujen perusteella kävi selväksi, että hakusanojen tuli olla varsin laajoja, jotta edes yksittäisiä hakutuloksia oli mahdollista saada.

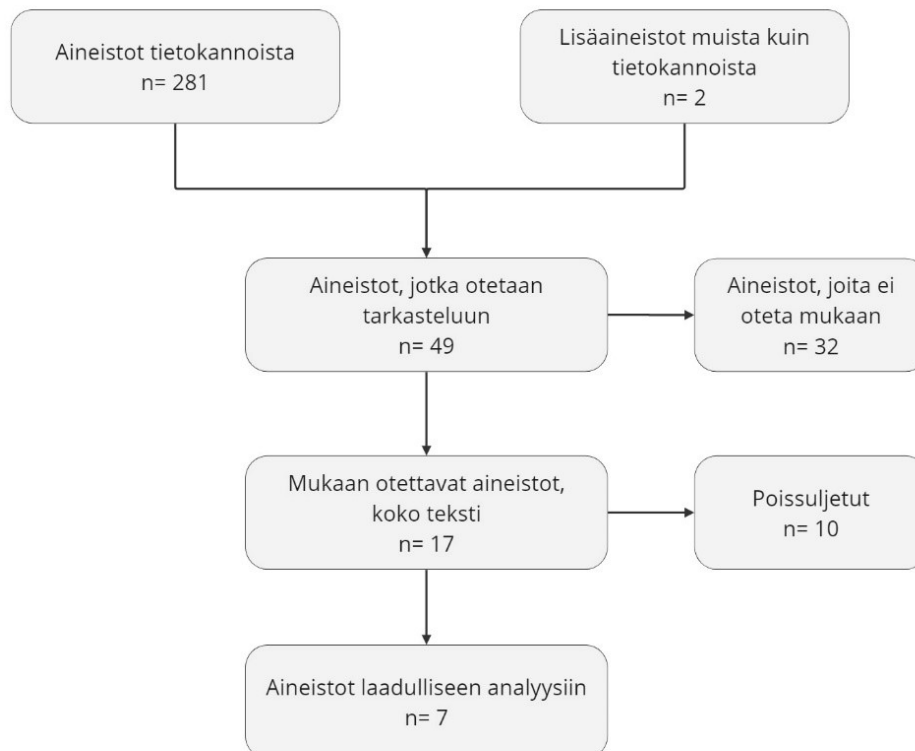
Taulukko 2. Aineistohaku

Tietokannat ja hakusanat	Hakutulos	Rajaustulokset		Otsikon perusteella valitut	Tekstin perusteella valitut
		Julkaistu 2012–2023	Full text		
CINAHL: independent living AND youth or adolescents or young people or teen or young adults AND iadl or instrumental activities of daily living	32	18	8	3	2
MEDIC: Nuor* AND itsenäi*	26	18	17	3	0
ERIC: youth or adolescents or young people or teen or young adults AND independent living AND life skills or daily living skills	223	51	22	9	3

Sisäänotto- ja poissulkukriteereiden pohjalta lähdettiin hakutuloksia käymään läpi ensin otsikon tasolla ja myöhemmin tekstiin perehtyen. Abstrakteihin tutustuminen todettiin hyödyttömäksi vaiheeksi olennaisten julkaisujen tunnistamisessa, sillä taitojen yksilöintiä ei niissä tuotu esiin käytännössä lainkaan.

Medic-tietokannasta löydetyistä kolmesta otsikon perusteella valituista teksteistä yksikään ei valikoitunut lopulliseen analyysiin. Tämän takia toimeksiantajan tuoma näkökulma juuri suomalaisista erityisnuorista korostuu tärkeänä lisänä tutkimuksellisen osuuden aineistossa.

Lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen otettiin lisäksi mukaan toimintaterapia-alan viitekehys OTPF-4, sillä sen koettiin olevan alan luonteen mukaisesti varsin pätevä jaottelu ihmisen toiminnallisuudesta. Katsaukseen haluttiin kuitenkin sisällyttää mahdollisuuksien mukaan myös suomenkielistä materiaalia, joten mukaan otettiin myös Toimintaterapianimikkeistö (Savolainen & Aralinnä 2017). Kuviossa 5 esitellään aineiston valinnan eteneminen. Analyysiä varten muodostui siis kokonaisuudessaan seitsemän eri lähteen jaottelu arkitaidoista. Taulukossa 3 on koostettuna lopulliseen aineistoon valikoituneet julkaisut.



miro

Kuvio 5. Aineistovalinnan eteneminen

Taulukko 3. Analyysiin valitut julkaisut

Lähde	Tekijät, julkaisuvuosi, julkaisu	Julkaisun nimi	Lähestymistapa, tarkoitus
Manuaalinen valinta	American Occupational Therapy Association. 2020. The American Journal of Occupational Therapy, 74, August 2020, 2.	Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process Fourth Edition.	Amerikkalaisen toimintaterapiayhdistyksen virallinen viitekehys toimintaterapian kentän ja prosessin kuvaamiseen ja määrittelyyn
	Savolainen & Aralinna. 2017. Helsinki: Kuntaliitto.	Toimintaterapianimikkeistö. Nimikkeistöt ja luokitukset.	Suomen Toimintaterapeuttiliiton koostama nimikkeistö dokumentoinnin ja kirjaamisen välineeksi ammattilaisille
CINAHL Ultimate	Kao, Y.-C., Coster, W., Cohn, E. S., & Orsmond, G. I. 2021. American Journal of Occupational Therapy, 75(2), 1–11.	Preparation for Adulthood: Shifting Responsibility for Management of Daily Tasks From Parents to Their Children.	Tutkimus, jossa aiemmin kerätystä kyselyaineistosta selvitetty ikää, jolloin vastuunkanto arjen toiminnoista siirtyy vanhemmalta lapselle
	Kingsnorth, S., King, G., McPherson, A., & Jones-Galley, K. 2015. Child: Care, Health & Development, 41(3), 374–383.	A retrospective study of past graduates of a residential life skills program for youth with physical disabilities.	Retrospektiivinen kyselytutkimus TIP-ohjelmaan osallistuneille nuorille ja nuorille aikuisille saavutettujen hyötyjen selvittämiseksi
ERIC	Husty, K. M, Scott, S.H., Quintin, E-M., Chromik, L., C., Lightbody, A., A. & Reiss, A.L. 2014. J Autism Dev Disord (2015) 45:1836–1844.	The Relationship Between Autistic Symptomatology and Independent Living Skills in Adolescents and Young Adults with Fragile X Syndrome.	Tutkimus Fragile X -syndrooman aiheuttamien autististen piirteiden vaikutuksesta nuorten itsenäisen asumisen taitoihin
	Larson, M. & Bolton, A. 2019. National collaborative on workforce and disability for youth. Institute for Educational Leadership.	Guideposts for Success 2.0: A Framework for Successful Youth Transition to Adulthood.	Vanhemmille, päättäjille ja virkamiehille kohdennettu opas nuorten itsenäistymisen tulokselliseen tukemiseen
	Smith, L. & Vasile, E. 2021. Journal of Visual Impairment & Blindness 2021, Vol. 115(6) 568–573.	A Pathway to Independent Living: A Collaborative Approach between Families, Education and Rehabilitation Professionals.	Kantaaottava artikkeli, joka peräänkuuluttaa näköä kuntouttavia terapeutteja osaksi yksilöllisen oppimisen tiimejä itsenäisen asumisen taitojen vahvistamiseksi näkövammaisilla lapsilla ja nuorilla

Yhdessäkään tietokannoista löydetystä julkaisuista ei tavoitteena ole ollut arkitaitojen tunnistaminen tai nimeäminen sinänsä, vaan kaikissa lähtökohta on ollut tutkia tai eritellä jotain muuta näkökulmaa, minkä välineenä arkitaitojen jaottelua on käytetty. Kahdessa tutkimuksessa jaottelu pohjaa aiemmin kehitettyyn arviointivälineeseen tai sen osaan. Kao, Coster, Cohn ja Orsmond (2021) hyödyntävät tutkimuksessaan PEDI-CAT:iä, joka on kattava lasten ja nuorten toimintakyvyn arviointiin kehitetty arviointiväline, jolla voidaan seuloa mm. kehityksellisiä viivästyksiä (Haley, Coster, Dumas, Fragala-Pinkham, & Moed 2018). Hustyi, Scott, Quintin, Chromik, Lightbody ja Reiss (2014) käyttävät arviointivälinettä nimeltä Independent Living Scales (ILS), joka on kohdennettu itsenäisen asumisen taitojen arvioimiseen vanhemmalla aikuisväestöllä. Yksi tutkimuksista (Kingsnorth, King, McPherson & Jones-Galley 2015) käyttää pohjanaan aiemmin toteutuneen intervention, The Independence Program (TIP), puitteissa käytettyä jaottelua. TIP on toimintaterapeuttien luotsaama, kolme viikkoa kestävä itsenäistymisen taitoja edistävä ohjelma, joka pohjautuu kanadalaisen toimintaterapiayhdistyksen ohjeistukseen (Healey & Rigby 1999, 241). Myös Smithin ja Vasilen (2014) sekä Larsonin ja Boltonin (2019) listaukset pohjautuvat muissa yhteyksissä luotuihin jaotteluihin. Voidaan siis todeta, että kaikissa tietokannoista löytyneissä teksteissä esiintuotu jaottelu on toisen käden tietoa. Tämän opinnäytetyön puitteissa ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta lähteä alkuperäistiedon lähteille tämän syvemmin.

Eroten tietokannoista löytyneistä julkaisuista, OTPF-4:ssä sekä Toimintaterapianimikkeistössä on kummassakin alan luonteen mukaisesti nimenomaan haluttu nimetä ja jaotella toiminnan osa-alueita. OTPF-4 jaottelu kuvastaa kattavasti toimintoja, joita ihmisten tarvitsee tehdä, he haluavat tehdä tai heidän odotetaan tekevän (American Occupational Therapy Association 2020, 7). Toimintaterapianimikkeistö ei sekään pohjaa suoraan mihinkään yksittäiseen teoriaan tai viitekehukseen, joskin ICF-luokitus on ohjannut sen koostamista merkittävästi (Savolainen & Aralinna 2017, 6).

Varsinaisia arviointikriteerietä ei kirjallisuuskatsauksen tuloksille muodostettu, mutta julkaisujen laatua haluttiin kuitenkin tarkastella yleisellä tasolla. CINAHL Ultimatesta löydetty kaksi tutkimusta on molemmat julkaistu vartaisarvioituissa julkaisuissa ja ERIC-tietokannasta poimituista kolmesta julkaisusta kaksi on vertaisarvioituja, joten näiden neljän voidaan nähdä olevan varsin luotettavia tutkimuksia. Kolmas ERIC:n julkaisu oli Yhdysvaltalaisen Institute for Educational Leadership -toimi-

jan julkaisu, jossa on koostettuna nuorten itsenäistymisen vaiheeseen liittyviä teemoja eri toimijoille. Nopean kirjallisuuskatsauksen hengessä yksittäisten tutkimusten koeasetelmiin tai tuloksiin ei tässä yhteydessä pureuduta syvällisemmin. OTPF-4:n ja Toimintaterapianimikkeistön voidaan todeta olevan luotettavia lähteitä, sillä ne perustuvat toimintaterapia- ja kuntoutusalan pitkänlinjan tutkimukseen ja niitä ovat olleet koostamassa alan asiantuntijat.

Tiedontuotannon toisessa vaiheessa järjestettiin toimeksiantajan edustajien kanssa työpaja, jossa kartoitettiin heidän käsityksiään erityisnuorten tarvitsemista arkitaidoista. Työpaja oli luonteeltaan keskustelevalta, eikä varsinaista runkoa keskustelulle luotu etukäteen. Keskustelua johtavina kysymyksinä kuitenkin haluttiin selvittää, mitä toimeksiantaja ymmärtää arkitaidoilla, ja mitkä niistä ovat heidän mielestään olennaisia erityisnuoren itsenäistymisen vaiheessa. Vaikkakin palvelumuo-
toilussa asiakkaan tai loppukäyttäjän tarpeiden kartoitus on suuressa roolissa, tämän opinnäyte-
työn puitteissa tehtiin tietoinen valinta luottaa toimeksiantajien työnsä puolesta kertyneeseen asi-
antuntijuuteen erityisnuorten tarpeista.

Toimeksiantajan edustajille selvennettiin tilaisuuden aluksi, miten työpajasta kerättyä tietoa käyte-
tään. Tämän lisäksi käytiin läpi osallistumisen vapaaehtoisuuteen liittyvät kysymykset ja keskuste-
lusta tehtävien muistiinpanojen anonymisointi. Koska muistiinpanoista on jälkikäteen mahdoton
tunnistaa puhujaa, ei osallistumista tutkimukseen voi jälkikäteen peruuttaa, mikä tuotiin myös
esille.

Keskustelua syntyi paljon ja se eteni yleiseltä tasolta hyvinkin konkreettisiin ja yksityiskohtaisiin
esimerkkeihin. Keskustelussa päädyttiin miettimään nuoren päivän aikana kohtaamia tilanteita ai-
kajärjestyksessä. Keskustelussa kävi myös ilmi, että Kehitysvammaisten Palvelusäätiö on voimaan-
tuloa odottavan lakimuutoksen tiimoilta toteuttanut vielä kirjoitushetkellä julkaisemattoman kyse-
lyn erityisnuorten läheisille, nuorten kanssa työskenteleville ja nuorille itselleen mielekkästä
arjesta ja osallisuudesta. Kyselyn tulokset olivat pitkälti linjassa käydyn keskustelun kanssa. Näin
saatiin välillisesti myös nuorten oma ääni kuuluviin.

Tiedontuotannon eri vaiheiden tulokset haluttiin yhdistää, sillä koettiin, että toimeksiantajien tar-
joama näkökulma merkittävästi täydentäisi kirjallisuuskatsauksen antia. Kuten todettua, katsaus-
han ei tuottanut lainkaan suomenkielistä tutkimusaineistoa. Tietolähteiden yhdistäminen sujui

varsin ongelmattomasti, sillä työpajakeskusteluista oli tunnistettavissa samankaltaisia otsikoita kuin kirjallisuuskatsauksestakin kumpusi. Työpajassa arkitaitoihin pureuduttiin melko yksityiskohtaisella tasolla, mutta toisaalta vastaavaa yksityiskohtaisuutta oli löydettävissä myös kirjallisuuskatsauksen aineistosta, erityisesti Kao ym. (2021) tutkimuksesta. Todettakoon kuitenkin, ettei tällainen työpajakeskustelu yllä luotettavuudessaan vertaisarvioitujen tutkimusten tasolle.

Löydä-vaiheen tiedontuotannon lopputulos on koostettu kirjallisuuskatsauksen osalta taulukkoon (liite 1) ja työpajan osalta miellekarttaan (liite 2), joissa kustakin tietolähteestä poimitut arkitaidot on jaoteltu karkeasti yhteneviin teemoihin ennen varsinaista luokittelua. Selkeästi ADL-toimintoihin tai kehontoimintoihin liittyvät nimikkeet jäivät tarkemman tarkastelun ulkopuolelle ja on listattu taulukon lopussa erikseen. Jossain määrin jaottelu eri lähteissä pohjannee eri toimintojen arvottamiseen, sillä esimerkiksi OTPF-4 on sijoittanut seksuaaliset toiminnot ADL-toimintojen alle, mikä korostaa niiden olevan ihmisen perustarpeisiin lukeutuvia, mutta muissa lähteissä sama teema on kuitenkin nostettu enemmän IADL-toimintojen kaltaisten kokonaisuuksien yhteyteen. Tällaisissa rajatapauksissa toiminto on otettu lopulliseen jaotteluun mukaan. Kehittämistyön seuraavassa Määritä-vaiheessa tätä jaottelua lähdettiin tiivistämään entisestään ja luomaan verkkokurssin otsikkotason käsikirjoitusta yhdessä toimeksiantajan kanssa.

7.3.2 Määritä

Myös tuplatimantin toinen vaihe, Määritä, toteutettiin kaksivaiheisesti. Tuplatimantin mukaisesti tavoitteena oli kiteyttää Löydä-vaiheessa kerättyä tietoa. Ensimmäisessä vaiheessa yhdisteltiin kirjallisuuskatsauksesta ja ensimmäisestä työpajasta nousseita taitoja kokonaisuuksiksi sisällönanalyysin keinoin, minkä jälkeen toimeksiantajan kanssa järjestettiin työpaja, jonka tavoitteena oli luokittelun pohjalta rajata ja työstää verkkokurssin runkoa toimeksiantajan näkökulmasta ja tarpeesta liikkeelle lähtien. Heidän oli näin mahdollisuus tuoda esiin myös toiveita painotuksista ja sisällön esittämisen tavoista.

Luokittelu lähti liikkeelle aineistosta nousseiden nimikkeiden listaamisella. Tavoitteena oli yhdistellä aineistoa: lähteiden nimeämistä arkitaidoista pyrittiin tunnistamaan ja nimeämään yhteneviä luokkia. Huomattavaa oli, että eri lähteet jaottelevat taitoja hyvin erilaisella tarkkuuden tasoilla: enimmillään listattuja nimikkeitä on yli neljäkymmentä (Kao ym. 2021) ja vähimmillään alle kymmenen (Smith & Vasile 2014; Hustyi ym. 2014).

Nimikkeitä lähdettiin yksinkertaistamaan eli redusoimaan, minkä jälkeen yhteneviä nimikkeitä yhdisteltiin eli klusteroitiin. Tähän vaiheeseen ei kuulunut nimikkeiden arvottamista esiintyvyyden perusteella, joten esimerkiksi ”uskonnollinen ilmaisu” säilyi omana luokkanaan, vaikka se esiintyi-kin vain yhdessä lähteessä. Tämä prosessi (ks. liite 3) rajasi alkuperäiset nimikkeet 18 käsitteeseen.

Sisällönanalyysin pohjalta luotu jaottelu vietiin seuraavassa vaiheessa työstettäväksi toiseen työpajaan, joka toteutui toimeksiantajan kanssa etäyhteydellä. Työpajassa ilmeni, että kirjallisuudesta nousi aiheita, joita toimeksiantaja ei ollut osannut ottaa huomioon, ja jotka laajensivat heidän käsitystään siitä, mitä arkitaitoihin ja itsenäisen arjen toimintoihin voisi kuulua. Tästä huolimatta he kokivat, että verkkokurssille olisi mahdottomuus viedä aivan kaikkia aiheita, joten rajausta olisi pakollista tehdä.

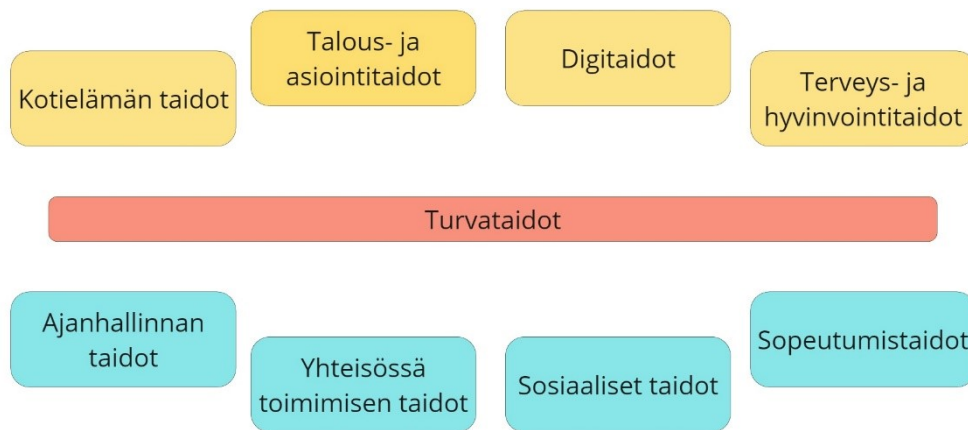
Koska verkkokurssin on tarkoitus palvella vielä kotona asuvaa nuorta, joka vasta harjoittelee itsenäisen elämän perusteita, muista ihmisistä ja lemmikeistä huolehtimiseen liittyvää kokonaisuutta ei koettu mielekkääksi korostaa ja nostaa omaksi moduulikseen. Se päätettiin yhdistää isompaan kokonaisuuteen kotielämän taitojen yhteyteen.

Uskonnolliseen tai hengelliseen ilmaisuun liittyvä aihe jätettiin verkkokurssin ulkopuolelle, koska sen koettiin olevan vahvasti perheen sisäinen asia ja valinta, minkä lisäksi aihe kuuluu yleissivistäviltä osin myös perusopetuksen piiriin. Jatkokoulutukseen ja työelämään siirtymisen kokonaisuudet rajattiin nekin verkkokurssin ulkopuolelle, sillä niihin toimeksiantajalla on tarjolla muunlaista sisältöä, minkä lisäksi verkkokurssin sisällön haluttiin tukevan nimenomaan kotona tapahtuvaa harjoittelua. Nuorten on mahdollista saada ohjausta näistä teemoista myös koulutusta ja työllistymisen edistämistä tarjoavilta tahoilta.

Yhteydenpito ja siihen käytettävien laitteiden hallinta jaettiin ja sisällytettiin kahden muun aihealueen alle sosiaalisiin taitoihin ja digitaalisiin. Talous- ja asiointitaidot yhdistettiin yhdeksi kokonaisuudeksi, vaikka koettiin, että kokonaisuudesta tulisikin varsin laaja. Yhteisössä liikkuminen ja yhteiskunnallinen osaaminen yhdistettiin nekin yhdeksi kokonaisuudeksi. Myös ajanhallinta, arki-rytmi sekä mielekäs vapaa-aika koottiin yhden otsikon alle. Sopeutumistaidot koettiin tärkeänä teemana erityisnuorten kohdalla, joten niitä koskeva sisältö säilytettiin omana kokonaisuutenaan.

Suurimmaksi kokonaisuudeksi muodostui lopulta terveys ja hyvinvointi, johon yhdistettiin niin seksuaaliterveyteen kuin uneen ja lepoonkin liittyvät aiheet. Turvataitojen sen sijaan koettiin olevan lähes jokaista elämänaluetta koskeva kokonaisuus, joten päätettiin, että se olisi koko verkkokurssin läpi kulkeva teema, eikä oma moduulinsa.

Näin ollen läpileikkaavan turvataitoteeman lisäksi verkkokurssin moduuleita syntyi kahdeksan (kuvio 6). Yhteenvetokuva lopullisten moduuliotsikoiden muodostamisesta löytyy liitteestä 4.



miro

Kuvio 6. Itsenäistymisvaiheessa tärkeät arkitaidot

Työpajassa todettiin, että muodostettujen moduuleiden määrä oli edelleen varsin suuri, joten päätettiin, että opinnäytetyön puitteissa verkkokurssin sisältöä ei lähdettäisi luomaan niihin kaikkiin. Otsikkotason käsikirjoitus oli arvokas tulos jo itsessään ja seuraavaksi haluttiin lähteä työstämään sisältöä korostaen enemmän laatua kuin määrää. Opinnäytetyön puitteissa päätettiin tarttua neljään ensimmäiseen (kuvion 6 ylärivin keltaiset otsikot) moduuliin ja toimeksiantaja voisi jatkaa muiden moduuleiden sisällöntuotantoa myöhemmin.

7.4 Verkkokurssin toteutus

Seuraavissa alaluvuissa esitellään tuplatimanttimallin jälkimmäisen timantin vaiheet Kehitä ja Toimita. Kehitä-vaiheessa verkkokurssille suunniteltiin alustava runko, jonka pohjalta sisältöä lähdettiin työstämään. Toimita-vaiheessa osallistettiin jälleen toimeksiantajaa lopullisen version muotoilemiseksi.

7.4.1 Kehitä

Verkkokurssin sisällöntuotanto aloitettiin heinäkuussa 2023. Toimeksiantaja tarjosi käyttäjätunukset oppimisalustalle, jonne edeltävän vaiheen työpajan myötä syntyneiden moduulien otsikoiden pohjalta luotiin verkkokurssin runko. Lopullinen verkkokurssien moduulien määrä oli kahdeksan, minkä lisäksi oli valittu yksi läpikulkeva teema. Toimeksiantajan kanssa oli työpajassa sovittu, että moduuleista priorisoitiin neljä, joiden sisältöä aloitettiin työstämään.

Kuten aiemmin luvussa 5.1 tuotiin esiin, verkkokurssin onnistumisen kannalta huolellinen suunnittelu on erityisen tärkeässä roolissa. Ensimmäiseksi moduuleihin päätettiin luoda yksityiskohtaisempi käsikirjoitus ABC Learning Design -kortteja hyödyntäen. Kortit ovat vapaasti ladattavissa Laurea-ammattikorkeakoulun sähköisistä materiaaleista (Marstio 2020). Tarkoituksena oli mahdollisimman tarkkaan luonnostella, mitä sisältöjä kuhunkin moduuliin haluttiin sisällyttää, määritellä oppimistavoitteet ja yksilöidä tavoitteiden toteutumista parhaiten tukevat materiaalit ja tehtävät. Suunnittelu toteutettiin työpajana, joka toteutui heinäkuussa 2023 verkkoyhteydellä opinnäytetyöntekijöiden kesken. Työpajassa syntynyt visuaalinen käsikirjoitus löytyy liitteenä opinnäytetyön lopusta (liite 5).

Visuaalisessa käsikirjoituksessa päädyttiin käyttämään yhtä lukuun ottamatta kaikkia tehtävätyyppejä. Learning by Developing eli kehittävä oppiminen ei soveltunut kurssin tehtävävalikoimaan, sillä sen on tarkoitus olla vahvasti kytköksissä työelämään ja toisaalta kurssin tarkoituksena ei ollut, että nuoret itse tuottaisivat tai etsisivät uutta tietoa. Muista tehtävätyypeistä korostuivat erityisesti tiedon hankinta ja käytännön oppimistehtävät.

Yhtenä tärkeänä näkökulmana sisällön tuottamisessa pidetään kohderyhmän aiemman osaamisen tason tunnistamista (Varonen & Hohental 2017, 2). Erityisnuorten kohdalla arkitaitojen harjoittelu

on voinut jäädä hyvin vähäiseksi tai ei ehkä ole toteutunut lainkaan. Materiaalissa lähdettiin siis liikkeelle varsin yksinkertaisista tehtävistä, mutta kuitenkin keskiöön otettiin perusarjessa todennäköisimmin vastaantulevat tilanteet.

Kuten Kehitä-vaiheeseen kuuluu, ideoita syntyi paljon ja näkökulmaa pyrittiin pitämään mahdollisimman laajana. Tarkempi hiominen ja esimerkiksi saavutettavan kielen näkökulma olisivat vasta seuraavan, Toimita-vaiheen, osia.

Kaikkia tärkeiksi elementeiksi kirjallisuudessa nostettuja näkökulmia ei ollut mahdollista tai mielekästä sisällyttää verkkokurssiin. Laatukriteerien (MOOCien laatukriteerit n.d.; Leppisaari 2016; Varonen & Hohental 2020) esiin nostamat arviointi ja aikataulutukset eivät tämän kurssin näkökulmasta olleet mielekkäitä tai käytännöllisiäkään. Ulkoista arviointia ei haluttu rakentaa sisään kurssiin, sillä jokaisen nuoren oli tarkoitus suorittaa kurssia omien mahdollisuuksiensa ja toimintakykynsä mukaan. Mitään normatiivista mittatikkua ei siis haluttu asettaa, vaan nuori voisi sen sijaan reflektoida omaa kehittymistään itsearviointin keinoin, niin halutessaan. Kurssin tarkoituksena oli rohkaista nuorta tutustumaan arkitaitoihin ja herätellä ymmärrystä siitä, mitä itsenäisempi elämä vaatii. Suureen osaan tehtävistä ei näin ollen ollut arvioitavissa olevia oikeita tai väriä vastauksia, vaan keskiössä oli enemmän kokemuksellisuus.

Kurssia ei myöskään suoranaisesti aikataulutettu. Toimeksiantaja pystyy määrittelemään kurssin käyttäjille etenemistahdin, joka voi olla sidottu esimerkiksi kasvokkain järjestettävään koulutuskonaisuuteen. Toimeksiantaja voi myös mahdollistaa nuorille kurssin täysin itsenäisen suorittamisen. Yksittäisiin moduuleihin ei luotu etenemisjärjestystä tai palautuspäivämääriä.

Ohjaus on pääsääntöisesti rakennettu kurssiin sisään, jolloin itsenäinen suorittaminen mahdollistuu. Riippuen toimeksiantajan tavasta hyödyntää verkkokurssia, ohjausta voi olla saatavilla myös toimeksiantajan ilmoittamalta yhdyshenkilöltä. Myös vanhemman tai esimerkiksi avustajan on mahdollista tarjota arkitaitojen harjoittelua tukevaa ohjausta kodin arkiympäristössä, mihin verkkokurssin vanhemmille suunnattu osuuskin rohkaisee.

Loogisuuteen panostettiin paljon, sillä se tukee sekä yleisesti sivuston käytettävyyttä (Saavutettavuus n.d; Mitä on käytettävyyttä? 2023), että erityisnuoren oppimista. Jokaiseen moduuliin luotiin

samankaltainen rakenne, jossa ensimmäisenä elementtinä toistuu video erityisnuorista, jotka kertovat lyhyesti ajatuksistaan moduulin teemaan liittyen. Videoiden avulla voitiin mahdollistaa vertaiskokemus, vaikka suoranainen vuorovaikutus kurssilla saattaisi toteutuessaan jäädä vähemmälle. Orientoivaa videota seuraa aina orientoiva tehtävä, minkä jälkeen siirrytään itse moduulin opetukselliseen sisältöön. Viimeisenä nuorelle kohdennettuna elementtinä kulkee turvallisuusnäkökulma. Nuorelle tarkoitettun osuuden perään tuotettiin vanhemmille suunnattu osio, jonka tarkoitus on toimia vanhemman ajattelun herättelijänä ja tukijana.

Muutamassa moduulissa sisältöä jaettiin hienojakoisemmin väliotsikoinnin avulla, minkä onkin todettu tukevan selkeyttä (Marstio 2020, 21). Selkeyttä ajatellen myös värejä käytettiin maltillisesti, mutta niitä hyödynnettiin kuitenkin esimerkiksi indikoimaan, mikä osio oli tarkoitettu nuorelle itselleen ja mikä vanhemmalle. Myös turvataito-osio sai oman värimaailmansa. Nuorelle tarkoitettut tehtävät merkittiin myös omalla värillään, jotta ne erottuisivat muusta moduulin sisällöstä.

Tehtävissä korostui käytännönläheisyys ja hyödyllisyys arjessa, kuten oman ensiapupakkauksen kokoaminen sekä vahvan salasanan luomisen harjoittelu, ja toisaalta erilaiset pohdintatehtävät, joiden tarkoituksena oli kiinnittää nuoren huomio asioihin, joita ei ehkä tule ajatelleeksi, kuten oma älypuhelimien käyttö. Tehtävissä hyödynnettiin myös keskusteluketjuja sekä monivalintatehtäviä.

Tarkempaa peilausta laatukriteereihin tehdään jäljempänä luvussa 7.5. Tuplatimantin viimeinen vaihe, Toimita, toteutui tiiviissä yhteistyössä toimeksiantajan edustajien kanssa, ja tarkoituksena oli saattaa suunnitteluprosessi loppuun sekä luovuttaa valmis kurssi toimeksiantajan käyttöön.

7.4.2 Toimita

Tuplatimantin viimeisessä Toimita-vaiheessa verkkoalustalle luotuja moduuleita terävöitettiin ja saavutettavuusnäkökulmia hiottiin. Ulkoasun näkökulmasta mietittiin väri- ja fonttivalintoja sekä alustalla sisältöä jäsentävien ns. säiliöiden asettelua. Erityistä huomiota kiinnitettiin kieleen ja sen ymmärrettävyyteen.

Elokuussa 2023 järjestettiin viimeinen, kolmas työpaja toimeksiantajan edustajien kanssa, jossa heidän oli mahdollista antaa palautetta ja esittää vielä toiveita sisällön tai ulkoasun hiomiseksi.

Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella muutamiin moduuleihin lisättiin vielä yksittäisiä nuorelle tarkoitettuja tehtäviä ja mietittiin muutamien upotettujen videoiden näkökulmia.

Toimeksiantajan palaute oli positiivista ja kurssin koettiin olevan hyvin jäsennelty ja selkeä. Eri-tyistä kiitosta saivat kurssia varten kuvatut erityisnuorten videot. Toimeksiantaja koki, että nuorten keskustelut moduulien sisältöjen teemoista toivat kurssilaisille tärkeää vertaiskokemusta. Myös videoiden rento, mutta asiassa pysyvä ote koettiin hyväksi.

Toimeksiantaja kommentoi lisäksi, että moduulien jäsentely havainnollistaa myös vanhemmalle arkitaitojen kirjoja ja asioita, joita nuoren kanssa olisi hyvä harjoitella. Kurssi avaa arjessa tarvittavia taitoja siten, että osallistujan on helppo tunnistaa eri moduuleihin liittyviä asioita omassa arjessaan. Vanhempien osuuden koettiin myös mahdollistavan useita keskustelunaiheita niin verkon välityksellä kuin myös silloin, jos kurseja toteutetaan kasvotusten.

Toimeksiantaja toi esille, että verkkokurssia voidaan tarjota itsenäisenä kokonaisuutena monille eri käyttäjäryhmille. Esimerkiksi erityisammattioppilaitosten Telma-opinnoissa oleville nuorille ja heidän läheisilleen tai laajemmin itsenäistymisvaihetta lähestyville nuorille ja heidän läheisilleen. Kurssia voidaan käyttää myös osana KVPS:n tarjoamaa Muuttovalmennuksen kurssia, jolloin arkitaidot ovat yksi osa laajempaa kurssia. Toimeksiantaja koki Arkitaidot haltuun -kurssin olevan monikäyttöinen ja taipuvan KVPS:n käytössä niin yksittäiseksi verkkokurssiksi kuin laajemman kurssin osaksi sekä myös hyödynnettäväksi osana eri tapahtumissa.

Muutamia viikkoja työpajan jälkeen lopullinen versio verkkokurssista luovutettiin toimeksiantajan haltuun ja käyttöön. Näin heidän oli mahdollista alkaa heti muokata kurssin etusivua, jossa esimerkiksi esitellään kulloisenkin kurssin valmentajat ja KVPS:n omat aikataulutukset ja kurssikohtaiset ohjeet. Tarkoituksena oli, että kurssia lähdetäisiin testaamaan kohderyhmän kanssa mahdollisimman pian.

7.5 Verkkokurssin arviointi

Tuplatimanttimallin mukaisen prosessin myötä saatiin kerättyä kattava aineisto arkitaidoista ja tunnistettiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa tietyt taidot, jotka ovat merkityksellisiä erityisnuorten kohderyhmälle itsenäistymisvaiheessa. Kerätyn ja analysoidun aineiston pohjalta luotiin verkkokurssi tukemaan erityisnuorten arkitaitojen harjoittelua.

Peilaten verkkokurssia luvussa 5.1 esitelyihin laatukriteereihin ja muihin onnistuneen verkko-opinnon reunaehtoihin, monia laatua edistäviä valintoja oli verkkoalustalla mahdollista tehdä. Ot-sikkotason kriteerit koskevat pedagogisia ratkaisuja, opiskelijalle näkyviä ohjeistuksia, arviointia, sisältöä, tekijänoikeuksia, yhtenäistä visuaalista ilmettä sekä käytettävyyttä ja saavutettavuutta (MOOCien laatukriteerit n.d).

Pedagogiset ratkaisut

Pedagogisten ratkaisujen osalta kurssi onnistui varsin hyvin. Tästä on kiittäminen huolellista etukäteissuunnittelua, jossa osaamistavoitteet määriteltiin tarkasti. Kurssilla käytetyt tehtävät nivoutuivat määriteltyihin tavoitteisiin ja mahdollistivat yksilöllisen etenemisen, niin suoritustahdin kuin -laajuudenkin puolesta, mikä sallii tehtävien teon nuoren toimintakyvyn sallimissa puitteissa. Kurssin sisään rakennettiin varsin vähän palautetta, sillä valtaosa tehtävistä toteutuisi arjen ympäristössä eikä verkkoalustalla. Niistä tehtävistä, jotka tehdään verkkoalustalla, nuori saa automaattisen palautteen (esim. monivalintatehtävät). Vuorovaikutusta toisten nuorten kanssa saatiin mukaan keskustelupalstatehtävin, mutta muunlainen yhteistekeminen muodostuu toimeksiantajan valitseman toteutustavan mukaan. Laatukriteereistä poiketen kurssille ei ollut mahdollista luoda kurssin suorittamisen etenemisen seuranta, eikä kurssin suorittamiselle laadittu suoranaista ajallista mitoitusta. Edelliseen oli syynä verkkoalustan ominaisuuksien rajallisuus ja jälkimmäiseen se, että kunkin nuoren mahdollisuudet tehdä käytännön tehtäviä ovat varsin erilaiset toimintakyvystä riippuen, jolloin yhteismitallista aikamäärää oli mahdotonta asettaa.

Toimeksiantajalle haluttiin myös mahdollistaa kurssin suorittamisen tahdittaminen omista tarpeistaan liikkeelle lähtien. Kurssiin ei myöskään rakennettu sisään palautteenantomahdollisuutta. Toimeksiantaja kuitenkin itse kerää palautetta kurssista muilla tavoin, ja sen pohjalta kurssia muokataan tulevaisuudessa tarpeen mukaan.

Ohjeistukset

Ohjeistusten näkökulmasta verkkokurssin etusivulle luotiin ohjeet kurssin suorittamista koskien, minkä lisäksi käytetyt värivalinnat selitettiin. Jokaisen moduulin alkuun nostettiin erilliseen infolaa-tikkoon teemat, joihin moduulissa tutustutaan ja nimettiin taidot, joita tullaan tehtävien avulla harjoittelemaan. Tekstit muotoiltiin selkeiksi ja sivun asettelut mietittiin eri käyttäjäryhmiä silmällä pitäen. Kurssialustalta poisvievät linkit nimettiin selkeästi ja kuvattiin, mitä sivustolta on tarkoitus löytyä. Erillisiä ohjeita itse verkkoalustan käyttöön ei kuitenkaan kurssille sisällytetty. Käytetyt toiminnallisuudet olivat melko rajatut ja selkeät, joten arvioitiin, ettei erillinen ohjeistus ole välttämätön. Toimeksiantaja voi halutessaan määritellä yhteyshenkilön, jolta lisäohjausta voi tarvittaessa saada, mutta tarkoituksena on, että myös nuoren vanhempi tai muu tukihenkilö voi tarjota ohjausta ja tukea tehtävien suorittamiseen.

Arviointi

Kriteereistä poiketen kurssiin ei sisällytetty arviointia, sillä sen ei koettu olevan mielekäästä mm. osallistujajoukon heterogeenisyyden vuoksi. Arkitaitojen toteuttamisessa ei myöskään ole yleensä yhtä ainoaa oikeaa tapaa, vaan yksilöt muodostavat omia tapoja ja rutiineja arjessaan ja saattavat lisäksi hyödyntää erilaisia kompensatiokeinoja ja -välineitä toimintojen suorittamisessa. Saman kurssin on lisäksi tarkoitus palvella myös vanhempaa, joten arvioinnin erottaminen eri osioiden välillä olisi ollut hankalaa.

Sisältö

Sisällön puolesta kokonaisuus näytti selkeältä ja eri osiot nimettiin ymmärrettävästi. Linkkien ja materiaalien toimivuus varmistettiin. Jäsentelyyn kiinnitettiin huomiota: johtavana jaotteluna kulivat eri taitojen mukaan nimetyt moduulit ja moduulien rakennetta selkiytettiin väliotsikoin. Kaikki lähdeaineisto on saatavilla sähköisesti ja avoimesti.

Tekijänoikeudet

Tekijänoikeuksien näkökulmasta valikoitiin tarvittaessa avointa, Creative Commons -lisensoitua materiaalia, kuten kuvia ja oppaita. Lähdeviittaukset pyrittiin merkitsemään mahdollisimman selkeästi ja yksiselitteisesti. Itsetuotetun materiaalin käyttöoikeuksien merkinnät jäivät epähuomiossa puuttumaan alustalta.

Visuaalinen ilme

Visuaalinen ilme oli yhtenäinen kautta linjan. Moduuleiden taustaväri pysyi samana läpi kurssin, samoin kuin fontit ja muut muotoilutyylit. Videot ja kuvat aseteltiin alustalle mahdollisimman selkeinä kokonaisuuksina.

Käytettävyys ja saavutettavuus

Käytettävyyden ja saavutettavuuden osalta tarjottiin eri väyliä tiedon vastaanottamiseen: itsetuotettuihin videoihin luotiin tekstitys ja kuviin vaihtoehtotekstit. Tekstit pyrittiin kirjoittamaan selkosuomeksi ja jäsentelemään mahdollisimman ymmärrettäviksi. Käytettävyyden näkökulmasta Howspace-alusta ei mahdollistanut kaikkia toiminnallisuuksia, jotka olisivat edistäneet helppoa sivustolla navigoimista. Esimerkiksi moduulin sisällä liikkuminen linkkiä painamalla ei ollut mahdollista. Tällöin sisältö tulee vierittää haluttuun kohtaan joka kerta uudelleen. Esimerkiksi vanhempien osio on jokaisen moduulin lopussa, mutta suoraa sivunsisäistä linkkiä oikeaan aloituskohtaan ei voitu luoda.

8 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

8.1 Eettisyys opinnäytetyöprosessissa

Tämän opinnäytetyön tekemistä on ohjannut Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeistamat hyvän tieteellisen käytännön ohjeet, jotka ohjaavat tutkijoita rehelliseen, tarkkaan ja huolelliseen työotteeseen koko tutkimusprosessin ajan (Hyvä tieteellinen käytäntö 2023). Opinnäytetyön kaikissa vaiheissa on noudatettu eettisesti kestäviä menetelmiä, jossa on huomioitu laadukkaan tutkimuksen toteutus. Tutkimuksessa on kunnioitettu muiden tutkijoiden tekemään työtä ja noudatettu vastuullista tiedeviestintää. Huomioitavaa on myös se, että opinnäytetyöntekijöiltä vaaditaan ymmärrystä omiin eettisiin ja moraalisiin velvoitteisiin ammattialaa, tutkimusyhteisöä ja yhteiskuntaa kohtaan (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2019, 8). Tässä opinnäytetyöprosessissa on huomioitu sosiaali- ja terveysalan eettiset ja moraaliset näkökulmat ja toimittu tutkimusyhteiskuntaa ja yhteiskuntaa arvostaen ja kunnioittaen.

Tutkimuksen eettisyyttä arvioidessa on huomioitava niin tutkimustoiminnan eri vaiheet kuten aineiston keruu tai tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tiedottaminen kuin myös tutkimuksen eri vaiheiden moraaliset valinnat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 152–153). Olennaisimpina vaiheina opinnäytetyön tutkimusprosessissa olivat tiedonkeruu eri muodoissaan, aineiston analysointi sekä kehittämistyö itsessään, eli verkkokurssin koostaminen. Kaikissa näissä vaiheissa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä.

Tässä opinnäytetyössä pyrittiin huomioimaan jo tutkimusaiheen valinnassa ja tutkimustehtävässä Tuomen ja Sarajärven (2018, 153) esille tuoma havainto siitä, että jo näissä vaiheissa tehdään eettisiä valintoja. Opinnäytetyön tekijöillä oli aito kiinnostus aiheeseen sekä halu toteuttaa työ, josta hyötyy toimeksiantajan lisäksi myös loppukäyttäjät. Tärkeä näkökulma oli myös se, että toimeksiantaja on voittoa tavoittelematon säätiö. Toisaalta valintoja tehtiin alussa myös esimerkiksi tutkimusterminologian suhteen: vammaisuus-sanaa ei haluttu käyttää tai eri diagnooseja ja niiden vaikutuksia toimintakykyyn korostaa. Erityisnuori-termi koettiin vapaaksi ja sallivaksi, jota voi käyttää kuka tahansa, joka kokee olevansa jollain tavalla erityinen.

Tutkimusetiikkaan kuuluu vahvasti myös tutkimukseen osallistuvien suojaaminen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155–156). Tämän tutkimuksen osallistujat olivat KVPS:n työntekijöitä, jotka osallistuivat

työpajoihin. Osallistujille selvitettiin tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät ja korostettiin vapaaehtoista osallistumista. Keskustelut työpajoissa olivat luottamuksellisia eikä tietoja luovutettu ulkopuolisille. Työpajoissa tehdyt muistiinpanot anonymisoitiin, eli niistä ei voinut tunnistaa puhujaa jälkikäteen.

Verkkokurssin sisältöihin kuvattiin kahdesta nuoresta videoita, joiden teossa huomioitiin myös aiemmin mainittu osallistujien suojaaminen. Nuoret saivat valita, esiintyvätkö videoilla tunnistettavasti kasvot kameraan päin ja käytetäänkö videoilla nuorten omaa ääntä muokatun äänen sijaan. Nuorille tarjottiin myös mahdollisuutta esiintyä nimettömästi. Nuoret halusivat kuitenkin esiintyä videoilla omilla kasvoillaan, äänillään ja nimillään.

8.2 Luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole yksiselitteistä ohjeita. Tutkimus tulee nähdä kokonaisuutena, jonka arvioinnissa painotetaan koherenssia eli sisäistä johdonmukaisuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163.) Tässä tutkimuksessa koherenssia tuotiin esille kuvaamalla tarkasti tutkimuksen eteneminen ja tutkimusprosessin eri vaiheet, jotka lisäksi tuotiin näkyviksi visuaalisen havainnollistamisen keinoin läpinäkyvyyden lisäämiseksi ja ajatusprosessien havainnollistamiseksi.

Teoriapohjaa koostaessa painotettiin ajantasaista kirjallisuutta ja pyrittiin löytämään kaikkiin teemoihin monipuolisia näkökulmia. Tietoa etsittiin ammattikorkeakoulun tietokannoista ja kirjastojen kokoelmista. Myös hyviksi koettujen tekstien lähdeluetteloita käytiin läpi yhä uusien näkökulmien löytämiseksi. Epäluotettavampia lähteitä, kuten blogitekstejä tai yksityishenkilöiden kirjoittamia sivustoja, pyrittiin välttämään.

Kirjallisuuskatsaus siinä laajuudessaan, kuin se tässä työssä toteutettiin, oli riittävän kattava tavoitetta ajatellen. Aineistoja löytyi tietokannoista useita, ja niiden tueksi nostettiin kaksi toimintaterapia-alan perusteosta. Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen vaikuttaa kuitenkin nopean kirjallisuuskatsauksen valitseminen lähestymistavaksi, sillä siinä luotettavamman systemaattisen katsauksen vaiheita tietoisesti suoraviivaistetaan tai jätetään jopa kokonaan pois. Näin on mahdollista, että aineistoon syntyy vinoumia, jotka systemaattisesti toteutetussa katsauksessa olisi vältetty. (Tricco ym. 2015, 2.) Nopean katsauksen hengessä monia katsauksen vaiheita todella suoraviivaistettiin, näistä keskeisimpänä tietokantahaun yksinkertaistaminen ja sen tiukka aikataulu.

Sisäänottokriteerit voivat myös osaltaan vaikuttaa luotettavuuteen, minkä vuoksi esimerkiksi kokotekstin saatavuuden ei perinpohjaisemmassa ja systemaattisessa katsauksessa tulisi olla kriteerinä (Niela-Vilén & Hamari 2016, 26). Toisaalta sisäänottokriteerien sisältämä julkaisuajankohdan raja- ja mahdollisesti mahdollisimman ajantasaisen tiedon löytämisen. Tutkimuskirjallisuudessa suositellaan, että tutkijat kävisivät kirjallisuushaun tulokset läpi toisistaan riippumattomasti (Snyder 2019, 337), mutta ajan säästämiseksi tämän opinnäytetyön tekijät seuloivat hakutulokset yhdessä. Hakutulosten laadun arviointi jätettiin tietoisesti myös pienempään rooliin, mikä osaltaan mahdollisesti mutkattomamman hakuprosessin, mutta luonnollisesti vaikuttaa kokonaisluotettavuuteen heikentävästi.

Yhtenä näkökulmana tiedontuotannon luotettavuudesta voidaan pitää valintaa yhdistää työpa- jasta kerätty aineisto kirjallisuuskatsauksen aineistoon. Olkoonkin, ettei työpa- jän materiaali yllä luotettavuudessaan vertaisarvioitujen artikkeleiden tasolle, oli siitä saatu tieto kuitenkin hyvin sa- mansuuntaista ja ennemmin kirjallisuuskatsauksen aineistoa tukevaa, kuin sen kanssa ristiriidassa. Ajatuksena pohjimmiltaan kuitenkin oli, että verkkokurssin tulee joka tapauksessa heijastella myös toimeksiantajan tarpeita, joten heidän näkökulmalleen haluttiin antaa painoarvoa. Tämä koettiin tärkeäksi myös siksi, ettei tietokantahauista noussut yhtään suomenkielistä julkaisua, joka olisi mahdollisesti tasapainottanut kulttuurisia näkökulmia.

Aineiston analyysissä jouduttiin väistämättä tekemään valintoja siitä, mitkä taidot nähdään kuulu- vaksi samaan luokkaan. Myös luokkien yhdistämisessä käytettiin harkintaa ja toimeksiantajalla oli vaiheessa iso rooli, minkä vuoksi lopputulos on vahvasti tekijöidensä näköinen. Ryhmittely ja va- linta tehtiin kuitenkin kohderyhmän tarpeita ja etua silmällä pitäen, joten lopputulos voidaan nähdä eettisesti kestäväksi.

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tärkeänä luotettavuuden näkökulmana on tulosten käyttökelpoisuus (Toikko & Rantanen 2009, 121). Tätä näkökulmaa tulee siis peilata niin tiedontuotannon tulosten käyttökelpoisuutta kuin itse verkkokurssinkin hyödyllisyyttä tarkasteltaessa. Kirjallisuus- katsauksen ja työpa- jän tulokset antoivat vakaan pohjan alkaa työstää monipuolista luokittelua arki- taidoista. Yksikään tietolähde ei yksinään olisi mahdollistanut yhtä kattavan kuvan saamista arki- taidoista. Näin ollen voidaan todeta, että saatu tieto oli hyödyllistä ja sovellettavaa. Verkkokurssi puolestaan suunniteltiin tieteellisen hakuprosessin myötä koostetun tiedon pohjalta, mutta ennen

kaikkea sen tarkoituksena on aidosti tukea erityisnuoren itsenäistymistä ja mahdollistaa siihen tarvittavien taitojen harjoittelua. Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella verkkokurssin on hyvinkin käyttökelpoinen ja vastaa todelliseen tarpeeseen.

Yhtenä tieteellisen tutkimuksen kriteerinä pidetään myös tutkimusprosessin toistettavuutta, mikä ei kuitenkaan ole tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa itsestäänselvyys (mts. 123). Kirjallisuuskatsauksen kuvaus mahdollistaa tiedontuotannon kyseisen osan toisintamisen suhteellisen mutkattomasti, mutta työpajoja puolestaan on sellaisenaan vaikea toisintaa. Myös arkitaitojen luokittelu vaiheena olisi saattanut olla varsin erilainen, jos toimeksiantajan tarpeet ja toiveet eivät olisi ohjanneet sitä yhtä vahvasti.

Huomioitavaa tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on myös tutkijoiden omat sitoumukset tutkimuksen aiheeseen ja puolueettomuus aiheen käsittelyssä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163). Toisen opinnäytetyön tekijöistä on erityisnuoren äiti, jolla on kokemusta arkitaitojen harjoittelusta kotiympäristössä. Tutkimuksen aihe oli hänelle läheinen ja luotettavuuden näkökulmasta tuli pohdittua myös hänen puolueettomuuttaan. Työpajojen tiedonkeruuvaiheessa tietoisesti annettiin KVPS:n työtekijöiden vastauksille tilaa, mutta keskustelussa huomioitiin myös toisen opinnäytetyön tekijän näkemykset, joita ei kuitenkaan korostettu. Tutkimuksen luottavuuden takaamiseksi opinnäytetyö on työstetty kaikissa tutkimuksen vaiheissa yhdessä molempien opinnäytetyön tekijöiden kanssa.

9 Pohdinta

9.1 Tulosten peilaaminen teoriaan

Arkitaidot-termi kuulostaa helposti lähestyttävältä ja lähes kaikilla on jonkinlainen näkemys mitä arkitaidot voisivat tarkoittaa. Kuitenkin tarkempi tarkastelu osoittaa, että arkitaitojen jäsentäminen ja määrittäminen ei olekaan niin yksinkertaista. Tämän opinnäytetyön teoriaosassa tulee hyvin esille arkitaitojen jaottelun pirstaleisuus eri tahojen välillä.

Tässä opinnäytetyössä arkitaidot jaoteltiin yhdeksään eri luokkaan: kotielämän taidot, talous- ja asiointitaidot, digitaidot, terveys- ja hyvinvointitaidot, turvataidot, ajanhallinnan taidot, yhteisössä toimimisen taidot, sosiaaliset taidot sekä sopeutumistaidot. Jakoa ohjasi toimeksiantajan tarpeisiin

soveltuvan materiaalin kehittäminen, vaikkakin arkitaitojen teemaa pyrittiin tarkastelemaan myös laajempina kokonaisuutena. Jako kumpusi tästä huolimatta aineistosta, eikä luokkia muodostettu aiemmin koostettujen jaotteluiden ympärille.

Toimintaterapia-alalla tärkeissä rooleissa olevat American Occupational Therapy Associationin julkaisu Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process Fourth Edition eli OTPF-4 (2020) sekä Toimintaterapianimikkeistö (Savolainen & Aralinnä 2017) nostettiin opinnäytetyössä erityisrooliin arjen toimintojen taustoittamisessa. OTPF-4 erottelee yhdeksän toimintakokonaisuutta, Toimintaterapianimikkeistö puolestaan kahdeksan, eikä kummankaan julkaisun jaottelu täysin vastaa tässä työssä muodostettua jaottelua. Osasyynä tähän on se, että molemmat julkaisut kuvaavat toiminnallisuutta kaikissa elämänvaiheissa. Tässä opinnäytetyössä kuitenkin kohderyhmänä olivat itsenäistyvät erityisnuoret, joten arkitaidot kohdistettiin tähän ikävaiheeseen. Tällöin OTPF-4:ssä ja Toimintaterapianimikkeistössä molemmissa nimetty toimintakokonaisuus leikki jäi pois, koska leikkiä ei nähty merkittävässä osassa itsenäistyvän nuoren arkitaitoja. Toki erityisnuori voi vielä leikkiä ja leikki voi jatkua aikuisenakin riippuen erityisen mielenkiinnonkohteista tai kognitiivisesta osaamisesta. Leikkiä voi käyttää myös arkitaitojen oppimisen välineenä, mutta varsinaisena arkitaitona sitä ei huomioitu.

Niin Toimintaterapianimikkeistö kuin OTPF-4:kin erottelevat myös työn ja koulutuksen omiksi toimintakokonaisuuksikseen. Erityisnuoren arjessa työ ja koulutus ovat merkittävässä osassa osallisuuden näkökulmasta ja esimerkiksi mietittäessä nuoren asuinpaikkaa, mutta tämän opinnäytetyön moduuleihin näitä toimintakokonaisuuksia ei otettu mukaan, sillä painotuksena oli kotona tapahtuva harjoittelu. Lisäksi toimeksiantajalla on tähän aiheeseen liittyen muuta materiaalia nuorten ja perheiden tukemiseksi.

Nykyajan digitalisoituminen näkyy selkeästi suomalaisessa yhteiskunnassa ja digitaidot saivatkin tässä opinnäytetyössä oman luokkansa. OTPF-4 tai Toimintaterapianimikkeistö eivät kuitenkaan nosta digitaalista osaamista omaksi toimintakokonaisuudekseen. Tähän voi olla OTPF-4:n osalta kulttuurisia syitä, sillä suomalaisessa kulttuurissa suhtaudutaan myötämielisemmin digilaitteiden käyttöön ja myös kouluissa useat oppimateriaalit ovat digipohjaisia. Myös apuvälineissä hyödynnetään digitaalisia mahdollisuuksia. Teknologisia ratkaisuja tulee arkeen vauhdilla ja esimerkiksi lähi-

maksulla maksaminen voi mahdollistaa erityisnuoren kauppareissun antaen onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia. Toimintaterapianimikkeistö puolestaan mainitsee kyllä verkkokaupoissa tehdyt ostokset esimerkkinä asioimisesta, mutta tämän suurempaa roolia digitaalisuus ei toimintakokonaisuuksissa saa. On mielenkiintoista nähdä, lisätäänkö tätä näkökulmaa tulevissa päivityksissä nimikkeistöön, sillä väistämättä yhteiskunnan digitalisoituminen jatkuu edelleen ja siinä vaadittava osaaminen on tärkeässä roolissa yhteiskunnallisessa osallisuudessa.

Yksi kokonaisuus, jota ei ole erikseen nimetty kummassakaan perusteoksessa, on sopeutumistaidot. Tämä on mielenkiintoista, sillä toimeksiantajan kanssa käydyssä ensimmäisen työpajan keskustelussa tämä taito nousi tärkeänä esiin ja sen koettiin korostuvan erityisnuorten kohdalla. Voidaan ajatella kuitenkin, että samaa tematiikkaa kyllä sisältyy OTPF-4:n, mutta se on sisällytetty muiden nimikkeiden alle, sillä esimerkiksi terveystulmiin reagoiminen tai turvallisuusnäkökulmien huomioonottaminen vaatii omanlaistaan joustavuutta ja kekseliäisyyttä. Toimintaterapianimikkeistössä tämä teema ei erityisesti tule esille, joskin Neuvonta ja ohjaus ympäristössä toimimisessa -nimikkeessä (Savolainen & Aralinnä 2017, 30) mainitaan terapeutin voivan neuvoa ”osallisuutta vahvistavan psyykkisen, sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön muokkaamisessa tai siihen sopeutumisessa”. Tällainen sopeutuminen ja joustavuus muuttaa käytöstä tai suunnitelmia tulee kuitenkin vastaan useilla elämän osa-alueilla, joten vähäpätöisestä taidosta ei suinkaan ole kyse.

Toki perusteosten ja opinnäytetyön jaotteluissa yhteneväisyyksiäkin löytyy: yhteiskunnallinen ja sosiaalinen osaaminen, terveydestä huolehtiminen sekä kotielämää ja taloudenpitoa koskevat teemat tulevat kaikissa esiin, joskin kussakin hieman eri sanoin ilmaistuina. Myös ajanhallinta tulee käsiteltyä muodossa tai toisessa jokaisessa.

Arkitaitojen luokittelua on myös kansainvälisen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus ICF:n jaottelussa, joista arkitaitoja löytyy yläluokan Suoritukset ja osallistuminen alta (ICF-luokituksen rakenne 2023). ICF luokittelee tarkasti ja yksityiskohtaisesti arjentaitoja, mutta lukijan tarvitsee osata etsiä oikeiden otsikoiden alta näitä tietoja. Verrattuna OTPF-4:n kanssa, ICF ottaa huomioon digitalisoitumisen ja teknologiaan liittyviä luokitteluja, esimerkiksi kommunikoinnin yleistuotteet ja teknologiat kuten puhelimet ja televisiot sekä opetuksen yleistuotteet ja teknologiat kuten tietokoneet ja tietokoneohjelmat. ICF ei kuitenkaan erikseen huomioi esimerkiksi maksamiseen liittyviä teknologisia ratkaisuja kuten lähimaksua tai bussikorttia.

Tässä opinnäytetyössä turvallisuusteema läpileikkaa kaikkia kahdeksaa arkitaidot-moduulia. Tämä on tämän opinnäytetyön selkeä ero teoriataustaan, sillä turvallisuusnäkökulma ei nouse OTPF-4:ssä eikä ICF:ssä merkittävään rooliin. OTPF-4 mainitsee turvallisuuden IADL-toimintakokonaisuuden alaotsikossa ja siinä turvallisuudella tarkoitetaan varautumista ympäristön vaaroihin, oman kodin turvallisuutta ja esimerkiksi palovaroittimen patterin vaihtamisen hallintaa. ICF ei tuo turvallisuusteemaa omana osionaan esiin lainkaan, vaan turvallisuutta käsitellään lähinnä luokituksessa Omasta terveydestä huolehtimisessa kuten terveysturvien välttäminen ja turvaseksistä huolehtiminen. Myös kulku- ja ajoteiden huolehtimisessa tulee ilmi esimerkiksi ajoteiden hiekotus, joka voidaan tulkita turvallisuuden edistämiseksi. Yleinen luokitus Kotitalouden esineistä, kasveista ja eläimistä huolehtiminen sisältää esineiden huoltamista ja korjaamista, joka voidaan tulkita turvallisuuden ylläpitona. Kokonaisuutena turvallisuus ei nouse merkittävästi näkyviin ICF-luokituksessa. Myöskään Toimintaterapianimikkeistö ei korosta tätä näkökulmaa, vaan se tulee ainoastaan esiin taitojen yhteydessä puhuttaessa yleisestä toiminnan laadun turvallisuudesta.

Tämän opinnäytetyön pohjalta voidaan todeta, että arkitaitojen oppimiseen ja arkitaitojen hallintaan vaikuttavat niin nuoren oma toimintakyky, asenteet ja rutiinit kuin hänen ympärillään olevat henkilöt ja ympäristökin. Itsenäistymisvaiheessa nuori on vielä lapsuuden kodin vaikutuksessa ja siten vanhempien tavoilla ja rutiineilla on paljon vaikutusta arkitaitojen omaksumiseen. Erityisnuori tarvitsee paljon aikaa taitojen oppimiseen ja toisaalta erityisnuoren vanhemmat tarvitsevat paljon jaksamista nuoren tukemiseen haastavan arjen keskellä. Tämän opinnäytetyön tulos toivotavasti avaa arkitaitojen kokonaisuutta nuorille ja heidän vanhemmilleen sekä tukee ja innostaa heitä arkitaitojen harjoitteluun.

9.2 Johtopäätökset ja jatkosuositukset

Tämä opinnäytetyö kokoaa arkitaitojen laajan kentän yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, joka selkeyttää arkitaitojen jaottelua. Nuoren itsenäistymisvaiheen arkitaitojen kokonaisuuteen kuuluvat kotielämän taidot, talous- ja asiointitaidot, digitaidot, terveys- ja hyvinvointitaidot, turvataidot, ajanhallinnan taidot, yhteisössä toimimisen taidot, sosiaaliset taidot sekä sopeutumistaidot. Tämä jaottelu yhdeksään eri luokkaan helpottaa arkitaitojen monialaisuuden hahmottamista ja tukee laajan arkitaito-kokonaisuuden omaksumista.

Arkitaitojen oppiminen ja osaamisen vahvistaminen ovat usein vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen kuten toimintaterapian kuntoutustavoitteita, jotta asiakas pystyy osallistumaan oman arkensa askareisiin mahdollisimman itsenäisesti. Näiden yhdeksän eri arkitaidon kautta voidaan tukea asiakasta pohtimaan oman arkensa toimivuutta ja kaikkia eri taitoja, joita arjessa käytetään. Arkitaitojen pohjalta voidaan kenties löytää yhteisiä tavoitteita kuntoutumiselle. Kuntouksen edetessä arkitaitoja on hyödyllistä jakaa myös pienempiin osatavoitteisiin, jotta kokonaisuuden hallinta on pikkuhiljaa mahdollista saavuttaa.

Tämän opinnäytetyön arkitaitojen jäsentelyä voidaan käyttää kaikissa nuorten ympäristöissä, joissa käsitellään itsenäistymistä ja omaan kotiin muuttamista. Arkitaitojen luokittelua voidaan käyttää nuorten itsenäistymisvaiheen tukena peruskoulussa, toisen asteen oppilaitoksessa tai päivätoimintakeskuksessa. Myös etsivä nuorisotyö, Oma väylä -kuntoutus tai ammatillinen kuntoutus voivat hyödyntää arkitaitojen luokittelua nuorten arkitoimien kuntoutuksessa. Arkitaitojen hallintaa ei pidä unohtaa siinäkään vaiheessa, kun nuori on muuttanut jo omaan kotiin. Täytyy muistaa, että arkitaitojen hallinta vaatii paljon harjoitusta ja osaa taidoista ei pääse päivittäin harjoittelemaan. Toki on myös tilanteita ja taitoja, joita voi oikeastaan harjoitella vasta omaan kotiin muutettuaan, jolloin arki on paras opettaja. Tämä koskee kaikkia nuoria, sillä väistämättä omassa kodissa tulee eteen tilanteita, joita ei ole voinut ennakoida.

Arkitaidot haltuun -verkkokurssi luovutettiin toimeksiantajalle syyskuussa 2023. Toimeksiantaja pilotoi verkkokurssia saman tien ja tarjosi verkkokurssia yhteistyötahojensa kautta erityisammattioppilaitosten Telma-opiskelijoille ja heidän vanhemmilleen. Pilotointikurssin suosio yllätti toimeksiantajan, sillä 140 opiskelijaa ilmoittautui kurssille. Tämä osoittaa, että erityisnuorilla, heidän läheisillään ja heidän kanssaan työskentelevillä on kiinnostusta arkitaitojen opetteluun ja verkkokurssi tarjoaa helposti lähestyttävää materiaalia arkitaitojen oppimiseen.

Tämän opinnäytetyön puitteissa kehitettiin verkkokurssin neljä ensimmäistä moduulia ja toimeksiantajan kanssa on sovittu, että loput neljä moduulia valmistuvat alkuvuodesta 2024. Toimeksiantaja näkee tarpeen arkitaitojen verkkokurssin kokonaisuudelle suureksi ja haluaa olla tarjoamassa asiakkailleen ja yhteistyötahoilleen kokonaista verkkokurssia arkitaidoista. KVPS ei hae kurssilla taloudellista hyötyä, vaan haluaa tarjota ilmaista materiaalia yleishyödylliseen käyttöön.

Tämän opinnäytetyön tulosten pohjalta jatkokehitetään yhteistyössä KVPS:n kanssa myös arkitaitojen oppimista kehittävät vinkkikortit. Jokaisen Arkitaidot haltuun -verkkokurssin moduulin osaluheen teemoista kehitetään vinkkikortit, joissa on ideoita miten tiettyä arkitaitoa voi harjoitella omassa arjessaan ohjatusti tai itsenäisesti. Kortteja voidaan jakaa KVPS:n tapahtumissa, joissa erityisnuoret perheineen käyvät ja kortit tulevat ladattavaksi KVPS:n nettisivuille. KVPS hyödyntää tämän opinnäytetyön tekijöiden osaamista korttien sisältöjen suunnittelussa.

Arkitaidot haltuun -kurssia voitaisiin järjestää myös käytännön kurssina, jossa nuorille tarjottaisiin oikeita tilanteita harjoitella arkitaitoja ohjatusti ja samaan aikaan vanhemmille olisi oma vertaistukimahdollisuus tukemaan vanhemman irti päästämistä nuoren itsenäistymisvaiheessa. Arkitaidot haltuun -verkkokurssia voisi kehittää itsenäisestä etenemisestä vuorovaikutteisempaan suuntaan, jolloin kurssilaisilla olisi esimerkiksi kerran viikossa etäyhteystapaaminen, jossa voisi keskustella kokemuksista ja onnistumisista.

Tässä opinnäytetyössä keskityttiin itsenäistymisvaiheen arkitaitoihin ja toimeksiantajalla oli suuri vaikutus verkkokurssin sisältöön. Jatkotutkimuksen kohteena voisi olla eri näkökulmasta toteutettu kirjallisuuskatsaus arkitaidoista, jonka pohjalta voisi tehdä eri elämänvaiheita tarkastelevia arkitaitojen viitekehyksiä. Esimerkiksi ikäihmisille kohdennettu kokonaisuus ja sen pohjalta tuotetut tukitoimet voisivat edistää heidän osallisuuttaan ja toimintakykyään yksilökeskeistyvässä ja digitalisoituvassa yhteiskunnassa. Hyödyllistä olisi tehdä myös tieteenalojen ylittävää tutkimusta arkitaidoista niin sosiaali-, kasvatustieteiden kuin terveystieteidenkin välillä, sillä arkitaitojen hallinta vaikuttaa laajasti yksilön elämänhallintaan.

Lähteet

16 vuotta täyttäneen vammaistuki. 2023. Kansaneläkelaitos. Viitattu 9.5.2023.

<https://www.kela.fi/vammaistuki-aikuiselle>.

Aalberg, V. 2016. Nuoruusiän psyykinen kehitys. Julkaisussa Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Toim. K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 35–42.

About ABC Learning Design. N.d. Verkkosivu. Viitattu 23.7.2023. <https://abc-ld.org/>.

Accessibility Evaluation for Howspace Workspaces. 2020. North Patrol. Viitattu 22.2.2023.

<https://f.hubspotusercontent10.net/hubfs/2895965/Accessibility-documents/North+Patrol+-+Howspace+-+Accessibility+evaluation+-+20201015.pdf>.

Aluehallintovirasto. 2022. Pohjois-Suomen aluehallintovirasto antoi huomautuksen Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän lasten ja nuorten toimintaterapia palvelujen järjestämisestä. Viitattu 15.5.2023. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/pohjois-suomen-aluehallintovirasto-antoi-huomautuksen-raahen-seudun-hyvinvointikuntayhtymän-lasten-ja-nuorten-toimintaterapia-palvelujen-jarjestamisesta?publisherId=69818103&releaseId=69959608>.

American Occupational Therapy Association. 2020. Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process, Fourth Edition. American Journal of Occupational Therapy, 74, August 2020. Suppl. 2. Viitattu 24.4.2023. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 2019. Ammattikorkeakoulujen rehtorien neuvosto Arene ry. Viitattu 22.10.2023. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578>.

Anttila, U. 2020. Erityislapsen vanhempana. Voimavaroja hyvään elämään. Kirjapaja.

Aralinna, V., Heiskanen, T., Juntunen, K., Kantanen, M., Kanto-Ronkanen, A., Karhula, M. & Lautamo, T. 2021. Hyvät arviointikäytännöt suomalaisessa toimintaterapiassa. Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. Viitattu 6.11.2023. https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toi_hyvät_arviointikaytannot_2021.pdf.

Beisbier, S. & Laverdure, P. 2020. Occupation- and activity-based interventions to improve performance of instrumental activities of daily living and rest and sleep for children and youth ages 5–21: A systematic review. American Journal of Occupational Therapy, 74, March/April 2020. Viitattu 15.8.2023. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Berg, P. & Myllyniemi, S. (toim.) 2021. Palvelu pelaa! Nuorisobarometri 2020. Nuorisotutkimusseura. Viitattu 22.2.2023. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/03/nuorisobarometri-2020-web-1.pdf>.

- Blagovechtchenski, E., Koriakina, M., Bredikhin, D., Agranovich, O., Kadieva, D., Ermolovich, E., Jääskeläinen, I. P. & Shestakova, A. N. 2023. Similar Cognitive Skill Impairment in Children with Upper Limb Motor Disorders Due to Arthrogryposis Multiplex Congenita and Obstetrical Brachial Plexus Palsy. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2023, 20(3), 1841. Viitattu 1.10.2023. <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/3/1841>.
- Braine, M.E. & Wray, J. 2016. *Supporting Families and Carers. A Nursing Perspective*. CRC Press. Viitattu 6.5.2023. <https://janet.finna.fi>, EBSCOhost Ebooks.
- Design Council. 2023. *The Double Diamond. A universally accepted depiction of the design process*. Viitattu 17.6.2023. <https://www.designcouncil.org.uk/our-resources/the-double-diamond/>.
- Dunderfelt, T. 2011. *Elämänkaaripsykologia*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Edemekong, P.F., Bomgaars, D.L., Sukumaran, S. & Schoo, C. 2022. *Activities of Daily Living*. Viitattu 25.3.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470404/>.
- Ek, K. 2019. *Digitaalisuus vaativaa erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden ammatillisessa koulutuksessa. Kiiipulan ammattiopiston opetus- ja ohjaushenkilöstön kokemuksia digitaalisuudesta opetuksessa. Kasvatustieteiden pro gradu –tutkielma*. Tampereen Yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/116261/EkKirsi.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
- Erikson, S. 2021. *Nuorten tyytyväisyys palveluihin vammaisuuden näkökulmasta*. Julkaisussa *Palvelu pelaa! Nuorisobarometri 2020*. Toim. P. Berg, & S. Myllyniemi. Helsinki: Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusverkosto ja Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 16.5.2023. <https://tieto-anuorista.fi/wp-content/uploads/2021/03/nuorisobarometri-2020-web-1.pdf>.
- Fisher, A. & Marterella, A. 2019. *Powerful Practice. A Model for Authentic Occupational Therapy*. Center for Innovative OT Solutions.
- Garey, J. 2023. *Why Self-Care Is Essential to Parenting*. Child Mind Institute. Viitattu 10.9.2023. https://childmind.org/article/fighting-caregiver-burnout-special-needs-kids/#full_article.
- Haley, S. M., Coster, W. J., Dumas, H. M., Fragala-Pinkham, M. A., & Moed, R. 2018. *PEDI-CAT*. Viitattu 22.7.2023. <https://www.pedicat.com/>.
- Healey, H. & Rigby, P. 1999. *Promoting Independence for Teens and Young Adults with Physical Disabilities*. *The Canadian Journal of Occupational Therapy*. 66, 5, 240–249. Viitattu 13.6.2023. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Central.
- Husty, K. M, Scott, S.H., Quintin, E-M., Chromik, L., C., Lightbody, A., A. & Reiss, A.L. 2014. *The Relationship Between Autistic Symptomatology and Independent Living Skills in Adolescents and Young Adults with Fragile X Syndrome*. *J Autism Dev Disord* (2015) 45:1836–1844. Viitattu 24.4.2023. <https://janet.finna.fi>. ERIC.
- Huuskonen, V. 2019. *Kysely kuntoutuspalveluiden saatavuudesta: Kuntoutuspalveluiden laadussa ja saatavuudessa parannettavaa*. Niilo Mäki Instituutin syyskuun 2019 uutiskirje. Viitattu 12.6.2023. <https://www.nmi.fi/2019/05/02/kysely-kuntoutuspalveluiden-saatavuudesta/>.

Hyvä tieteellinen käytäntö. 2023. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 26.3.2023. <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>.

ICF-luokituksen rakenne. 2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus/icf-luokituksen-rakenne>.

Innanen, P. 2018. Palvelumuotoiluprosessin vaiheet. Palvelumuotoilu Palon blogi. Julkaistu 8.12.2018. Viitattu 17.6.2023. <https://www.palvelumuotoilupalo.fi/blogi/palvelumuotoilun-prosessin-vaiheet/>.

Kao, Y-C., Coster, W., Cohn, E. S. & Orsmond, G. I. 2021. Preparation for Adulthood: Shifting Responsibility for Management of Daily Tasks From Parents to Their Children. The American Journal of Occupational Therapy, 75, 2. Viitattu 24.4.2023. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Kalaja, S. 2021. Taitojen oppimisen kolme kulmakiveä. Blogi-teksti. VK-Kustannus. <https://vk-kustannus.fi/blogi/taitojen-oppimisen-kolme-kulmakivea>.

Kangasniemi, M. & Pölkki, T. 2016. Aineiston käsittely: kirjallisuuskatsauksen ydin. Julkaisussa Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Toim. M. Stolt, A. Axelin & R. Suhonen. Turun yliopisto. Turku: Juvenes Print.

Kielitoimiston sanakirja. 2020. Taito-sanan määritelmä. Kotimaisten kielten keskus. Viitattu 27.7.2023. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/taito?searchMode=all>.

Kingsnorth, S., King, G., McPherson, A., & Jones-Galley, K. 2015. A retrospective study of past graduates of a residential life skills program for youth with physical disabilities. Child: Care, Health & Development, 41(3), 374–383. Viitattu 24.4.2023. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Koivurinne, S. & Palsinajärvi, K. 2020. Omille poluille. Työkirja itsenäistyvien nuorten vanhemmille. Kehitysvammaisten Palvelusäätiön julkaisu 4/2020. Jyväskylä: Kariteam.

Laitinen, M. & Pietilä, P. 2022. Vammaiset. Vaivaisista täysivaltaisiksi kansalaisiksi? Helsinki: SKS Kirjat.

Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta 306/2019. Annettu 15.3.2019. Viim. muutos 19.1.2023. Viitattu 22.2.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2019/20190306>.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000. Annettu 22.9.2000. Viim. muutos 9.12.2022. Viitattu 29.4.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>.

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987. Annettu 3.4.1987. Kumottu 14.4.2023. Viitattu 29.4.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380#P8>.

Larson, M. & Bolton, A. 2019. Guideposts for Success 2.0: A Framework for Successful Youth Transition to Adulthood. National collaborative on workforce and disability for youth. Institute for Educational Leadership. Viitattu 24.4.2023. <https://janet.finna.fi>, ERIC.

Lehtiö, L. & Johansson, E. 2016. Järjestelmällinen tiedonhaku hoitotieteessä. Julkaisussa Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Toim. M. Stolt, A. Axelin & R. Suhonen. Turun yliopisto. Turku: Juvenes Print.

Leppisaari, I. 2016. MOOC-pedagogiikka -laatukortti tukemassa aktiivista ja autenttista verkko-oppimista. Uutta avointa energiaa -hanke. Viitattu 23.7.2023. <https://agi-learnk.wordpress.com/2016/02/10/mooc-pedagogiikka-laatukortti-tukemassa-aktiivista-ja-autenttista-verkko-oppimista/>.

Liukonen, R. N.d. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 1.9.2023. <https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>.

Malm, K. 2018. Itsenäistyvä nuori, vahvistuva toimija. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisu 208, verkkojulkaisu 133, sarja: Kenttä. Helsinki: Unigrafia.

Marstio, T. 2020. Verkko-opinnoin muotoilu: Käsikirja. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.7.2023. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333810/Laurea%20Julkaisu%20134.pdf?sequence=5>.

Marstio, T. N.d. ABC Oppimisen muotoilu ja Laurean ABC-kortit. Laurea Ammattikorkeakoulun verkkosivu. Viitattu: 24.7.2023. <https://www.laurea.fi/koulutus/pedagogisia-innovaatioita/abc-oppimismuotoilu/>.

Mitä on käytettävyys? 2023. Papunet. Viitattu 27.6.2023. <https://papunet.net/saavutettavuus/miksi-saavutettava/mita-on-kaytettavyys/>.

Mitä toimintakyky on? 2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 22.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>.

Mitä on saavutettavuus? 2023. Papunet. Viitattu 27.6.2023. <https://papunet.net/en/node/148059>.

MOOCien laatuksiteerit. N.d. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.7.2023. <https://www.laurea.fi/globalassets/laurea/documents/moocien-laatuksiteerit-final-taytettava-1.pdf>.

Morrison, A., Margallo, M., & Freeman, M. 2013. Transitions from Parents' Home to Independent Living Arrangements for Youth with Physical Disabilities. Julkaisussa Transitions to Adulthood for Youth with Disabilities Through an Occupational Lens. Toim. D. Stewart. Viitattu 29.4.2023. <https://janet.finna.fi>, Ebook Central Academic Complete International Edition.

Mäntymaa, J. 2023a. Vastoin tahtoaan. Artikkelit YLE:n verkkosivuilla. Viitattu 2.7.2023 <https://yle.fi/a/74-20036700>.

Mäntymaa, J. 2023b. Onko kehitysvammaisella oikeus samoihin virheisiin kuin muilla? Asiantuntijat näkevät MOT:n esiinnostamassa tapauksessa järkyttävän esimerkin. Artikkelit YLE:n verkkosivuilla. Viitattu 2.7.2023. <https://yle.fi/a/74-20036680>.

Niela-Vilén, H. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Julkaisussa Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Toim. M. Stolt, A. Axelin & R. Suhonen. Turun yliopisto. Turku: Juvenes Print.

Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. 2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 1.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjautymisen-ehkaisy>.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: SanomaPro.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Viitattu 24.4.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.

Pihlaja, P. & Viitala, R. 2022. Varhaiserityiskasvatus. Kolmas, uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Potilaan itsemääräämisoikeus. 2018. Valvira. Viitattu 2.7.2023. <https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/potilaan-asema-ja-oikeudet-oikeudet/potilaan-itsemaaramisoikeus>.

Pähkinänsärkijät -verkosto. 2018. Parisuhde, vanhemmuus ja ero erityistä tukea tarvitsevan lapsen perheissä: Raportti erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille suunnatusta kyselystä. Viitattu 9.5.2023. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/wp-content/uploads/2018/10/Parisuhde-vanhemmus-ja-ero-raportti-2018-P%C3%A4hkin%C3%A4ns%C3%A4rkij%C3%A4t.pdf?x52679>.

Raaska, H. & Vanhala, R. 2020. Miksi ja miten autismin diagnostiset kriteerit muuttuvat? Lääkäri-lehti 17.6.2020. Viitattu 6.5.2023. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miksi-ja-miten-autismin-diagnostiset-kriteerit-muuttuvat/?public=7fcf41d96a001eee7da91094299e5b86>.

Raivio, H. (toim.) 2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta. SOSKU-hankkeen 2015–2018 loppuraportti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 7/2018. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Rissanen, M. 2016. Taitamisen tiede – Tietämisen taide. Taidon oppimisen arkkitehtuuri. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 561. Jyväskylän Yliopisto. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51643/978-951-39-6781-9_vai-tos_20161029.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Saavutettavuus. N.d. Yleistä saavutettavuudesta. Aluehallintovirasto. Viitattu 27.6.2023. <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/>.

Saavutettavuus. 2016. Kehitysvammaliitto ry. Viitattu 27.6.2023. <https://www.kehitysvamma-liitto.fi/kehitysvammaisuus/saavutettavuus/>.

Salakari, H. 2007. Taitojen opetus. Saarijärvi: Eduskills Consulting.

Savolainen, T. & Aralinna, V. 2017. Toimintaterapianimikkeistö. Nimikkeistöt ja luokitukset. Helsinki: Kuntaliitto. Viitattu 26.4.2023. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toimintaterapianimikkeisto.pdf>.

Selkokielen määritelmä. 2021. Selkokeskus. Viitattu 22.2.2023. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokielen-maaritelma/>.

Sirviö, T. & Ruotsalainen, A-L. 2020 (toim.). Ihmislähtöinen sote. Palvelumuotoilun osaamiskokoonaisuus. SotePeda 24/7-hanke. Viitattu 17.6.2023. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/346661/Ihmislahtoinen%20Sote%209-2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Smith, L. & Vasile, E. 2021. A Pathway to Independent Living: A Collaborative Approach between Families, Education and Rehabilitation Professionals. Journal of Visual Impairment & Blindness 2021, Vol. 115(6) 568–573. Viitattu 24.4.2023. <https://janet.finna.fi>, ERIC.

Snyder, H. 2019. Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. Journal of Business Research, 104, 333-339. Viitattu 4.10.2023. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0148296319304564>.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Annettu 30.12.2014. Viitattu 22.2.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L3>.

Stakes. 2004. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus: ICF. World Health Organization. Helsinki: Stakes.

Stewart, D. 2013. Transitions to Adulthood for Youth with Disabilities. Evidence to Support Occupational Therapy Practice. Julkaisussa Transitions to Adulthood for Youth with Disabilities Through an Occupational Lens. Toim. D. Stewart. Viitattu 29.4.2023. <https://janet.finna.fi>, Ebook Central Academic Complete International Edition.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009 Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämissessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere University Press. Viitattu 20.3.2023. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tricco, A. C., Antony, J., Zarin, W., Strifler, L., Ghassemi, M., Ivory, J., Perrier, L., Hutton, B., Moher, D. & Straus, S. E. 2015. A scoping review of rapid review methods. BMC Medicine. 13, 224. Viitattu 17.6.2023. <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-015-0465-6#citeas>.

Vammaispalvelulaki 675/2023. Annettu 14.4.2023. Viitattu 27.6.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2023/20230675>.

Vammaisten asumispalvelut. N.d. Pirha. Viitattu 27.6.2023. <https://www.pirha.fi/palvelut/palveluhakemisto/vammaisten-asumispalvelut>.

Varonen, M. & Hohental, T. 2017. Verkkototeutusten laatukriteerit. eAMK-hanke. Viitattu 9.7.2023. <https://aoe.fi/#/materiaali/120>.

Vehmas, S. 2005. Vammaisuus: Johdatus historiaan, teoriaan ja etiikkaan. Helsinki: Gaudeamus.

Vehmas, S. & Mietola, R. 2022. Vaikeasti kehitysvammaisten arki ja ihmisyys. Tallinna: Gaudeamus.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

WCAG 2.1: lain vaatimukset. N.d. Saavutettavuusvaatimukset. Aluehallintavirasto. Viitattu 22.2.2023. <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/digipalvelulain-vaatimukset/wcag-2-1/>.

Liitteet

Liite 1. Kirjallisuuskatsauksen nimikkeet

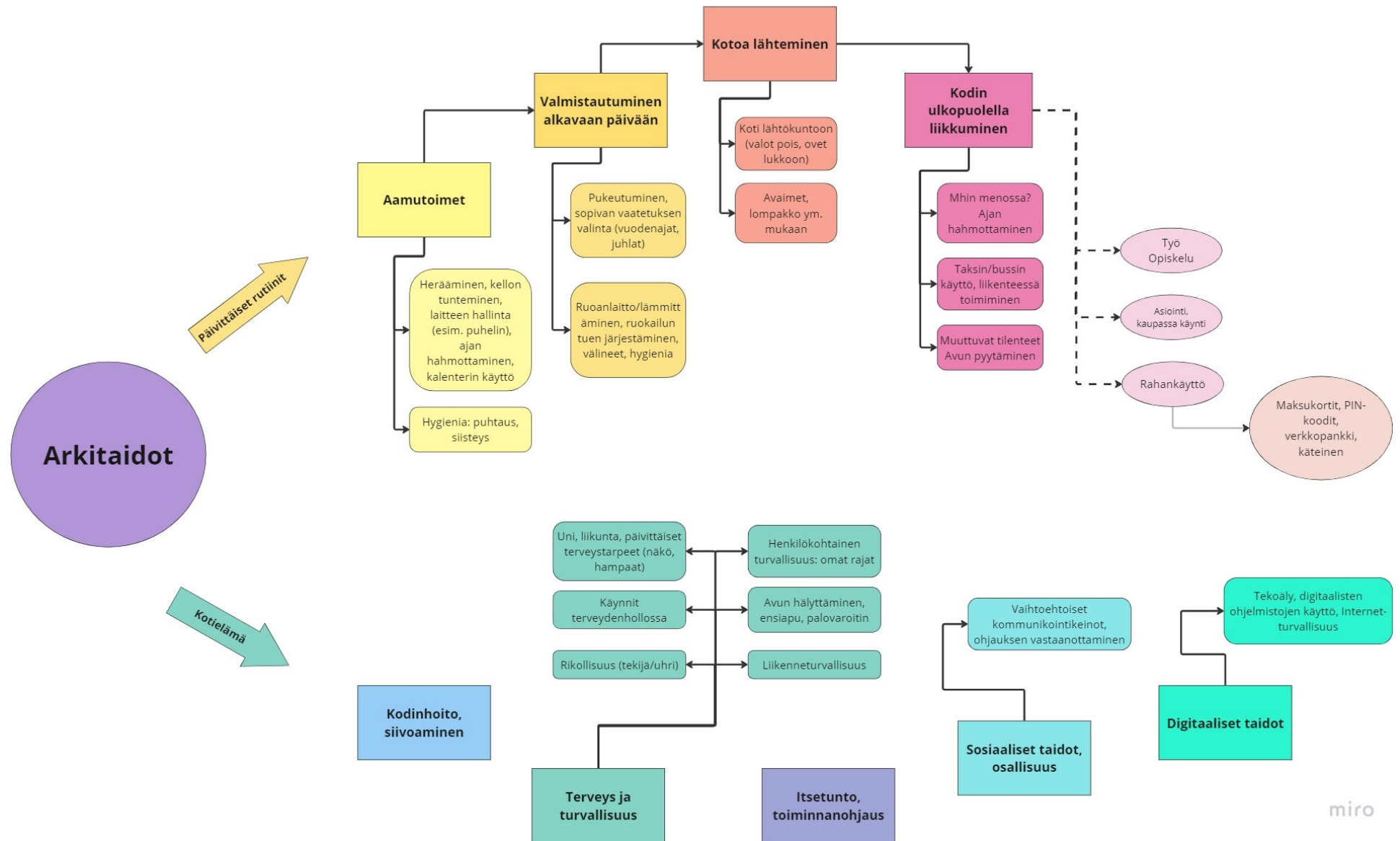
AOTA 2020 OTPF: Domain and Process 4th ed.	Savolainen & Aralinnä 2017: Toimintaterapia- nimikkeistö	Kao, Coster, Cohn & Orsmond 2021; Pohjautuen PEDI-CAT	Kingsnorth, King, McPherson & Jones-Galley 2015	Husty ym. 2014 Pohjautuen ILS (Independent Living Scales)	Smith & Vasile 2021 Pohjautuen Allman et al 2014	Larson & Bolton 2019
(IADL) Muista huolehtiminen	Kotielämän toiminnot (ihmisistä ja kotieläimistä huolehtiminen)	Toisen henkilön vahtiminen/hänestä huolehtiminen				Tiedot ja taidot turvata laadukas lastenhoito, Kyky olla vastuullinen vanhempi
(IADL) Lastenhoito						
(IADL) Lemmikeistä ja eläimistä huolehtiminen						
(IADL) Viestinnän hallinta (kommunikaatiovälineiden käyttö)		Ilmoittaminen poissaolosta töihin/kouluun			Puhelimen käyttö	
(IADL) Ostosten tekeminen	Asioiminen (hankintojen ja ostosten teko, raha-asioista huolehtiminen, liikkuminen paikasta toiseen ja kulkuneuvojen käyttö)	Vaatteiden ostaminen	Ostoksilla käyminen			
(IADL) Raha-asioista huolehtiminen		Henkilökohtaisen talouden ongelmien ratkaiseminen, laskujen maksaminen, laki- ym. papereiden hoitaminen, tärkeiden papereiden/tiedon pitäminen järjestyksessä, päivittäisten kulujen hoitaminen, oman rahankäytön seuraaminen	Budjetointi	Raha-asioista huolehtiminen / liikkuminen	Raha-asioiden hoitaminen	Kyky huolehtia raha-asioista tehokkaasti

(IADL) Ajaminen ja liikkuminen yhteisössä		Turvallinen liikkuminen yhteisössä	Sujuva liikkuminen, kuluvälineillä liikkuminen			Kyky järjestää luotettava ja saavutettava kuljetus, taidot ja itsevarmuus liikkua itsenäisesti yhteisössä
(IADL) Asumisjärjestelyt ja ylläpito	Kotielämän toiminnot (aterioiden valmistaminen, kodinhoito ja -huolto)	Siisteyden ja elintilan ylläpito, tavaroiden paikoilleen laittaminen, henkilökohtaisesta elektroniikasta huolehtiminen		Kodista huolehtiminen	Siivous ja yleiset kodinhoidolliset tehtävät	Kyky ja taidot hankkia turvallinen, vakaa ja saavutettava asuminen, Itsenäisen asumisen taidot
(IADL) Aterioiden valmistus ja siivous	Itsestä huolehtiminen (ruokailu ja ruokailututumukset)	Viikon ruokatarpeista huolehtiminen, turvallinen elintarvikkeiden käsittely, terveellisten valintojen tekeminen, keittiölaitteiden käsittely, reseptin seuraaminen, keittiövälineiden käyttö ruoan valmistuksessa, asianmukaisten ruokien/juomien kuluttaminen, yksinkertaisten aterioiden valmistus, turvallinen syöminen	Ateriasuunnittelu, aterioiden valmistaminen, ravitsemus		Ruoanvalmistus	Kyky turvata riittävä ravitsemus ja tunnistaa terveellisen ruokavalion hyödyt
(IADL) Uskonnollinen ja hengellinen ilmaisu						
(IADL) Turvallisuus ja riskien ennakointi		Turvallinen oleskelu tutussa paikassa, henkilötietojen turvaaminen, uuden paikan turvallisuuden arvioiminen, Internetin turvallinen käyttäminen, Veden lämpötilan testaaminen/säätäminen	Internetin turvallinen käyttäminen, Yhteisöturvallisuus	Terveys ja turvallisuus		
Terveysten hoitaminen	Itsestä huolehtiminen (terveydestä huolehtiminen) Itsestä huolehtiminen (henkilökohtaisista välineistä huolehtiminen,	Pienten terveysongelmien ratkaiseminen, tukipalveluiden hankkiminen, terveydenhuollon rutiinikäynneistä suoriuttaminen, terveystar-	Hoidon ohjaaminen, hoivatarpeista huolehtiminen			Terveydenhuoltojärjestelmässä navigoiminen, päätösten tekeminen terveyteen liittyen, vammaispalveluiden hallinta

	toiminnallisuutta edistävien tuotteiden ja teknologian käyttö)	peista kommunikoinen, avun etsiminen tarvittaessa, terveydenhoidon/lääkityksen noudattaminen Tunnesäätely				
(ADL) Seksuaalinen toiminta	Itsestä huolehtiminen (seksuaalitoiminnot)	Raskauden / tautien ehkäisy	Terve seksuaalisuus			Kyky hankkia ehkäisy ja tietoa seksuaaliterveydestä
	Ajankäyttö, ajankäytön hallinta	Ajanhallinta: viikkosuunnitelman tekeminen / noudattaminen, Ajankulun hahmottaminen	Vapaa-ajan hallinta		Ajanhallinta	
Sosiaalinen osallistuminen	Yhteiskunnallinen osallistuminen	Sosiaalisten kanssakäymisten valinta ja järjestäminen	Ulkoiluiden suunnittelu, ystävyysuhteet, sosiaalinen elämä	Sosiaalinen sopeutuminen (adjustment)		
		Useiden tavoitteiden priorisointi, Suunnitelmallisuus tavoitteen saavuttamiseksi Tavaroiden pakkaaminen reissua varten Päivän aikana tarvittavien tavaroiden kokoaminen Päivään valmistautuminen aamulla	Päivittäinen tehtävienhallinta	Suoriutuminen / yleis-tieto Ongelmanratkaisu	Järjestelmällisyys	Kyky tehdä päätöksiä ja luoda suunnitelma kossien opintoja ja työllistymistä
		Asiaankuuluvasta vaateuksesta huolehtiminen, vaatteiden puhdistaminen	Pyykkihuolto		Vaatehuolto	
Uni ja lepo	Lepo- ja unitoiminnot, palautuminen					
Koulutus	Koulunkäynti ja opiskelu					
Työ	Työkyky ja työssä suoriutuminen					
Leikki	Leikkitoiminta					
Vapaa-aika	Vapaa-ajan toiminta	Ryhmän etsiminen ja siihen liittyminen	Vapaa-ajan mahdollisuudet			Kyky valita ja osallistua vapaa-ajan toimintaan, joka edistää hyvinvointia

	Yhteiskunnallinen osallistuminen (päätöksenteko ja vaikuttaminen)					Omien asioiden ajaminen, tiedot omista oikeuksista, kyky löytää ja käyttää tarvittavia yhteiskunnan palveluita, Kyky löytää ja hyödyntää erityisryhmille kohdennettuja palveluita (apuvälineet, tuet, henkilökohtaisen avustamisen palvelut)
ADL-toiminnot	Itsestä huolehtiminen (wc-toiminnot, pukeutuminen, hygieniasta huolehtiminen, eri kehonosien hoitaminen, liikkuminen ja siirtyminen toiminnan yhteydessä)	+ WC-tarpeista huolehtiminen päivisin/yöllä Hygieniatarpeiden tunnistaminen		+ Muisti ja orientaatio (prosessitaitoja)	+ Henkilökohtainen hygienia, pukeminen, syöminen	

Liite 2. Ensimmäisen työpajan nimikkeet



Liite 3. Sisällönanalyysi

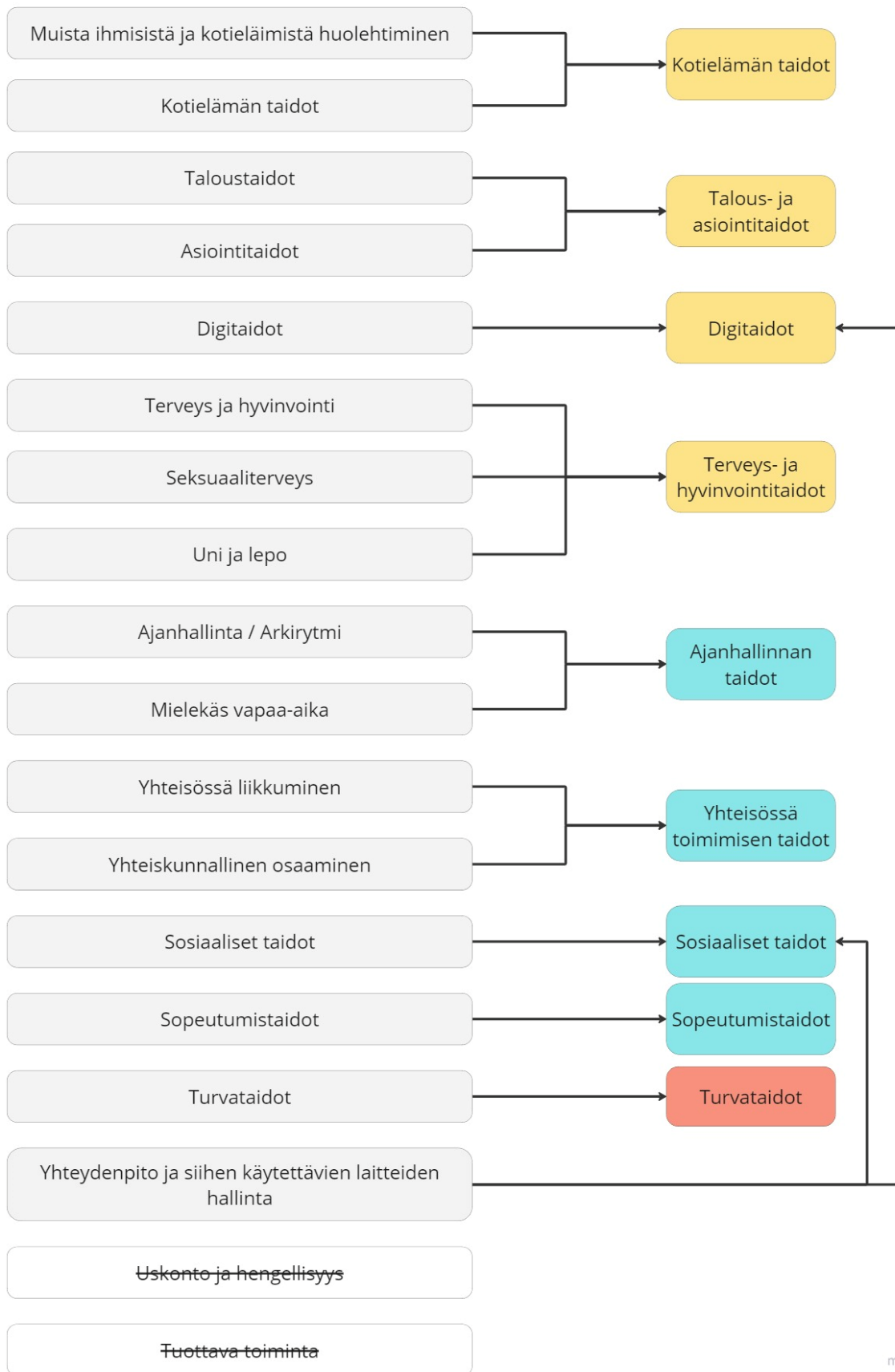
Aineiston nimikkeet	Redusointi + Klusterointi	Luokat
Muista huolehtiminen, Kotielämän toiminnot (ihmisistä ja kotieläimistä huolehtiminen), Toisen henkilön vahtiminen/hänestä huolehtiminen, Tiedot ja taidot turvata laadukas lastenhoito, Kyky olla vastuullinen vanhempi Lastenhoito Lemmikeistä ja eläimistä huolehtiminen	Muista ihmisistä huolehtiminen (itse) Muista ihmisistä huolehtiminen (palvelun järjestäminen) Kotieläimistä huolehtiminen	Muista ihmisistä ja kotieläimistä huolehtiminen
Viestinnän hallinta (kommunikaatiovälineiden käyttö), Ilmoittaminen poissaolosta töihin/kouluun, Puhelimen käyttö	Yhteydenpito (sosiaalinen + verkostot) Kommunikaatiovälineiden käyttö	Yhteydenpito ja siihen käytettävien laitteiden hallinta
Uskonnollinen ja hengellinen ilmaisu	Uskonto ja hengellisyys	Uskonto ja hengellisyys
Ostosten tekeminen, Asioiminen (hankintojen ja ostosten teko, raha-asioista huolehtiminen, liikkuminen paikasta toiseen ja kulkuneuvojen käyttö), Vaatteiden ostaminen, Ostoksilla käyminen, Raha-asioista huolehtiminen, Henkilökohtaisen talouden ongelmien ratkaiseminen, laskujen maksaminen, laki- ym. papereiden hoitaminen, tärkeiden papereiden/tiedon pitäminen järjestyksessä, päivittäisten kulujen hoitaminen, oman rahankäytön seuraaminen, Budjetointi, Liikkuminen, Raha-asioiden hoitaminen, Kyky huolehtia raha-asioista tehokkaasti Ajaminen ja liikkuminen yhteisössä, Turvallinen liikkuminen yhteisössä, Sujuva liikkuminen, kulkuvälineillä liikkuminen, Kyky järjestää luotettava ja saavutettava kuljetus, taidot ja itsevarmuus liikkua itsenäisesti yhteisössä Verkkopankki, Maksukortit, PIN-koodit Taksin/bussin käyttäminen	Raha-asioista huolehtiminen Budjetointi Laskujen ja ostosten maksaminen	Taloustaidot
	Ostosten tekeminen Virallisten papereiden hoitaminen Asioiminen	Asiointitaidot
	Kulkuvälineiden käyttäminen Liikkuminen Kuljetuksen järjestäminen	Yhteisössä liikkuminen

<p>Asumisjärjestelyt ja ylläpito, Kotielämän toiminnot (aterioiden valmistaminen, kodinhoito ja -huolto) Itsestä huolehtiminen (ruokailu ja ruokailutottumukset), Siisteyden ja elintilan ylläpito, tavaroiden paikoilleen laittaminen, henkilökohtaisesta tietotekniikasta huolehtiminen, Kodista huolehtiminen, Siivous ja yleiset kodinhoidolliset tehtävät, Kyky ja taidot hankkia turvallinen, vakaa ja saavutettava asumus, Itsenäisen asumisen taidot Aterioiden valmistus ja siivous, viikon ruokatarpeista huolehtiminen, turvallinen elintarvikkeiden käsittely, terveellisten valintojen tekeminen, keittiölaitteiden käsittely, reseptin seuraaminen, keittiövälineiden käyttö ruoan valmistuksessa, asianmukaisten ruokien/juomien kuluttaminen, yksinkertaisten aterioiden valmistus, turvallinen syöminen, Ateriasuunnittelu, aterioiden valmistaminen, ravitsemus, Ruoanvalmistus, Kyky turvata riittävä ravitsemus ja tunnistaa terveellisen ruokavalion hyödyt, Vaateuksesta huolehtiminen, vaatteiden puhdistaminen, Pyykkihuolto, Vaatehuolto Pukeutuminen, sopivan vaatetuksen valitseminen</p>	<p>Siivoaminen Huoltotoimenpiteet Ruoan valmistus ja keittiövälineiden käyttö Ateriasuunnittelu Asunnon hankkiminen Terveellisten valintojen tekeminen Vaatehuolto</p>	<p>Kotielämän taidot</p>
<p>Ajankäyttö, ajankäytön hallinta, Ajanhallinta: viikkosuunnitelman tekeminen / noudattaminen, Ajankulun seuraaminen, Vapaa-ajan hallinta Kellon tunteminen, laitteen hallinta, Ajan hahmottaminen, kalenterin käyttö</p>	<p>Ajankäytön hallinta Ajanhallinta Vapaa-ajan hallinta</p>	<p>Ajanhallinta / Arkirytmii</p>
<p>Digitaalisten ohjelmistojen käyttäminen Tekoäly Internet-turvallisuus</p>	<p>Digitaaliset taidot</p>	<p>Digitaidot</p>
<p>Uni ja lepo, Lepo- ja unitoiminnot, palautuminen</p>	<p>Uni ja lepo</p>	<p>Uni ja lepo</p>
<p>Vapaa-aika, Vapaa-ajan toiminnot, Ryhmän etsiminen ja siihen liittyminen, Vapaa-ajan mahdollisuudet, Kyky valita ja osallistua vapaa-ajan toimintaan, joka edistää hyvinvointia</p>	<p>Vapaa-aika Mahdollisuuksien kartoittaminen ja hyödyntäminen</p>	<p>Mielekäs vapaa-aika</p>

<p>Turvallisuus ja riskien ennakointi, Turvallinen oleskelu tutussa paikassa, henkilötietojen turvaaminen, uuden paikan turvallisuuden arvioiminen, Avun hälyttäminen, ensiapu, Palovaroitin</p> <p>Veden lämpötilan testaaminen/säätäminen, Internetin turvallinen käyttäminen, Yhteisöturvallisuus, Terveys ja turvallisuus, Terveiden hoitaminen, Itsestä huolehtimisen toiminnot (terveydestä huolehtiminen) Itsestä huolehtiminen (henkilökohtaisista välineistä huolehtiminen, toiminnallisuutta edistävien tuotteiden ja teknologian käyttö), Pienten terveysongelmien ratkaiseminen, tukipalveluiden hankkiminen, rutiinikäynneistä suoriutuminen, terveystarpeista kommunikoiminen, avun etsiminen tarvittaessa, terveydenhoidon/lääkityksen noudattaminen, Hoidon ohjaaminen, hoivatarpeista huolehtiminen, Terveystarpeiden selvittäminen, vammaispalveluiden hallinta</p> <p>Seksuaalinen toiminta, Itsestä huolehtiminen (seksuaalitoiminnot), Raskauden / tautien ehkäisy, Terve seksuaalisuus, Kyky hankkia ehkäisy ja tietoa seksuaaliterveydestä</p> <p>Omat rajat Tunnesäätely Koti lähtökuntoon Rikollisuus</p>	<p>Terveydestä huolehtiminen</p> <p>Lääkityksestä ja apuvälineistä/laitteistoista huolehtiminen</p> <p>Palveluihin hakeutuminen</p> <p>Tunnesäätely</p>	<p>Terveys ja hyvinvointi</p>
	<p>Turvallisuus</p> <p>Yhteisöturvallisuus</p> <p>Riskien ennakointi</p> <p>Henkilötietojen turvaaminen</p> <p>Ympäristön turvallisuuden havainnointi ja arvioiminen</p> <p>Turvallinen internetin käyttäminen</p>	<p>Turvataidot</p>
	<p>Seksuaalinen toiminta</p> <p>Seksuaaliterveys</p>	<p>Seksuaaliterveys</p>
<p>Sosiaalinen osallistuminen, Yhteiskunnallinen osallistuminen, Sosiaalisten kanssakäymisten valinta ja järjestäminen, Ulkoiluiden suunnittelu, ystävyysuhteet, sosiaalinen elämä, Sosiaalinen sopeutuminen (adjustment) Ohjauksen vastaanottaminen</p>	<p>Sosiaalisuus yhteisössä</p> <p>Ystävyysuhteet</p>	<p>Sosiaaliset taidot</p>
<p>Yhteiskunnallinen osallistuminen (päätöksenteko ja vaikuttaminen), Omien asioiden ajaminen, tiedot omista oikeuksista, kyky löytää ja käyttää tarvittavia yhteiskunnan palveluita, Kyky löytää ja hyödyntää erityisryhmille kohdennettuja palveluita (apuvälineet, tuet, henkilökohtaisen avustamisen palvelut)</p>	<p>Omien oikeuksien tunnistaminen ja edistäminen</p> <p>Yhteiskunnallinen aktiivisuus</p>	<p>Yhteiskunnallinen osaaminen</p>

<p>Useiden tavoitteiden priorisointi, Suunnitelmallisuus tavoitteen saavuttamiseksi, Tavaroiden pakkaaminen reissua varten, Päivän aikana tarvittavien tavaroiden kokoaminen, Päivittäinen tehtävienhallinta, Suoriutuminen / yleistiето, Ongelmanratkaisu, Järjestelmällisyys, Kyky tehdä päätöksiä ja luoda suunnitelma koskien opintoja ja työllistymistä, Muuttuvat tilanteet, Avun pyytäminen, Toiminnanohjaus,</p>	<p>Suunnitelmallisuus</p> <p>Ennakointi</p> <p>Priorisointi</p> <p>Ongelmanratkaisu</p>	<p>Sopeutumistaidot</p>
<p>Leikki, Leikkitoiminnot</p>	<p>Leikki</p> <p>Työ</p> <p>Koulutus</p>	<p>Tuottava toiminta</p>
<p>Työ, Työkyky ja työssä suoriutuminen</p>		
<p>Koulutus, Koulunkäynti ja opiskelu</p>		

Liite 4. Moduuliotsikoiden muodostuminen



Liite 5. Verkkokurssin käsikirjoitus

Pedagoginen työpaja 24.7.2023: Arkitaidot haltuun

Tekijät: Kati Palsinajärvi, Terhi Uusi-Mäkelä

Word-pohja ladattu Laurea Ammattikorkeakoulun avoimista materiaaleista:

Marstio, T. N.d. ABC Oppimisen muotoilu ja Laurean ABC-kortit. Laurea Ammattikorkeakoulun verkkosivu. Viitattu: 24.7.2023. <https://www.laurea.fi/koulutus/pedagogisia-innovaatioita/abc-oppimismuotoilu/>

Opintoon orientoituminen ja ryhmäytyminen
 Orientaatio-osiossa voit johdattaa ja motivoida opiskelija aiheen piiriin ja avata opintojakson keskeisiä käsitteitä. Tämä osio on myös oiva paikka toteuttaa opiskelijoiden esittelytunnin ja ryhmäytyminen.
 Opiskelija tutustuu muihin opiskelijoihin sekä mahdollisesti työelämäkumppaneihin. Hän tunnistaa ryhmän roolin oppimisessa ja sitoutuu sen toimintaan sovittui.
 Orientaatio-osion avulla opiskelija voi tunnistaa aikaisempaa osaamistaan suhteessa opintojaksoon aihepiiriin.

Tiedon hankinta
 Opiskelija oppii hankkimalla ja omaksumalla tietoa esimerkiksi silloin, kun hän aktiivisesti seuraa luentoa, lukee kirjallisuutta tai verkkosivuja, tekee haastatteluja, katsoo videoita tai kuuntelee podcasteja.










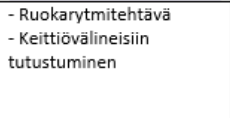
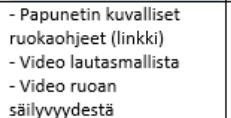
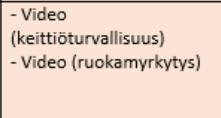
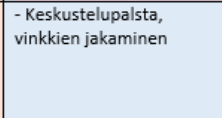



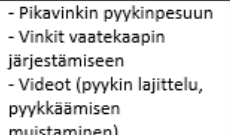
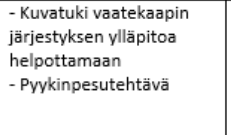
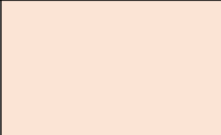
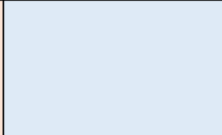
Osaamisen kehittäminen ja näyttäminen
 Opiskelija käsittelee, yhdistelee ja demonstroi oppimaansa. Näin hän osoittaa sen, mitä hän on oppinut, miten hän sillä hetkellä ymmärtää opintoon liittyviä käsitteitä ja kuinka hän soveltaa niitä käytäntöön.










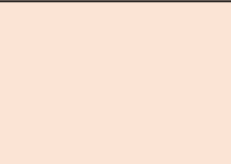
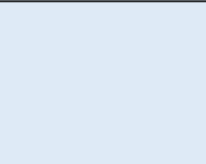








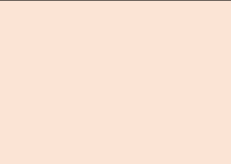
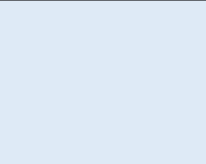
Käytännön oppimistehtävä
 Käytännön oppimistehtävä pitää sisällään tehtäviä, joiden avulla opiskelija voi harjoitella oppinnon tavoitteiden edellyttämiä taitoja. Tyypillisesti harjoittelun kuuluu autenttisia tehtäviä sekä oppimista kokemuksen kautta. Palautteen ja reflektion merkitys on tärkeä oppimisprosessissa.

Yhteisöllinen työskentely
 Yhteisöllinen työskentely on
 • yhdessä oppimista, osaamisen jakamista ja tiedon rakentamista, mm. keskustelemalla, harjoittelemalla ja luottamalla materiaaleja
 • erilaisten roolien jakamista ja sopimista
 Se tukee tiedon omaksumista ja tutkimista yhdessä tietoa rakentaen

Keskustelemalla oppiminen
 Opiskelija oppii:
 • muodoittamaan ja esittelemään selkeitä omat kisoinsa ja kysymyksensä sekä argumenttejaan
 Keskustelut liittyvät luontaisesti käytökseen tiedon yhteistoiminnallisesta rakentamisesta.

Orientaatio	Sisältö	Oppimisen tavat					
Tavoitteet: Opiskelija tietää, mistä kursilla on kyse, mitä aihepiirejä käsitellään ja osaa edetä tehtävien teossa Vanhemman osuus: vanhempi tietää, miten kurssi etenee ja mistä löytää itselleen tarkoitetun osion	- Opiskelijoiden orientoituminen opintojakson perusteisiin ja käytänteisiin - Opinnon eteneminen	 Omaan kotiin muuttamiseen teemasta orientoiva video Esimerkit kurssin tärkeistä ohjaavista elementeistä (värit + symbolit) Kurssin vetäjät voivat luoda oman esittelyvideon					

Teema 1	Sisältö	Oppimisen tavat				TURVATAIDOT	VANHEMMILLE
KOTIELÄMÄN TAIIDOT Tavoitteet: Nuori tietää ja alkaa harjoitella siivoamisen, ruoanlaiton ja vaatehuollon perusteita sekä osaa ottaa huomioon turvallisuusnäkökulmia näihin liittyen Vanhempi saa vertaistukea ja lisää vinkkejä arkeen	Säännöllinen siivoaminen ja järjestyksen ylläpito						
	- Nuorten ääni -video - Videon liittyvä keskustelutehtävä						
	- Ruokarytmit tehtävä - Keittiövälineisiin tutustuminen						
	- Pikavinkin pyykinpesuun - Vinkit vaatekaapin järjestämiseen - Videot (pyykin lajittelu, pyykkäämisen muistaminen)						
	- Ruokarytmit tehtävä - Keittiövälineisiin tutustuminen						

Teema 2	Sisältö	Oppimisen tavat				TURVATAIDOT	VANHEMMILLE			
TERVEYS- JA HYVINVOINTI-TAIDOT Tavoitteet: Nuori osaa huolehtia perusterveydestä ja ratkoa pieniä terveystilanteita, Nuori tietää, mistä etsiä lisätietoa itseään koskevista teemoista. Nuori osaa ottaa huomioon turvallisuusnäkökuvia näihin teemoihin liittyen Vanhempi saa vertaistukea ja vinkkejä arkeen	Perusterveys, pienet terveystilanteet ja niiden ratkominen									
		<ul style="list-style-type: none"> - Nuorten ääni -video - Keskustelupalstatehtävä 	<ul style="list-style-type: none"> - Vinkit pienistä terveystilanteista - Videot (haavan ensiapu, nenäverenvuoto, nyrjähdys) 	<ul style="list-style-type: none"> - Oman ensiapupakkauksen kokoaminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Linkki testiin, jossa voi testata tietääkö, milloin tulee lähteä lääkäriin 			<ul style="list-style-type: none"> - Ensiapuohjeet 	<ul style="list-style-type: none"> - Vinkit nuoren tukemiseen 	
		Elintavat								
			<ul style="list-style-type: none"> - Tietoa elintavoista 	<ul style="list-style-type: none"> - Keskustelupalsta vinkkien jakamiseen (nukkuminen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Videot (uni ja lepo / terveellinen ruokavalio / suun terveys) 			<ul style="list-style-type: none"> - Linkki testiin (liikunta) 		
	Seksuaaliterveys									
		<ul style="list-style-type: none"> - Tietoa seksuaaliterveydestä - Linkki Väestöliiton sivuille 	<ul style="list-style-type: none"> - Video (kun seksi ei kiinnosta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Linkit (sete, hyväksymys) 	<ul style="list-style-type: none"> - Keskustelu omista rajoista läheisen / ystävän kanssa 			<ul style="list-style-type: none"> - Seksuaaliturvallisuus (linkki) - Tietoa nettideittailusta (linkki) 	<ul style="list-style-type: none"> - Keskustelupalsta, ajatusten jakaminen 	
	Mielenterveys									
		<ul style="list-style-type: none"> - Tietoa mielenterveydestä (+ video) - Video (mielenterveyden käsi) 	<ul style="list-style-type: none"> - Harjoitukset oman mielenterveyden tukemiseen (linkit) 	<ul style="list-style-type: none"> - Keskustelupalsta vinkkien jakoon (rentoutuminen) 						

