

Ylivilkkaan lapsen vanhemmuuden vahvistaminen

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus vanhempien kohtaamisesta ja tukemisesta

Elena Huusko
Siiri Vartiainen

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2018
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Toimintaterapeutti (AMK), toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Huusko, Elena Vartiainen, Siiri	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Maaliskuu 2018
	Sivumäärä 57	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Ylivilkkaan lapsen vanhemmuuden vahvistaminen Kuvaileva kirjallisuuskatsaus vanhempien kohtaamisesta ja tukemisesta		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Jaana Ritsilä, Tiina Kuukkanen		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Ylivilkkaan lapsen ja hänen vanhempiensa vuorovaikutuksessa voi ilmetä monenlaisia haasteita, ja usein vanhempien stressin ja uupumisen kokeminen ovat yhteydessä lapsen ylivilkkauteen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ylivilkkaan lapsen vanhempien tuen tarvetta ja sen merkitystä perheen hyvinvoinnin edistämiseksi sekä sitä, millaisia haasteita ylivilkkaan lapsen vanhemmat kokevat. Tavoitteena oli löytää tutkittuja keinoja ja menetelmiä ylivilkkaisten lasten vanhempien tukemiseen ja kohtaamiseen. Teoreettisena viitekehystenä käytettiin Occupational Performance Coaching -mallia (OPC-malli).</p> <p>Tutkimuksen menetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, jolla pyrittiin saamaan laaja käsitys aiheesta. Aineiston tiedonhankinnassa hyödynnettiin tietokantoina EBSCO Cinahlia, Cochrane Librarya, PubMedia, Janet Finnaa ja JYKDOKia. Opinnäytetyön aineistoksi valikoitui sisäänottokriteerien mukaisesti tutkimusartikkeleita ja kirjallisuutta, jotka on julkaistu vuosina 2007-2018.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksella saatiin vastauksia siihen, millaisia keinoja OPC-malli ja muut olemassa olevat menetelmät tarjoavat vanhempien tukemiseen, ja millaisia yhteneväisiä keinoja OPC-mallista ja muusta aineistosta löytyy. Tutkimustulokset jaettiin kolmeen pääteemaan: vanhemmuuden tukemisen tarve, vanhemmuuden tukemisen keinot ja vanhemmuutta tukeva työskentelytapa. Sekä OPC-malli että muut menetelmät antavat paljon keinoja vanhempien tukemiseen ja kohtaamiseen, mutta muuhun aineistoon verrattuna OPC-malli tarjoaa toimintaterapeuteille varsin monipuolisesti keinoja ja kattavan rungon vanhempien kanssa työskentelemiseen.</p> <p>Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia OPC-mallin hyödyntämistä suomalaisissa perheissä ja erityisesti ylivilkkaisten lasten vanhempien kanssa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Ylivilkkaus, vanhemmuus, vanhemmuuden tukeminen, toimintaterapia, haastava käyttäytyminen		
Muut tiedot		

Description

Author(s) Huusko, Elena Vartiainen, Siiri	Type of publication Bachelor's thesis	Date March 2018
	Number of pages 57	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: x
Title of publication Enhancing the parenting of a hyperactive child A descriptive literature review on encountering and supporting parents		
Degree programme Degree Programme in Occupational Therapy		
Supervisor(s) Ritsilä, Jaana; Kuukkanen, Tiina		
Assigned by		
Description <p>The interaction between hyperactive children and their parents can have multiple challenges. Very often, the parents' experiences of stress and exhaustion are related to the child's hyperactivity. The purpose of the thesis was to explore what kind of support the parents of a hyperactive child need, what the significance of the support for the family's well-being is and what the challenges are that parents experience with their hyperactive child. The aim was to find research-based ways and methods for supporting and encountering parents with hyperactive children. The theoretical framework of the thesis was the Occupational Performance Coaching-model (OPC-model).</p> <p>The method used in the study was a descriptive literature review, which was utilized for the aim of forming a wide understanding of the phenomenon. The information was collected from the EBSCO Cinahl, Cochrane Library, PubMed, Janet Finna and JYKDOK databases. According to the inclusion criteria, research articles and literature published in the years 2007-2018 were selected for the thesis.</p> <p>The literature review offered answers to what kinds of ways the OPC-model offers for supporting parents and what similarities the OPC-model and other literature have. The research results were divided in three main themes: the need for support in parenting, the ways of supporting parenting and the supportive approach in working with parents. The OPC-model and other methods offer many ways for supporting and encountering parents, but compared to other literature, the OPC-model gives versatile ways and an extensive outline for occupational therapists for working with parents.</p> <p>Further studies could examine the use of the OPC-model with Finnish families and especially parents with hyperactive children.</p>		
Keywords (subjects) Hyperactivity, parenting, supporting parenting, occupational therapy, challenging behaviour		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	6
2	Ylivilkkaus ja haastavan lapsen vanhemmuuden vahvistaminen.....	7
2.1	ADHD	7
2.2	Haastava käyttäytyminen ja sen näkyminen arjessa	8
2.3	Ylivilkkaan lapsen vanhemmuuden vahvistamisen merkitys.....	9
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	10
4	Occupational Performance Coaching -malli	11
4.1	Strukturoitu prosessi	12
4.2	Emotionaalinen tuki	19
4.3	Tiedon vaihto.....	21
4.4	Tutkimuksia OPC-mallin käytöstä.....	24
5	Keskeisiä asioita ylivilkkaan lapsen vanhemmuuden tukemisessa	26
5.1	Myönteisen vuorovaikutustavan vahvistaminen	26
5.2	Vanhemmuuden vahvistaminen lapsen oppimisen apuna.....	28
5.3	Varhainen tuki ja liitännäisongelmien ehkäisy.....	28
6	Perheiden kohtaaminen ja vanhemmuutta vahvistava työtapa	30
6.1	Perheiden kohtaaminen vanhemmuutta vahvistavasti	30
6.2	Vanhemman ja lapsen välisen suhteen parantaminen.....	31
7	Opinnäytetyön toteutus	34
7.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	34
7.2	Tiedonhankinta.....	36
7.3	Aineiston analysointi	40
8	Tutkimustulokset.....	43
8.1	Vanhemmuuden tukemisen tarve.....	43
8.2	Vanhemmuuden tukemisen keinot.....	45
8.3	Vanhemmuutta vahvistava työtapa	47

9 Johtopäätökset.....	49
10 Pohdinta.....	50
10.1 Tutkimusprosessi.....	50
10.2 Tutkimustulosten pohdinta	51
10.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	52
10.4 Jatkosuositukset	54
Lähteet	55

Kuviot

Kuvio 1. Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite.....	11
Kuvio 2. Strukturoidun prosessin vaiheet ja tarkoitus (Graham ym. 2017, 211-212, mukailleen).....	12
Kuvio 3. Collaborative Performance Analysis sisällytettynä OPC-malliin (Graham ym. 2017, 215, mukailleen).....	14
Kuvio 4. Terapeutin käyttämän emotionaalisen tuen sisältö ja tavoite (Graham ym. 2017, 224-225, mukailleen)	20
Kuvio 5. Tiedon vaihdon osa-alueet ja tarkoitus (Graham ym. 2017, 225-228, mukailleen).....	22
Kuvio 6. ADHD-oireiden ja ongelmien muuttuminen iän myötä (Moilanen 2012, 37, mukailleen).....	29
Kuvio 7. Opinnäytetyön toteutuksen rakenne.....	36
Kuvio 8. Esimerkki pääkohtien teemoittelusta värikoodein aineistosta.....	42

Taulukot

Taulukko 1. Tiedonhankinnan sisäänotto-	37
Taulukko 2. Tiedonhankinnan prosessi.....	39
Taulukko 3. Opinnäytetyöhön valittu aineisto.....	40
Taulukko 4. Vanhemmuuden vahvistamisen tarpeita OPC-mallin ja muun aineiston mukaan.....	44
Taulukko 5. Vanhemmuuden vahvistamisen keinoja OPC-mallin ja muun aineiston mukaan.....	46

Taulukko 6. Vanhemmuutta vahvistavia työskentelytapoja OPC-mallin ja muun aineiston mukaan	48
--	----

1 Johdanto

Ylivilkkaan lapsen ja hänen vanhempiensa välisessä vuorovaikutuksessa saattaa usein ilmetä haasteita, ja vanhempien kokemukset stressistä, uupumuksesta ja masennuksesta liittyvät usein lapsen ylivilkkauteen. Ylivilkkaan lapsen vanhemmat kokevat monesti tyytymättömyyttä vanhemmuuteensa, eikä heillä välttämättä ole riittävää taitoa ratkaista lapsen kasvatukseen liittyviä ongelmatilanteita. (Laakso, Lajunen, Aro, Eklund & Poikkeus 2011, 119.)

Opinnäytetyön aihe nousi työelämässä havaitusta kiinnostuksesta ja tarpeesta. Ylivilkkaiden lasten vanhempien tukemiseen on olemassa menetelmiä, mutta juuri toimintaterapian näkökulmasta tietoa ei ole ollut paljoa saatavilla. Kuitenkin varhainen puuttuminen lapsen ylivilkkauteen ja haastavaan käytökseen jo alle kouluikässä on perusteltua, sillä lapsen ADHD-oireet lisäävät vanhempien stressiä ja mahdollisesti kielteisten kasvatustapojen käyttämistä. Lapsen kasvaessa nuoreksi ADHD:n oireiden lisäksi riski liitännäishäiriöihin kasvaa. Osa liitännäishäiriöistä on usein tuloksia siitä, kuinka lapsi tulee kohdatuksi haasteidensa kanssa ja kuinka häntä ympäröivät ihmiset suhtautuvat ja ovat vuorovaikutuksessa lapseen. (Moilanen 2012, 140; 146.)

Ylivilkkaan lapsen toiminta on lyhytjänteistä, ohjeita voi olla vaikea noudattaa ja tavat ovat usein hukassa. Ylivilkkaalla lapsella ei välttämättä ole ADHD-diagnoosia, vaikka hänellä olisi ylivilkkauden ja keskittymättömyyden oireita. ADHD (attention deficit hyperactivity disorder) on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, jonka pääoireita ovat keskittymisvaikeudet, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. Saadakseen ADHD-diagnoosin lapsella täytyy esiintyä näitä oireita enemmän kuin muilla ikätovereilla. (Moilanen 2012, 35-36; 135.) Vaikka opinnäytetyössä määritellään ADHD:ta, keskittään työssä kuitenkin ADHD-diagnoosin sijaan ylivilkkauden ilmiöön ja siitä johtuviin haasteisiin lapsen käytöksessä ja perheen arjessa.

Opinnäytetyö käsittelee ylivilkkaiden lasten vanhemmuuden vahvistamista: minkälaista tukea vanhemmat kaipaavat, millaisia keinoja vanhempien tukemiseen on olemassa, ja miten vanhemmat voidaan kohdata heidän vanhemmuuttaan vahvistavalla työskentelytavalla. Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä toimii Fiona Grahamin, Sylvia Rodgerin ja Ann Kennedy-Behrin (2017) Occupational Performance

Coaching –menetelmä (OPC), joka antaa keinoja toimintaterapeutille vanhemmuuden vahvistamiseksi ja perheiden hyvinvoinnin lisäämiseksi. OPC-mallissa toimintaterapeutti ohjaa vanhempia käyttämään omaa asiantuntijuuttaan ja kykyjään löytää itse keinoja oman perhe-elämän edistämiseksi. (Graham, Rodger & Kennedy-Behr 2017, 209-210.) OPC-mallista ei toistaiseksi ole olemassa suomenkielistä versiota. Vastaavassa laajuudessa ei ole opinnäytetyön toteuttamisen ajanjaksona saatavissa yhtä laajaa, juuri toimintaterapian alalle ja vanhempien kanssa työskentelyyn luotua menetelmää, joten OPC-mallin valinta opinnäytetyön teoreettiseksi viitekehyyksi on perusteltua.

Menetelmänä opinnäytetyössä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jonka avulla voidaan löytää uusia näkökulmia tutkittavaan ilmiöön, sekä selvittää ilmiön keskeiset käsitteet ja niiden väliset suhteet (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 294). Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla etsittiin keinoja, menetelmiä ja teorioita, joilla ylivilkkaiden lasten vanhemmuutta voidaan vahvistaa. Aineistona käytettiin teoreettisena viitekehyyksenä toimivaa OPC-mallia, sitä käsitteleviä tutkimuksia sekä muita vanhemmuuden tukemista käsitteleviä tietolähteitä.

2 Ylivilkkaus ja haastavan lapsen vanhemmuuden vahvistaminen

2.1 ADHD

Opinnäytetyössä käytetään ADHD:n sijaan ylivilkkauksen käsitettä. Jotta ilmiöstä saisi kattavan käsityksen on ADHD kuitenkin tarpeen määritellä. ADHD eli tarkkaavuuden ja aktiivisuuden häiriö (attention deficit hyperactivity disorder) ilmenee vaihtelevina oireina, joista selkeimpiä ovat impulsiivisuus, keskittymisvaikeudet sekä yliaktiivisuus. Diagnoiminen vaatii, että kyseisiä oireita ilmenee saman ikäisiin verrattuna enemmän, sillä jokaisesta meistä löytyy näitä piirteitä jossain määrin ajoittain. Lapsena alkanut ADHD-oireyhtymä on pysyvä, mutta oireiden esiintuloon sekä niiden voimakkuuteen vaikuttavat ympäristötekijät ja henkilön oma elämäntilanne. ADHD-oireyhtymän omaavien lasten impulsiivisuus näkyy esimerkiksi vaikeutena odottaa

vuoroaan, ennenaikaisena vastaamisena ja suurempana puheen määränä, mitä tilanne vaatisi. (Moilanen 2012, 35-36.)

Lapsen yliaktiivisuus voi ilmetä vaikeutena pysyä paikallaan; lapsi saattaa liikehtiä jatkuvasti, sekä kosketella ja näpertää jotakin vähän väliä. Lapsi saattaa myös keskeyttää toisten leikkejä ja puheita. Impulsiivisuus näkyy arvaamattomana käytöksenä, nopeana toimintana sekä joskus voimakkaina tunnereaktioina. Keskittyminen voi häiriintyä pienistäkin ärsykkeistä ja keskeytyksen jälkeen toiminnan jatkaminen voi olla vaikeaa. (Käypä hoito 2017.) Yliaktiivisuus voi näkyä usein myös leikkien äänekkyytenä ja vaikeutena hallita aktiivisuutta rauhallista toimintaa vaativissa tilanteissa. Keskittymiskyvyn puutteen oireet taas näkyvät arjessa lyhytjänteisenä toimintana, ohjeiden noudattamattomuutena, tehtävien ja toimintojen järjestelyn ongelmina, hukattuina tavaroina ja ympäristön ärsykkeistä häiriintymisenä. (Moilanen 2012, 35-36.)

Laakson, Lajusen, Aron, Eklundin ja Poikkeuksen (2011) mukaan vanhempien kokemuksen avun tarpeeseen ei välttämättä vaikuta se, onko lapsella ADHD-diagnoosi vai ei. Ylivilkkaudelle ominaiset piirteet voivat hankaloittaa arkea kehittämällä lapselle aggressiivisuus- ja uhmakkuushäiriöitä jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Lapsen iänmukaisen kehityksen ja hyvinvoinnin turvaamiseksi annetusta tuesta hyötyvät kaikki sellaiset perheet, joissa ne ovat vaarantuneet lapsen haastavan käyttäytymisen ja vanhempien kokemuksen uupumisen vuoksi. (Laakso ym. 2011, 119-120.)

2.2 Haastava käyttäytyminen ja sen näkyminen arjessa

Haastava käyttäytyminen on Kerolan ja Sipilän (2017, 18-20) mukaan määritelmä sellaiselle itsensä ilmaisutavalle, joka ei ilmene ympäristölle hyväksyttävässä sosiaalisessa muodossa. Haastavan käyttäytymisen muodot ovat kuitenkin yksilöllisiä ja raja epänormaalin ja normaalin välillä häilyvä. Haastava käytös on toimintatapa, joka poikkeaa siitä mihin ihmiset normaalisti ovat tottuneet, ja herättää hankalia tunteita muissa ihmisissä ja ympäristössä. Haastavan käytöksen ennusmerkkejä voivat olla muutokset puheessa; puhumattomuus, kiroilu, riidan haastaminen, puheäänien- ja rytmin muutokset, epäluuloinen puhe ja solvaava kielenkäyttö. Myös muutokset tun-

netiloissa; kireys, ärtyneisyys, ahdistuneisuus, kiihtyneisyys ja lääkkeitä kieltäytyminen sekä muutokset fyysisessä tilassa; motorinen levottomuus ja äänekkyyys, tuijottaminen, jähmeys, kehon oudot asennot ja jännittyneisyys, hikoilu, vetäytyvyys, takeruvuus ja ihon värin muutokset ovat tavallisimpia haastavan käyttäytymisen piirteitä.

Edellä mainitut ennusmerkit ovat nähtävissä jo varhaisessa vaiheessa. Haastavaan käyttäytymiseen liittyy aina stressi niin sisäisellä, kuin sosiaalisella tasolla. Stressi käynnistää ja ylläpitää lapsen haastavaa käyttäytymistä lapsessa itsessään ja hänen ympäristössään, ja on näin synnyttämässä jokapäiväistä elämää hankaloittavan negatiivisen jatkumon. Tässä noidankehässä käyttäytymisongelmat ovat vain jäävuoren huippu, ja haastavan käyttäytymisen todelliset syyt ovat moninkertaisia ja usein näkymättömissä. (Kerola & Sipilä 2007, 30-32; 38-39.)

Tarkkaavuus- ja ylivilkkaushäiriön omaava lapsi voi olla vaarassa jäädä haastavan lapsen rooliin, koska ympäristön kaoottisuus sekä turvattomuus vaikuttavat ADHD-lapsen oireisiin negatiivisesti. Lapsesta saattaa tulla diagnoosin syyppää, elleivät vanhemmat ota vastuuta perheen vuorovaikutuksen parantamisesta. Lapsi saattaa saada heti kouluun mennessään leiman, jolloin koulun henkilökunta ja muut oppilaat kiinnittävät huomion ainoastaan lapsen kielteisiin piirteisiin. ADHD-diagnoosi voi kääntyä lasta vastaan, vaikka se on lähtökohtaisesti laadittu tukemaan ja helpottamaan lapsen arkea. (Viljamaa 2009, 84-85.)

2.3 Ylivilkkaan lapsen vanhemmuuden vahvistamisen merkitys

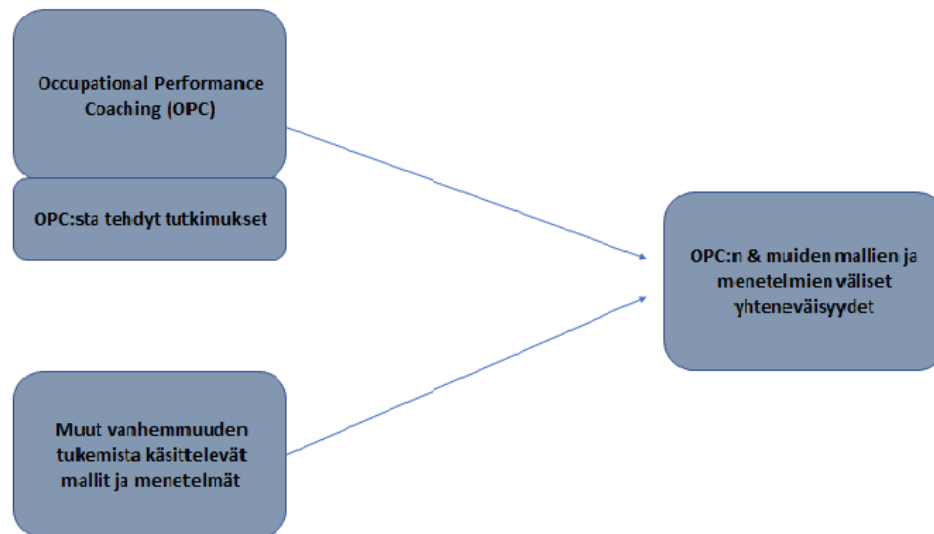
Käypä hoito -suositusten mukaan vanhempien ja muiden huoltajien hyvinvointia ja jaksamista tulisi tukea. Vanhempainohjauksella pyritään parantamaan vanhempien keinoja ohjata lapsensa käyttäytymistä. (Käypä hoito 2017; Serenius-Sirve & Kippola-Pääkkönen 2012, 98.) Lapsen haastava käyttäytyminen lisää vanhempien stressiä ja väsymystä, jolloin kielteisten ja toimimattomien kasvatustietojen käyttö kasvaa. Samalla riski kielteisen vuorovaikutuksen kehän syntymiseen kasvaa. Eri teorioihin perustuvilla vanhempainohjausmenetelmillä pyritään tukemaan myönteistä vanhemmuutta. Vanhempien hyvinvointi heijastuu positiivisesti myös lasten hyvinvointiin, ja lapsen ADHD-piirteet voivatkin kuormittaa vanhempaa enemmän, jos lapsen kasvataminen koetaan hankalaksi. (Serenius-Sirve & Kippola-Pääkkönen 2012, 98; 177.)

Lapsuusiän tarkkaavuushäiriöön ja ylivilkkauteen viittaavien käyttäytymispiirteiden on myös Laakson ja muiden (2011, 119) mukaan nähty usein yhdistyvän vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen ongelmiin, sekä vanhempien stressi-, uupumus- ja masennuskokemuksiin. Lisäksi puutteellisesti toimiva ja paljon kielteisiä tunteita sisältävä vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde on merkittävä tekijä tarkkaavuusongelmien kanssa usein yhdessä esiintyvien uhmakkuuden ja aggressiivisen käyttäytymisen kehittämisessä. Tutkimusten mukaan ylivilkkaiden lasten vanhemmat käyttävät enemmän käskevää ja komentavaa ohjaustapaa, torjuvat useammin lapsen aloitteita sekä palkitsevat lasta vähemmän kuin saman ikäisten lasten vanhemmat keskimäärin. Lisäksi he ovat vähemmän tyytyväisiä vanhemmuuteensa ja käyttäytyvät epä johdonmukaisemmin.

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti työelämästä noussut tarve ja ehdotus. Alkuvaiheessa teorioihin ja tutkimuksiin tutustuminen osoitti, ettei ylivilkkaiden lasten vanhempien tukemiseen löytynyt paljoa tietoa juuri toimintaterapian näkökulmasta. Tämän vuoksi aihe on toimintaterapialle merkityksellinen. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ylivilkkaan lapsen vanhempien tuen tarvetta ja sen merkityksellisyttä perheen hyvinvoinnin edistämiseksi, sekä tutkia minkälaisia haasteita ylivilkkaan lapsen perheessä ilmenee ja millaisia tukikeinoja perheet tarvitsevat arjen haastavista tilanteista selviytymiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on löytää tutkittuja keinoja ja menetelmiä ylivilkkaiden lasten vanhemmuuden tukemiseen ja kohtaamiseen, joita voitaisiin hyödyntää toimintaterapiassa. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia keinoja OPC-malli tarjoaa ylivilkkaan lapsen vanhemmuuden tukemiseksi?
2. Millaisia keinoja muut mallit tai menetelmät tarjoavat?
3. Löytyykö OPC-mallista yhteneväisyyksiä muista lähteistä löytyvien työskentelytapojen kanssa?



Kuvio 1. Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

4 Occupational Performance Coaching -malli

Opinnäytetyön teoreettiseksi viitekehykseksi valikoitui Toiminnallisen suoriutumisen ohjauksen malli, josta käytetään tässä opinnäytetyössä lyhennettä OPC-malli (Occupational Performance Coaching). Malli on esitelty Sylvia Rodgerin ja Ann Kennedy-Behrin teoksessa *Occupation-Centred Practice with Children* nimellä Occupational Performance Coaching: Enabling Parents' and Childrens' Occupational Performance. OPC-malli on interventiomalli, jolla pyritään mahdollistamaan vanhempien ja heidän lastensa toiminnallinen suoriutuminen. Mallia voidaan käyttää silloin, kun a) lapsen suoriutuminen on kovin riippuvainen ympäristöstä, b) vanhemmat tarvitsevat keinoja siihen, miten tukea lapsen toiminnallisia rooleja, tehtäviä ja tapoja, ja c) vanhemmat tavoittelevat parempaa omaa toiminnallista suoriutumista. (Graham, Rodger & Kennedy-Behr 2017, 209.)

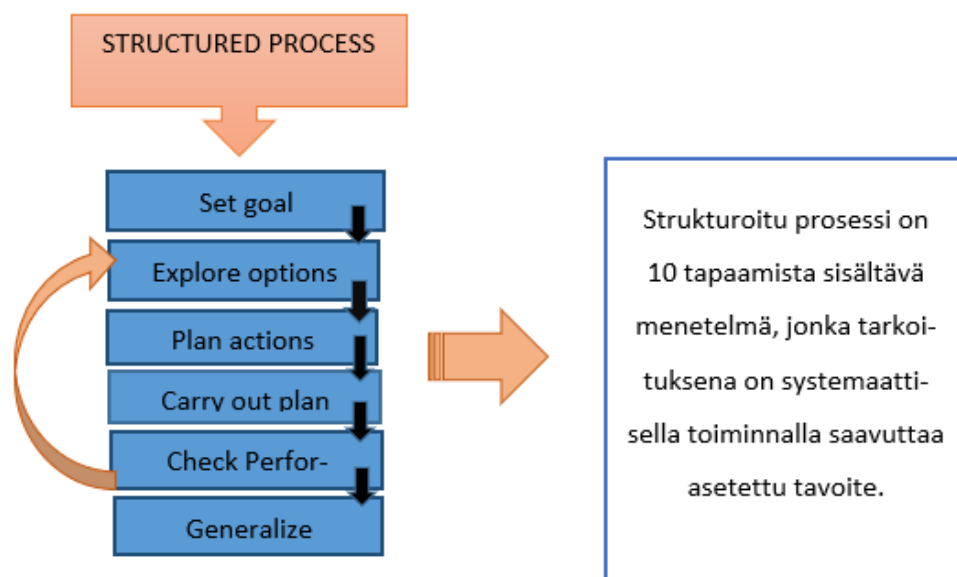
OPC on perhekeskeinen interventiomalli. Interventiossa vanhemmat asettavat tavoitteita sekä itselleen että lapsilleen. OPC-mallissa on kolme toimintaa mahdollistavaa toimintapiiriä/aluetta (domain), joita terapeutti voi käyttää: strukturoitu prosessi

(Structured Process), emotionaalinen tuki (Emotional Support) ja tiedon vaihto (Information Exchange). (Graham ym. 2017, 210-211.)

4.1 Strukturoitu prosessi

Kuusivaiheinen strukturoitu prosessi etenee Grahamin ja muiden (2017, 211-212) mukaan seuraavien teemojen mukaan: tavoitteiden asettaminen, vaihtoehtojen tarkasteleminen, toiminnan suunnittelu, suunnitelman toteutus, toimintakyvyn arviointi ja yleistäminen. OPC on samankaltainen kuin monet muut ratkaisukeskeiset interventiomallit, joissa tapaamiset toteutuvat tietyn mallin mukaan. Ratkaisukeskeinen prosessi perusteluineen on hyvä esitellä lyhyesti vanhemmille tapaamisten alkuvaiheessa. Vanhemmille kerrotaan, että yhdessä terapeutin kanssa he tulevat selvittämään tapoja lapsen kykyjen ja toiminnallisten vaatimusten, sekä ympäristössä suoriutumisen paremmaksi yhteensovittamiseksi.

Prosessin esittäminen jaksottaisina vaiheina vanhemmille toimii ohjenuorana tässä. Strukturoitua prosessia käytetään vuorovaikutteisesti ja käytyään tämän prosessin läpi monet vanhemmat saavat avaimet ja kykyjä itselleen mahdollistaa paremmin lastensa toimintakykyisyyttä.



Kuvio 2. Strukturoidun prosessin vaiheet ja tarkoitus (Graham ym. 2017, 211-212, mukailten)

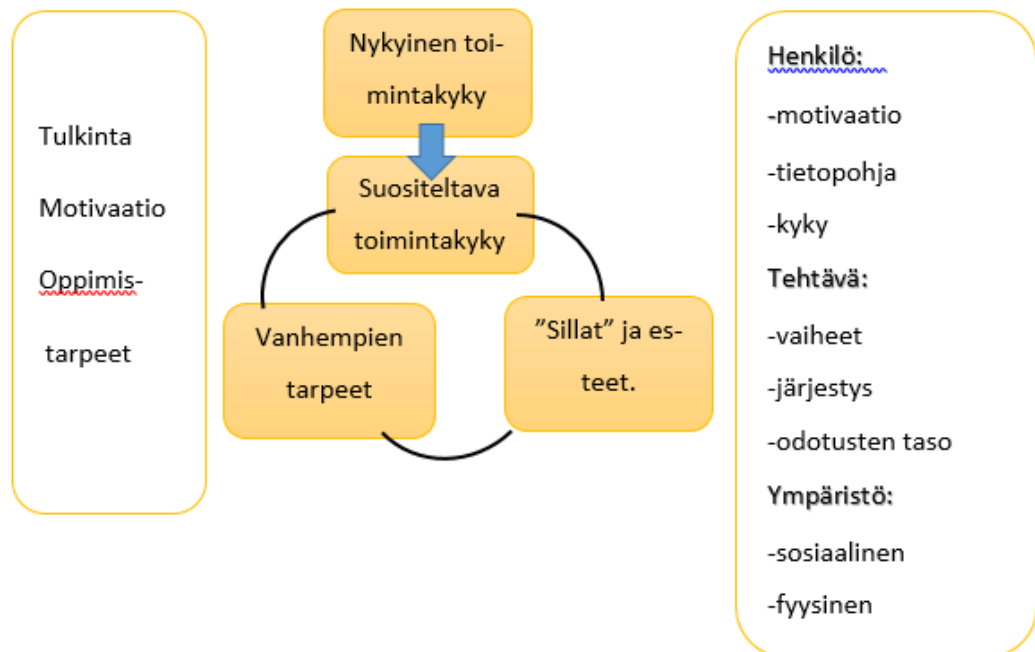
Tavoitteiden asettaminen (Set goal) yhdessä vanhempien kanssa on OPC-mallin tapaamisten ensimmäinen toiminta. OPC on suunniteltu erityisesti suuntamaan tavoitteet vanhemmille eikä lapsille, vaikka avun tarve liittyykin lapseen. Vanhempia kannustetaan tekemään lasten kanssa yhteistyötä tavoitteita asettaessaan ja hyväksymään lasten näkökulman. Ideaalisessa tilanteessa tavoitteet on asetettu jakaen ne kaikkien kiinnostuneiden kesken, mukaan lukien lapset. Tavoitteiden asettamiseen voidaan käyttää viisi ensimmäistä tapaamista, kunnes vanhempien päämäärät ovat selvät. Tavoitteisiin palaaminen on tarkoituksena kaikkien OPC -tapaamisten aikana. Tavoitteiden asettamisessa on tärkeää huomioida, että ne pyrkisivät kuvaamaan asioita mitä lapsi voi tehdä, eikä asioita mitä hän ei saa tehdä tai ei tee. Tällä tavoin vanhemmat rakentavat myönteistä asennetta päämäärään pääsemiseksi, eivätkä aseta esteitä sen toteutumiseksi. Tavoitteet ovat aikarajoitteisia kymmenen tapaamisen mukaisesti ja kun tavoitteet on saavutettu, interventio lopetetaan, ellei uusia tavoitteita ole ilmaantunut. (Graham ym. 2017, 212-214.)

Terapeutti saattaa kokea myös pienempien tavoitteiden olevan tarpeellisia asiakkaalle. Graham ja muut (2017, 214) viittaavat alatavoitteiden asettamisessa Goal Attainment Scale –tyyliin (Kiersuk & Sherman 1968), eli tavoite pilkotaan pienempiin vaiheisiin. Esimerkkejä alatavoitteista:

1. Toimintakyvyn parantumista kuvaava yksittäinen edistymisaskel.
2. Tavoitteen aikamäärään määrittelemine (esim. John pelaa rauhallisesti 3 minuuttia).
3. Toimintakyvyn määrittelemine asteittain haasteellisemmissä ympäristöissä (1. kotona, 2. koulussa, 3. kaupungilla).

Vaihtoehtojen tarkastelun (Explore options) vaiheessa keskitytään toimintakyvyn tutkimiseen ja vaihtoehtojen vertailemiseen sen parantamiseksi. Suoranainen päätöksenteko viivästyy muuten seuraavassa vaiheessa (planned action), kunnes vaihtoehdot on tutkittu läpikotaisin. Toiminnallisen suoriutumisen analyysin (Collaborative Performance Analysis) avulla selvitetään vaiheittain *mitä todella tapahtuu*, kun van-

hemmat ja lapsi pyrkivät sitoutumaan toimintaan ja *mitä voisi tapahtua*, kun suori-
tuskyky on parantunut. (Graham ym. 2017, 214-215.)



Kuvio 3. Collaborative Performance Analysis sisällytettyä OPC-malliin (Graham ym. 2017, 215, mukailen)

Toiminnallisen suoriutumisen analyysi on keino vaihtaa tietoa henkilöstä, hänen tehtävistään ja eri ympäristöistään sen lisäksi, mitä vanhemmat tietävät toimintakyvystä jo ennestään. Analyysia tehdessä terapeutin on tarkoitus saada selville seuraavat asiat: (1) minkä tarvitsee olla eri tavalla, että lapsi onnistuisi tehtävässä, (2) minkä tulee olla eri tavalla, että vanhemmat voisivat mahdollistaa muutoksen ja (3) vanhempien kykyjen kehittäminen löytämään vaihtoehtoja heidän lastensa toimintakyvyn haasteisiin.

Terapeutti voi kysellä vanhemmilta millainen on heidän tyypillinen päivänsä suhteessa tavoitteeseen. Aikomuksena on saada selkeä kuvaus tämänhetkisestä toiminnasta. Terapeutin tehtävä on tunnistaa, kuinka vanhemmat voisivat suoriutua paremmin toiminnastaan. Tämä selvitys sisältää yksityiskohtaista tietoa lapsen toiminnasta, vanhemmista ja muista merkityksellisistä asioista, kuten taustoista ja fyysisestä lähiympäristöstä. Jotta vältetään keskustelun ajautuminen ongelmakeskeiseksi, voidaan apuna käyttää ratkaisukeskeisyyteen ohjaavaa ihmeteko-kysymyksenasettelua

(Miracle Question, Berg & Berg, 2008) tai variaatioita siitä. Kysymykset voivat esimerkiksi olla seuraavia:

- Jos yön aikana tapahtuisi ihme, joka poistaisi ongelmanne, niin kerro minulle, mitä huomaisit aamulla? Mikä olisi eri tavalla?
- Jos voisit laittaa kaikki hyvät päivät yhteen, kuvaile mitä silloin tapahtuisi?
- Jos ongelmaa ei enää olisi, kuinka eri tavalla asiat olisivat? (Graham ym. 2017, 215-217.)

Nämä kysymykset toimivat ainoastaan lähtöpisteinä ja tarvitaan tarkentavia kysymyksiä, jotta tilanne voidaan hahmottaa tarkemmin.

Toimintakykyä estävien ja sitä mahdollistavien tekijöiden tarkastelu on keino parantaa sitä. Joustavuus, vaihtoehtoinen näkökanta lapsen toimintakyvystä, sekä toimintakyvyn muutoskohdat ovat usein helpompia vaihtaa kuin toimintakyvyn mahdollistaminen. Toimintakykyä haittaavia ja mahdollistavia asioita voidaan selvittää, kun pyydetään vanhempia kuvailemaan tilanteita kuten: kun lapsi tekee jotakin jonain päivänä muttei muina, miten lapsen toimintakyky muuttuu ympäristön muuttuessa, kun suoritettava tehtävä muuttuu olennaisesti, ja miten lapsen toimintakyky muuttuu eri aikuisten seurassa. (Graham ym. 2017, 217.)

Lapsen toimintakyvyn avaintekijöitä pohtiessa keskiössä ovat: (1) motivaatio läpäistä tehtävä, (2) tieto siitä kuinka tehtävä tehdään ja (3) kyky tehdä tehtävä. Terapeutti voi antaa vanhemmille vinkkejä ja auttaa tunnistamaan ”apuaskeleita” kohti parempaa toimintakykyä, kuten esimerkiksi opastaa vanhempia antamaan lapselle ennakkoon varoituksen kaksi minuuttia ennen kuin lapsen täytyy siirtyä vaikkapa pelitilanteesta ruokailuhetkeen. Ympäristön muokkaamisen keinoja ovat taustamelun määrän hallinta, kommunikaatiota tukevat kuvalliset apuvälineet, vanhempien vuorovaiikutustyyli (esim. auktoriteettinen vs. yhteistyöhaluinen) tai oppimis- ja opetussuunnitelman muuttaminen. Sosiaalisen ympäristön muutokset voivat olla vaikeampia vanhemmille, mutta usein he ovat vastaanottavaisempia, kun keskustellaan tavoitteen näkökulmasta ja kun vaihtoehtoiset vuorovaikutustavat on selvästi kuvailtu, mallinnettu ja toistettu ohjauksen aikana. (Graham ym. 2017, 218-219.)

Toiminnallisen suoriutumisen analyysin viimeinen vaihe on Grahamin ja muiden (2017, 219) mukaan määritellä vanhempien kannalta tarpeelliset muutokset ja pohtia miten ne asettuvat suhteessa heidän toimintakykyynsä. Kolme tärkeää tekijää muutosta toteuttaessa ovat: (1) toimintakyvyn tulkitseminen, (2) motivaation määrä suhteessa muutokseen ja (3) oppimisen tarpeet. Vanhemmat ovat todennäköisesti avoimempia vaihtoehtoisille tulkinnoille, kun he tuntevat, että heidän oma näkökulmansa on ymmärretty ja arvostettu. Muutoksen toteuttamista tuetaan ilmaisemalla arvostusta heidän näkökulmiaan kohtaan ja näiden tutkiminen on hyödyllistä tavoitteen saavuttamiseksi. Terapeutin tehtävä on ilmaista empatiaa ja ymmärrystä vanhempien kokemusta kohtaan: "Ymmärrän mitä ajattelet tästä. Mitkä toimintatavat olet kokenut lähiaikoina toimiviksi? Miten olette pyrkineet toimimaan hänen "laiskuutensa" kanssa? Kuinka se toimi?" Pyrkimättä olemaan samaa tai eri mieltä terapeutti auttaa vanhempia tarkastelemaan tulosten hyödyllisyyttä lasten toimintakyvyn helpottamiseksi.

Vanhempien motivaatio on usein korkea alusta asti tavoitteiden ollessa yhtä vanhempien arvojen kanssa. Kuitenkin, kun toimintakyvyn tavoite on selvitetty, motivaatio voi vähentyä muutosten vaikeuksien tullessa ilmi tai päinvastoin kun prosessi edistyy ja etenee. Vanhempien motivaatiossa voi myös tulla esille ristiriitoja asetettujen tavoitteiden ja toiminnan välillä. Terapeutin ollessa hereillä motivaation muuttamisen ja ristiriitojen suhteen, niitä on mahdollista tarkastella kunnioittavalla tavalla vanhempien kanssa, jotta löydetään toimintatapa, joka on hyväksyttävä vanhemmille ja jonka avulla saavutetaan tavoitteen mukainen toimintakyky. Tavoitteiden hienosäätäminen voi olla tarpeellista vanhempien motivaation muutoksen huomaamisessa. Toiminnallista suoriutumista helpottaessa vanhempien on välttämätöntä oppia asioita, jotka ovat tärkeitä heidän kyetäkseen toteuttamaan haluttu muutos. Tarkkailemalla ja vastaamalla vanhempien tuen, tiedon tai järjestelyn tarpeeseen suunnitellun toiminnan toteuttamiseksi selvitetään asiat jotka heidän olisi hyvä oppia. (Graham ym. 2017, 219-220).

Toiminnan suunnittelun (Plan actions) vaiheessa tiivistetään vanhemmista riippuvainen toiminnan sisältö seuraaviksi viikoiksi. Toimintasuunnitelman selvästi läpi käymi-

nen varmistaa sen, että vanhemmat todennäköisesti työskentelevät paremmin tavoitteeseen pääsemiseksi kotona. Terapeutin tulee kiinnittää erityistä huomiota hänen kuvaillessaan suunnitelmaa, sekä oltava toiveikas mahdollisuudesta onnistua. Kaikki vanhempien suunnalta tuleva epäröinti, kyynisyys ja epätoivo on käytävä läpi esimerkiksi kysymällä mikä kohta pitäisi olla realistisempi, tai kuinka luottavaisia vanhemmat ovat tämän suunnitelman toimimisesta. Emotionaalinen tuki tai tiedon selkiyttäminen voi olla tarpeellista ennen kuin vanhemmat ovat valmiita toteuttamaan muutosta toimintakyvysään. On olemassa tapoja jotka vaativat vanhemmilta vain pieniä ponnistuksia, mutta antavat uutta tietoa; vanhempi voi tarkkailla lapsen toimintakykyä lähempää, lapselta voi kysyä mitä hän tietää tehtävästä, jota on tekevässä, valitsemalla suunnitelman yhden osan toteuttamisen ja rohkaisemalla vanhempia tarkkailemaan heidän omia reaktioitaan suorituksen aikana. (Graham ym. 2017, 221.)

Suunnitelman toteuttaminen (Carry out plan) tarkoittaa vanhempien suunnitelman toteuttamista perheen normaaleissa rutiineissa, joissa edellytetään toimintakyvyn tavoitetta. Tapaamisten alkuvaiheessa suunnitelman toteuttaminen selitetään vanhemmille lyhyesti, korostaen kuitenkin vanhempien toimeenpanemaa toimintaa. Tämän tarkoitus on kannustaa vanhempia ennakoimaan toimintaansa ja suorituskyvyn merkityksellistä edistymistä. Suunnitelman toteuttamatta jääminen myöhemmässä vaiheessa antaa tärkeää tietoa lapsen toimintakyvyn vaatimuksista, vanhempien motivaatiosta tai oppimisen vaatimuksista. Terapeutti voi tarkastella vanhempien kanssa asiaa tarkistamalla vanhempien luottamuksen suunnitelman toimivuutta kohtaan, kuuntelemalla vanhempia suunnitelman toteuttamisessa vastaantulevista haasteista, ottamalla selvälle, jos on olemassa syitä, miksi suunnitelma oli niin vaikea toteuttaa, ottamalla selvää ristiriidoista motivaatiossa toteuttaa tai olla toteuttamatta suunnitelmaa, ja houkutella vanhemmat selvittämään mikä voisi helpottaa suunnitelman toteutumista. (Graham ym. 2017, 221-222.)

Toimintakyvyn arvioimiseen (Check performance) on olemassa kaksi vaihtoehtoa; se toteutuu joko tarkkailemalla yhdessä vanhempien kanssa lapsen toimintakykyä tai kysymällä vanhempien arviota siitä, kuinka lapsi on suoriutunut tehtävästään. Tämä

vaihe yleensä toteutuu viimeisellä tapaamiskerralla. Vanhempia on myös kannustettu tarkkailemaan toimintakykyä itse viikon aikana ja tekemään analyysia siitä, onko suunnitelma ollut tehokas. Terapeutin aikomus on tässä vaiheessa etsiä yhteyksiä vanhempien toiminnan ja lapsen onnistumisten välillä. Pohdinnan kohteena ovat asiat, jotka ovat olleet erilaisia tai jotka ovat helpottaneet toimintaa. Kun edistymistä on esiintynyt, mutta vanhemmat ovat epävarmoja miksi, terapeutti työskentelee siitä olettamuksesta, että edistyminen oli jonkin vanhempien tekemän muutoksen ansiota, tunnistaen yhdessä vanhempien kanssa eri tavalla toteutuneita asioita. (Graham ym. 2017, 222.)

Keskustelussa voidaan miettiä esimerkiksi mitä vanhemmat haluaisivat tehdä uudelleen seuraavalla viikolla, mikä on auttanut edes vähän, mikä toimintakyvyssä ja sen ympäristössä on ollut erilaista, mitä vanhemmat voisivat tehdä enemmän, että siitä olisi apua ja mitä vanhemmat ehdottomasti haluavat välttää tulevaisuudessa. Jos vanhemmat kertovat, ettei toimintakyvyssä ole tapahtunut muutoksia, terapeutti jatkaa pohdintaa motivaation, tiedon, rajoitteiden ja mahdollisuuksien vaikutuksista toimintakyvyn parantumiseen. Lasten reaktiot vanhempien yritykseen parantaa toimintakykyä, heidän jopa epäonnistuessa, tuottaa tärkeää tietoa vielä paremman suunnitelman tekemiseksi seuraaville viikoille. Sen luotaaminen ja kuunteleminen, kun toimintakyky on ollut parasta, vaivan arvoista tai lievästi normaalista poikkeavaa avaa monenlaisia mahdollisuuksia kehittää toimintasuunnitelmaa ja vaikuttaa enemmän toiminnan mahdollistamiseen. (Graham ym. 2017, 222-223.)

Yleistäminen (Generalize) on strukturoidun prosessin viimeinen vaihe. Terapeutti kehottaa lapsen ensimmäisestä edistymisaskeleesta asti vanhempia harkitsemaan muita tehtäviä, rutiineja ja tilanteita, joissa ratkaisuvaihtoehdot voisivat mahdollisesti toimia. Se tukee vanhempien itsenäisyyden tunnetta ja siitä syystä rohkaisee yleistämään toimintatapaa. Vanhempien kehottaminen yleistämiseen tarkoittaa sellaisten tulevaisuuden tilanteiden pohtimista, joissa aikaisemmin toteutettu toimintasuunnitelma voisi olla hyödyllinen. Terapeutti voi esimerkiksi tiedustella vanhemmilta missä muualla he ovat huomanneet automaattisesti käyttävänsä samaa tekniikkaa, tai mikä olisi heille ensimmäinen merkki muistuttamassa tilanteen muuttami-

sesta, jotta asiat jatkuisivat hyvin. Kun vanhempia avustetaan yleistämään tämänhetkisiä onnistumisia tulevaisuuteen, terapeutti on tietoinen siitä, että vanhemmat jatkavat menestyksekkäästi tukemalla lapsia heidän haasteissaan.

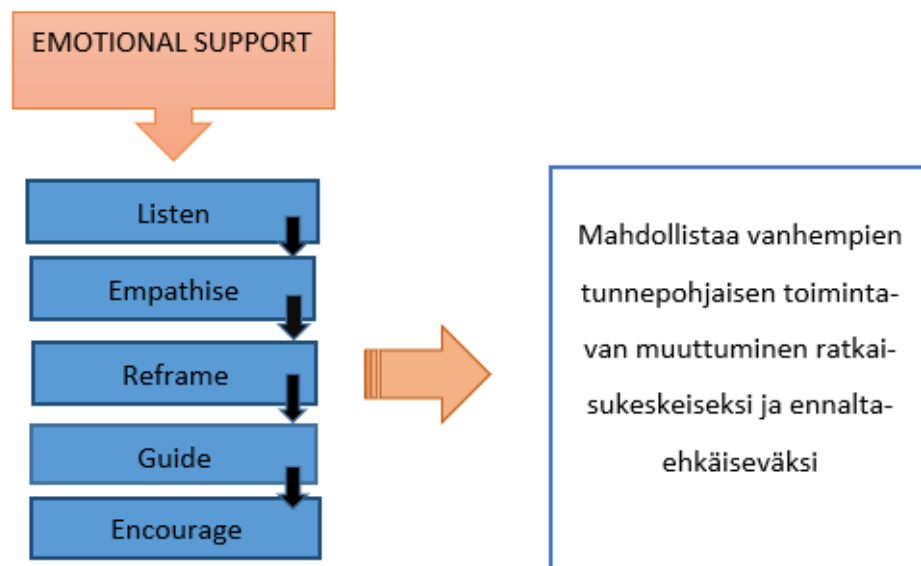
Tiivistettynä koko tämä prosessi on elintärkeä mahdollistaja tilanteessa, koska se:

- edesauttaa keskittymään tavoitteeseen
- kehottaa pohtimaan kuinka konkreettiset toiminnot vaikuttavat tavoitteeseen pääsemiseen
- lisää vanhempien itsetuntemusta edesauttaen itsenäistä päätöksentekoa, toimintaa ja arviointikykyä suhteessa lapsen toimintakykyyn

Strukturoitu prosessi muodostaa ohjatun ja muotoillun intervention ajanjakson, kun taas kaksi muuta aihealuetta, emotionaalinen tuki ja tiedon vaihto ohjaavat prosessin aikana toteutuvan vuorovaikutuksen sisältöä. (Graham ym. 2017, 223.)

4.2 Emotionaalinen tuki

Emotionaalinen tuki tarkoittaa vanhempien kuuntelemista, empaattisuuden osoittamista, näkemysten uudelleen muotoilua, opastusta ja rohkaisua, jotta he kykenisivät saavuttamaan haluamansa tavoitteen. Emotionaalinen tuki voi olla erittäin tärkeää vanhempien tavoitteiden asettelussa, sillä etenkin toimintaterapian alkuvaiheilla vanhemmat voivat tarvita pikaista apua turhautuneisuuteen ja epäjärjestyksen tunteiden sietämiseen, ennen kun he ovat valmiita keskusteluun mahdollisista ratkaisukeinoista toimintakyvyn pulmien ratkaisemiseksi. Emotionaalisen tuen tarkoitus on helpottaa vanhempia vaihtamaan heidän tunnepohjainen (reactive) toimintatapansa ratkaisukeskeiseen ja ennaltaehkäisevään toimintatapaan (proactive), jossa he voivat keskustella suoriutumista parantavista käytännöistä (ks. kuvio 4). (Graham ym. 2017, 224.)



Kuvio 4. Terapeutin käyttämän emotionaalisen tuen sisältö ja tavoite (Graham ym. 2017, 224-225, mukailten)

Kuunteleminen (Listen) on tärkeä keino vanhempien ja lasten toimintakyvyn hahmottamisessa niin yksilön kuin yhteisönkin tasolla. Sen avulla toimintaterapeutin on mahdollista muodostaa käsitys vanhempien toimintakyvystä, muutosta varten tarvittavasta motivaatiosta, oppimiseen tarvittavien ”työkalujen” vaihtamisesta ja toimintakykyä mahdollistavista aiemmista onnistumisista. Terapeutin käyttämä tietoinen kuunteleminen on esimerkki tehokkaasta ongelmanratkaisusta ja mahdollisuuksista tulevaisuuden toiminnan varalle. (Mts. 224.)

Empatian (Empathise) voimauttava vaikutus on ollut jo pitkään tiedossa ja siksi se on tärkeä osa ohjaamista. Terapeuttiin luottaminen on välttämätöntä, jotta vanhemmat sitoutuvat kertomaan vaikeuksien todellisen laadun pintapuolisten kuvausten sijaan, ja keskustelemaan niistä ratkaisukeskeisesti. Empatian toteutuminen vaatii terapeuttia huomaamaan vanhempien näkökulman, heidän ”todellisuutensa”, ja olemaan tuomitsematon, jotta voi hyväksyä heidän tunteensa. Tätä tekniikkaa käytetäänkin aktiivisesti OPC-mallissa. (Mts. 224.)

Näkemyksen uudelleen muotoilun (Reframe) vaiheessa terapeutti avustaa vanhempia hahmottamaan oman toimintakykynsä, sillä sen avulla terapeutti ohjaa vanhempia

kehittämään omaa toiminnan mahdollistamista ympäristössään. Toiminnan muokkaaminen ja vaihtoehtoisten mahdollisuuksien hellävarainen tarjoaminen voi edistää uusien asioiden oppimista ja samalla tukea lasta hänen suoriutumisessaan. Esimerkiksi sen ehdottaminen, että ruokailun aikana ruokaa läikyttävällä lapsella voi olla vaikeuksia selviytyä monesta asiasta tai ohjeesta yhtä aikaa, ohjaa vanhempia tukemaan lasta erilaisilla strategioilla, kuin silloin jos lapsen pulmat liittyisivät motorisiin ongelmiin. (Mts. 224.)

Ohjaamisen (Guide) tarkoituksena on auttaa vanhempia pohtimaan ja muuttamaan toimintamallejaan parempaan suuntaan. Terapeutti ohjaa rohkaisevasti vanhempien vierellä tekemään valintoja juuri heidän toiminnassaan tai muutoksessa. Terapeutin käyttäessä johdattelua, ”valmentavaa” tyyliä, vanhempien tietotaidot ja arviointikyky vahvistuvat keskustelun edetessä. Suora neuvonanto pyritään pitämään niin vähäisenä kuin mahdollista, koska se epäsuorasti heikentää vanhempien omaa pystyvyyttä, sekä vähentää tavoitesuuntautuneen toiminnan uskottavuutta. (Mts. 225.)

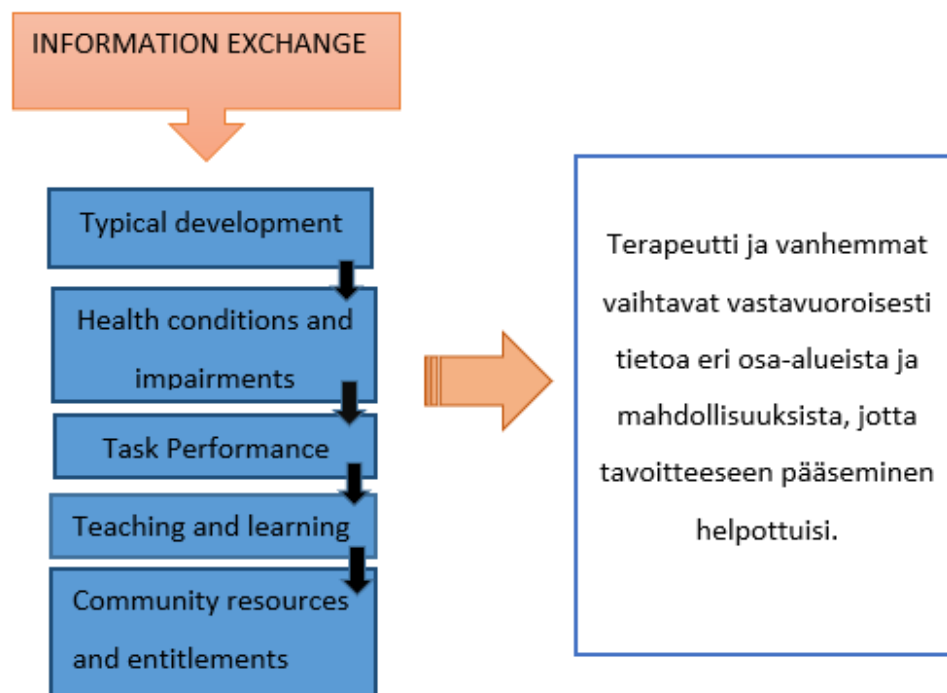
Rohkaisu (Encourage) tapahtuu kommentoimalla vanhempien suoriutumista; antamalla erityisesti tunnustusta heidän toiminnastaan, oivalluksistaan ja uuden oppimisesta, sekä toistamaan tavoitteeseen pääsemisen ”käsikirjoitusta”. Terapeutti voi kertoa innoittavia kertomuksia muista perheistä, jotka ovat selvinneet samankaltaisesta tilanteesta. Usein toimintakyvyn silminnähtävä edistyminen vaatii vanhemmilta tuntuvan ponnistuksen, kun he alkavat toteuttaa muutoksia omassa toiminnassaan ja toimintaympäristössään. Rohkaisu voi olla tärkeää vanhempien sinnikkyyden ylläpitämiseksi, jotta he selviytyvät alkuvaiheesta. Myöhemmässä vaiheessa toimintakyvyn paraneminen itsessään toimii luontaisena palautteena ja rohkaisuna vaihtoehtoisten toimintatapojen jatkamiseksi. (Mts. 225.)

4.3 Tiedon vaihto

Grahamin ja muiden (2017, 225) mukaan vanhemman tietämystä voidaan painottaa usealla tavalla. Terapeutti voi kysyä vanhemmalta, miten hän on selvinnyt aiemmista (vastaavista) haasteista, mitä keinoja hän on jo kokeillut, ja millaisten keinojen hän

ajattelee toimivan. Vanhempi voi kertoa milloin tavoitteena oleva toiminta on sujunut hyvin tai se ei aiheuttanut haasteita. Vanhemman voi olla helpompaa toimia haastavassa tilanteessa, kun hän yhdistää siihen oman hyväksi havaitun roolin tai toimintatavan, jota hän ei vielä osaa soveltaa jossakin tietyssä, hankalassa, mutta tavoitteeksi valitussa toiminnassa.

Tämä OPC-mallin kolmas osio sisältää tiedon vaihtoa tyyppisestä kehityksestä, terveydentilasta, tehtävästä suoriutumisen havainnoinnista, opettamisen ja oppimisen strategioista, sekä yhteisön voimavaroista ja oikeutuksista. Terapeutin ammattitaito ja tietämys ovat tärkeitä ja tarpeellisia, mutta vanhempien tiedot ovat yhtä arvokkaita. Vanhempien jakama tieto on ensiarvoisen tärkeää keskustelussa, sillä se vahvistaa vanhempien osaamista ja vähentää käsityksiä siitä, että terapeutti olisi ulkopuolinen erityisosaaja, mikä taasen voisi aiheuttaa vanhemmille osaamattomuuden tunteita. (Graham ym. 2017, 225-226.)



Kuvio 5. Tiedon vaihdon osa-alueet ja tarkoitus (Graham ym. 2017, 225-228, mukailen)

Tyyppillisen kehityksen (Typical development) nostaminen keskusteluun voi olla hyödyllistä, kun terapeutti ja vanhempi pohtivat, mikä voisi olla seuraava tärkeä asia,

joka edistäisi tavoitteeseen pääsemistä. Vanhempien tieto siitä, mitä lapsi normaalisti pystyy tekemään, mihin hän pystyy ajoittain ja mihin hän on aikaisemmin pystynyt, on elintärkeä terapeutille, jotta hän voi ymmärtää lapsen normaalia toimintakykyä suhteessa tehtävästä suoriutumiseen. Siitä saadun tiedon pohjalta terapeutti ohjaa vanhempia toimintatapaan, joka mahdollistaa parhaiten lapsen toimintakyvyn edistymisen. Samalla terapeutin jakama tietopohja tyypillisistä kehitysaskelista ja ikäryhmän mukaisesta toimintakyvyn tasosta edesauttaa vanhempia oivaltamaan minkälaiset olosuhteet mahdollistaisivat parhaiten lapsen toiminnan. (Mts. 226.)

Terveydentilasta ja sen häiriöistä (Health conditions and impairments) tietäminen on myös tärkeä osa mietittäessä yksilön toiminnan mahdollistamista. Mahdolliset terveydentilan haasteet vaikuttavat tavoitteen saavuttamiseen ja vanhempien täytyy pohtia, kuinka ne vaikuttavat ensisijaisesti toimintakykyyn. Terveydentila suhteessa perheen olosuhteisiin on ratkaisevan tärkeä muutosta toteuttaessa, koska se selvittää kuinka edetään kohti toimintaa. Kokonaiskuvan saadakseen terapeutti voi pyytää vanhempia kuvailemaan, kuinka oleellisesti tieto terveydentilasta vaikuttaa heidän lastensa toimintakykyyn kotona sekä muualla. Tämän seurauksena terapeutti voi kysyä vanhemmilta mikä heidän mielestään voisi olla eri tavalla järjestetty, jotta lapsen toimintakyky voisi parantua, tai mitä asioita he ovat huomanneet lapsessaan kotona. (Mts. 226.)

Tehtävästä suoriutumisen havainnointi (Task performance) auttaa vanhempia ymmärtämään lastensa haasteita ja oppimisen tarpeita. Terapeutti ohjaa vanhempia keskittymään yhteen toimintaan kerrallaan, miettimään niitä sarjana eri vaiheita ja erottamaan ne heidän olettamuksistaan ("hän on niin laiska" tai "hän aloittaa pukeamisen muttei tee sitä loppuun"). Näiden huomioiden kuvaileminen terapeutille auttaa vanhempia itse huomaamaan tilanteen todellisuuden. (Mts. 226-227.)

Opettamisen ja oppimisen strategioita (Teaching and learning strategies) kannattaa käyttää hyödyksi sillan rakentamisessa toimintakyvyn ja vaadittavan tehtävän välille. Terapeutti keskustelee vanhempien kanssa juuri heidän lapselleen sopivasta tavasta. Erilaisista tavoista ja mahdollisesti paremmin toimivista menetelmistä kertominen

voi saada vanhemmat oivaltamaan, mikä voisi toimia parhaiten heidän kohdalla vaa-
dittavien asioiden oppimiseksi. Oppimisen tarpeista puhuminen toimii paremmin
kuin kyvyttömyys -termin käyttäminen. Vanhemmat pohtivat itse, kuinka annettu
tapa voisi toimia heillä. Opettamisen ja oppimisen strategioita hyödyntäessä tera-
peutti ja vanhemmat voivat keskustella siitä, millaisia opettamisen ja oppimisen kei-
noja heidän perheessään on nykyhetkessä käytössä, ja millaiset keinot ovat hyväksi
havaittuja. Terapeutti voi neuvoa vanhempia käyttämään vaihtoehtoisia tapoja, jotka
voisivat tukea paremmin lapsen oppimista. On tärkeää, että nämä terapeutin ehdo-
tukset ovat sellaisia toimintatapoja, joiden käytettävyyteen vanhemmat todella usko-
vat, eli lapsen tulisi suoriutua paremmin jossakin tietyssä toimintaympäristössä.
(Mts. 227.)

Yhteisön voimavaroista ja oikeutuksista (Community resources and entitlements) tie-
dottaminen on tärkeää, sillä vanhemmilla on oikeus tietää mahdollisista tukitoimista.
Erilaiset tukiryhmät, tietolähteet ja työpajat voivat olla tärkeitä sosiaalisen tuen läh-
teitä, ja vanhempien tietämys niistä edesauttaa tavoitteen saavuttamista. Tuen mah-
dollisuudesta tietäminen, jäseneksi kutsuminen ja kelpaaminen palveluiden piiriin yl-
läpitävät vanhempien roolia heidän lastensa tukijoina ja edesauttaa heidän oman hy-
vinvointinsa ylläpitämistä. Vanhemmilta kannattaa ensin kysyä mitä he tietävät en-
tuudestaan, ja antaa heille sitten tarvittavia vinkkejä. (Mts. 228.)

4.4 Tutkimuksia OPC-mallin käytöstä

Grahamin, Rodgerin ja Zivianin (2010, 6-8) ensimmäisessä OPC-mallia koskevassa
tutkimuksessa selvitettiin, voiko OPC-malliin perustuva ohjaus parantaa lasten ja
vanhempien toiminnallista suoriutumista, ja millaisia kokemuksia vanhemmilla on
OPC-interventiosta. Tutkimuksessa kolme vanhempaa osallistui lapsensa kanssa
ohjaukseen kymmenen viikon ajan tunnin kerrallaan. Lapsilla oli haasteita muun
muassa vuorovaikutustaidoissa ja erilaisissa siirtymätilanteissa, esimerkiksi leikkien
lopettamisessa ja kouluun lähtemisessä. Terapeutti pyysi vanhempia arvioimaan joka
viikolle asetettujen tavoitteiden toteutumista; vanhemmat arvioivat sujuiko jokin
paremmin lapsen suoriutumisessa ja mitä he olivat kenties tehneet eri tavalla. Tällä
tavalla terapeutti pyrki tekemään selväksi lapsen parantuneen suoriutumisen ja

vanhempien toiminnan välisen yhteyden. Terapeutti kyseli vanhemmilta millaisissa tilanteissa, paikoissa tai rutiineissa heidän oppimansa strategiat voisivat myös toimia, eli pyrkimyksenä oli saada vanhemmat yleistämään oppimiaan asioita. (Graham ym. 2010, 9.)

Vanhempien kokemuksista nousi kolme teemaa: uuden oppiminen, muutokset kotona ja palkitseva haaste. Kaikki vanhemmat kokivat oppineensa uutta itsestään ja elämänmittaisia taitoja, sekä oppineensa erityisiä taitoja joilla auttaa lastaan. He myös tiedostivat oman tunnetilansa, käytöksensä ja rauhallisena pysymisen merkityksen suhteessa lapsen suoriutumiseen ja rauhallisuuteen. Vanhemmat kuvailivat, että elämä kotona on muuttunut rauhallisemmaksi, ja optimistisuus, yhteistyökykyisyys ja itsevarmuus lisääntyivät niin lapsilla kuin vanhemmilla. Vanhemmat kokivat voimaantumisen tunnetta itseluottamuksen, motivaation ja vanhemmuuden ilon kasvaessa. (Graham ym. 2010, 11-12.)

Niin ikään Grahamin, Rodgerin ja Zivianin tekemän tutkimuksen mukaan vanhemmat kokivat OPC-mallin hyödylliseksi menetelmäksi lasten ja perheen hyvinvoinnin parantamisessa. Tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kokivat, että he olivat saaneet menetelmän avulla uusia oivalluksia, jotka johtivat lasten suorituskyvyn paranemiseen vanhempien tehdessä muutoksia vuorovaikutustavoissaan ja toiminnassaan suhteessa lapseen. Menetelmä antoi myös muita tärkeitä näkökulmia perhe-elämän eri osa-alueisiin. (Graham ym. 2014, 194.)

Positiivinen löytö oli myös se, että vanhemmat heräsivät pohdiskelemaan omia kykyjään tukea lapsiaan, ja malli herätti heissä uusia ajatuksia sekä syvempää pohdiskeleluu. Äidit kertoivat oppineensa hallitsemaan omia reaktioitaan eri tilanteissa lasten kanssa ja tiedostavansa lapsen kokemuksia paremmin. Äidit oppivat spesifejä strategioita joilla ohjata lapsiaan, kuten ongelmanratkaisua yhteistyössä ja opettamisen ja ohjaamisen strategioita (esimerkiksi kuvalliset vihjeet lapselle). Lisäksi äidit oppivat opettamaan lapsilleen tapoja tukea omaa suoriutumistaan, esimerkiksi tunteiden nimeämisen ja oman vireystilan arvioinnin avulla. (Graham ym. 2014, 192-193.)

Samojen tutkijoiden julkaisemassa tutkimuksessa 29 äitiä osallistui OPC-mallin mukaiseen ryhmätoimintaan, jota jatkettiin niin pitkään, kunnes he olivat saavuttaneet asettamansa tavoitteet. Enimmillään ryhmän kesto oli kahdeksan viikkoa. Myös osa

lapsista osallistui ohjaukseen. Vanhempien lapsille asettamat tavoitteet koskivat itsestä huolehtimisen taitoja, läksyjen ja kotiaskareiden tekemistä, leikkiä ja sosiaalista vuorovaikutusta. Äidit asettivat myös itselleen tavoitteita, joista yleisimpiä olivat rauhallisen olotilan säilyttäminen lapsen tavoitteena olevaa toimintaa ohjattaessa, tai itselle uuden taidon tai tietämyksen hankkiminen, jotta voisi auttaa lastaan paremmin. Ryhmäohjauksen jälkeen lasten suoriutuminen sekä äitien tyytyväisyys lastensa suoriutumiseen paranivat merkittävästi. Myös äitien pätevyyden kokemus vanhempana parani ohjauksen aikana ja sen jälkeen. (Graham, Rodger & Ziviani 2013, 11; 14-15.)

Tässä tutkimuksessa terapeutti käytti vanhempien kanssa OPC-mallin pääkeinoja eli tiedonvaihtoa, emotionaalista tukea ja strukturoitua prosessia. Käytännön keinoja olivat toiminnallisen suoriutumisen analyysi, kyseleminen, kuunteleminen, tarkkaileminen, mallintaminen ja selittäminen. Näiden keinojen kautta terapeutti auttoi vanhempia tunnistamaan tapoja, joilla he voivat tukea lapsensa suoriutumista. (Graham ym. 2013, 13.)

5 Keskeisiä asioita ylivilkkaan lapsen vanhemmuuden tukemisessa

5.1 Myönteisen vuorovaikutustavan vahvistaminen

Haastavan käytöksen korvaaminen myönteisellä toimintatavalla on ainoa tapa saada positiivista muutosta aikaan. Siihen taas tarvitaan paljon myönteistä palautetta ja rohkaisua, sekä toisen hyväksymistä sellaisenaan. Hyvin usein kuitenkin juuri haastavasti käyttäytyvä lapsi ei herätä näitä tunteita kanssaeläjissään. Ympäristöltä tarvitaan paljon tiedostamista ja suunniteltua toimintaa, jotta pystytään toimimaan rakentavasti negatiivisia tunteita herättävän lapsen kanssa. (Kerola & Sipilä 2017, 123.)

Vanhempien ajatusmallit ja uskomukset vaikuttavat paljon heidän hyvinvointiinsa. Kielteiset ajatusmallit ("lapseni ei ikinä opi") heikentävät hyvinvointia, kun taas myönteiset ajatusmallit ("lapseni tarvitsee tukea tässä") vahvistavat onnellisuuden ja ilon tunteita, lisäävät tyytyväisyyttä ja auttavat tilanteiden ratkomista positiivisella

tavalla. Jotta vanhemman olisi mahdollista vahvistaa omia voimavarojaan kasvattajana, tulisi hänen tarkastella omia ajatus- ja käyttäytymismallejaan, ja yrittää muuttaa niitä myönteisempään suuntaan. (Serenius-Sirve & Kippola-Pääkkönen 2012, 177.) Myös Grahamin ja muiden (2017) mukaan vanhemmuuden tukemisessa on tärkeää keskittyä pohtimaan negatiivisten ajatusmallien ja asenteiden muuttamista myönteisemmiksi. Emotionaalinen tuki (emotional support) nähdään tärkeänä keinona terapeutin pyrkiessä vaikuttamaan vanhempien tunnepohjaisen reagoitavan muuttamista positiivisempaan ja ennaltaehkäisevään suuntaan.

ADHD-liitto korostaa samankaltaisia teemoja Arki Toimimaan –oppaassa (2014). Oppaan mukaan lasten minäkuvan kehittymiseen, itsearvostukseen ja onnistumisen kokemuksiin vaikuttaa voimakkaasti se, kuinka aikuiset tukevat häntä näiden taitojen kehittämisessä. Vanhempien ja haastavasti käyttäytyvän lapsen välille on riski syntyä negatiivisen vuorovaikutuksen jatkumo, sillä arjessa päivittäin näkyvät ongelmat kuormittavat vanhempia, laskien heidän itsetuntoaan vanhempina ja synnyttäen riittämättömyyden tunteen. Kielteisellä ajattelumallilla on heikentävä vaikutus sekä lasten, että vanhempien hyvinvointiin. Myönteinen ja vahvistava vuorovaikutustapa taas luonnollisesti edistää onnistumisen kokemusten saamista puolin ja toisin, ja tutkimusten mukaan juuri nämä mahdollistavat parhaalla tavalla ylivilkkaan lapsen oppimisen. (ADHD-liitto 2014, 38-39; 48-49.)

Arki Toimimaan -opas käsittelee päivittäisiä toimintoja, leikkiä ja vapaa-aikaa, päivähoitoa ja koulua, kodin ulkopuolisia tilanteita ja riitatilanteita. Sen lisäksi se sisältää vinkkejä toimivan vuorovaikutuksen rakentamiseen, koko muun perheen huomioimiseen ja vanhempien omista voimavaroista huolehtimiseen. Näiden tarkoituksena on auttaa lapsen myönteisessä tukemisessa ja olla näin helpottamassa vanhempien ja muiden ylivilkkaiden lasten kanssa toimivien henkilöiden toimintaa. (ADHD-liitto 2014.) Arki toimimaan –oppaan sisältö vastaa OPC-mallista tehtyyn tutkimukseen osallistuneiden perheiden kokemiin avun tarpeisiin. Grahamin, Rodgerin ja Zivianin (2010, 6-8) mukaan tutkimukseen osallistuneilla lapsilla oli haasteita siirtymätilanteissa, leikkien lopettamisessa, kouluun lähtemisessä ja vuorovaikutustilanteissa. Samojen tutkijoiden toisessa tutkimuksessa mainittiin vanhempien haluavan muutoksia lapsen suoriutumiseen itsestä huolehtimisessa, sosiaalisissa tilanteissa, läksyistä ja kotitöistä selviämisessä, sekä leikkitalanteissa. (Graham ym. 2013, 11; 14-15.)

5.2 Vanhemmuuden vahvistaminen lapsen oppimisen apuna

Viljamaan (2009, 117) mukaan haastavan lapsen kasvatuksessa vanhempien tehtävä on auttaa lasta rakentamaan hyvä itsetunto itselleen. Vanhemmuuden vastuullisessa tehtävässä aikuisen on kyettävä antamaan lapselle vaihtoehtoisia työvälineitä ongelmatilanteiden selvittämiseksi. Tähän kyetäkseen vanhempi tarvitsee motivaatiota ja tarkkuutta tunnistaa lapsen haasteita. Oppiakseen ylivilkas lapsi tarvitsee selkeää ohjeistusta, kannustusta ja huumoria. Haastava lapsi kokee muita useammin pettymyksiä ja epäonnistumisia, sekä negatiivisia tunteita häntä ympäröiviltä aikuisilta. Siksi vanhempien kannattaa muistaa viisas sanonta ”minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa”, ja panostaa lapsen onnistumisten kokemusten mahdollistamiseen. (Viljamaa 2009, 94-95.)

Haastavan lapsen kyky sopeutua olosuhteiden muutoksiin on alhaisempi ja siitä syystä arjen suunnittelu on tärkeää. Lapsen ei toivottuun –käyttöön on mahdollista vaikuttaa antamalla hänelle systemaattisesti voimavaroja oudoista ja uusista tilanteista selviämiseen. Tämän voimaannuttamiseksi kutsutun toimintatavan avulla haastava käytös vähenee, kun lapsi oppii ennustamaan elämäänsä ja hänen on helpompi valmistautua tulevaan. (Mts. 141). Viljamaa käsittelee paljon samoja teemoja ja keinoja kuin mitä Occupational Performance Coaching –mallin sisältämä strukturoitu prosessi pitää sisällään. Varsinkin vanhempien rooli onnistumisen kokemusten mahdollistajana, sekä lapsen vahvuuksien lujittajina on sekä Grahamin ja muiden (2017) että Viljamaan (2009) mukaan merkittäviä tekijöitä lapsen terveen itsetunnon ja halutun käyttäytymisen muodostumisessa.

5.3 Varhainen tuki ja liitännäisongelmien ehkäisy

Yksi tärkeistä lääkkeettömistä tavoista tukea ylivilkkaan lapsen hyvinvointia on Serenius-Sirven ja Kippola-Pääkkösen (2012, 96-97) mukaan psykoedukaatio, kaksisuuntainen tiedonvälitys, jossa asiantuntijat antavat aidon dialogin kautta juuri sitä tietoa ja ohjausta mitä vanhempien kokemuspohjaisen tiedon pohjalta on tarpeellista antaa. Tiedon vaihto on tarkoituksenmukaista, kun vanhempien yksilökohtaiset tarpeet otetaan huomioon ja heidän toiveensa tulee kuulluksi. Jäsentämällä tilanteita, toimintaa ja tehtäviä, sekä antamalla lisää tietoa heti kun arjessa esiintyy sitä häiritseviä

asioita, voidaan puuttua jo varhaisessa vaiheessa hyvinvoinnin tukemiseen, vaikka lapsi ei vielä omaisi kaikkia diagnoosikriteereihin vaadittavia oireita.

Samoja perusteluja käyttävät Graham ja muut (2017) OPC-mallissa, jonka mukaan terapeutin on annettava vanhemmille sellaista tietoa johon he uskovat. Ennen kuin terapeutin on mahdollista opettaa ja vanhempien oppia, täytyy heidän keskustella keskenään niin, ettei terapeutti lisää vanhempien tunnetta heidän osaamattomuudestaan. (Graham ym. 2017, 225-226.)

Varhaisen puuttumisen ja tuen merkitys on suuri, sillä ADHD:n seurauksena on riskinä tulla muita liitännäishäiriöitä, jotka syntyvät pettymysten ja negatiivisten kokemusten myötä. Ne ilmentyvät erilaisina lapsen kehitysvaiheesta ja kasvuolosuhteista riippuen. Alle kouluikäisellä ne voivat esimerkiksi näkyä huonona itsesäätelykykynä, oppimisvaikeuksina, liikunnallisina ja motorisina haasteina, sekä uni- ja käytöshäiriöinä. Jos lapsen ja perheen ongelmiin ei puututa varhaisessa vaiheessa, voi olla riskinä, että lapsen varttuessa nuoreksi ongelmat muuttuvat päihteiden vahingolliseksi käytöksi, mielenterveysongelmiksi, sekä huonoiksi ihmissuhdetaidoiksi. (Moilanen 2012, 140-143.)



Kuvio 6. ADHD-oireiden ja ongelmien muuttuminen iän myötä (Moilanen 2012, 37, mukaillen)

6 Perheiden kohtaaminen ja vanhemmuutta vahvistava työtapa

6.1 Perheiden kohtaaminen vanhemmuutta vahvistavasti

Vanhemmuutta vahvistava työtapa vaatii Salon ja Kaupin (2014) mukaan työntekijältä reflektiivistä työtettä. Sen avulla työntekijän on mahdollista vahvistaa vanhemman mentalisaatiokykyä, eli hänen kykyään pohtia omia ja toisten ihmisten näkökulmia ja kokemuksia. Reflektiivinen työskentely tapahtuu myötätuntoisessa ja ihmettelevässä vuorovaikutussuhteessa vanhemman ja työntekijän välillä. Työntekijän rooli on vanhemman turvallisuuden tunteen säilyttäminen ja vanhempien itsenäisen pärjäämisen tukeminen. Työntekijä ei lähesty vanhempaa asiantuntijan roolista vaan asettuu mielenkiinnolla miettimään perheen tilannetta yhdessä vanhempien kanssa. Tämä vaatii työntekijältä kykyä sietää epävarmuutta ja vanhempien ahdistavia tunteita. Reflektiivinen työskentely lujittaa vanhempien omaa kykyä keksiä ratkaisuja ja vaihtoehtoisia toimintatapoja ja valita niistä omaan tilanteeseen sopivin. Se toimii tehokkaampana tapana kuin suorien neuvojen ja ohjeiden antaminen, koska ne usein toimivat vain yhdessä tilanteessa, mutta eivät kehitä vanhempien omaa kykyä löytää parempia toimintatapoja perheen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Salo & Kauppi 2014, 75-83.)

Myös OPC-mallissa pyritään välttämään suoraa neuvonantoa, sillä se heikentää Grahamin ja muiden (2017, 225) mukaan vanhempien itsepystyvyyden tunnetta ja vähentää luottamusta tavoitteeseen pääsemiseksi tarvittavaan toimintaan. Reflektiivisen työtavan tavoitteen kanssa yhteneväisiä tuloksia nähdään OPC-menetelmän käytöstä tehdyn tutkimuksen tuloksissa, joiden mukaan OPC-malliin pohjautuva työskentely herätteli vanhempia pohtimaan omia kykyjään tukea lastaan. Äitien kokemuksen mukaan he oppivat hallitsemaan omia reaktioitaan vaihtelevissa tilanteissa ja ymmärtävänsä lastensa kokemuksia paremmin. Äidit myös oppivat uusia tapoja lasten tukemiseen erilaisissa asioissa, kuten tunteiden nimeämisessä ja oman vireystilan arvioinnissa. (Graham ym. 2014, 194.)

Vanhempien kyky havainnoida lastaan, sekä löytää lapsen käytöksen takana olevia syitä koetaan hyvin tärkeäksi osaksi koko perheen hyvinvoinnin edistämisessä myös

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vahvuutta vanhemmuuteen –perheryhmämallissa. Viinikan, Souranderin ja Oksasen (2014) mukaan tavoitteena on vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistaminen, sekä vanhemman ja lapsen välisen myönteisen vuorovaikutussuhteen edistäminen. Riittävän hyvällä mentalisaatiokyvyllä vanhemmat hahmottavat lapsen tunteet, tarpeet ja reaktiot paremmin, ja pystyvät tämän avulla itse toimimaan rauhallisemmin. Ryhmän tarkoituksena on vahvistaa perheiden kykyä pohtia omia ja lastensa kokemuksia, sekä niiden takana olevia tunteita ja ajatuksia. Tällä tavoin vanhemmat kykenevät ymmärtämään mitkä tunteet ja motiivit ovat lapsen toiminnan takana, jolloin vältetään mustavalkoiselta päättelyltä, ja sen seurauksena pystytään toimimaan toivotummalla tavalla. (Viinikka ym. 2014, 121-122.)

Mentalisaatiokyvyn vahvistamisesta on hyötyä Vahvuutta vanhemmuuteen –perheryhmämallissa mukana olleiden perheiden mukaan. Vanhemmat voivat psyykkisesti ja fyysisesti paremmin ja he ovat tyytyväisempiä parisuhteeseensa. Vanhemmat kokevat voivansa vaikuttaa paremmin elämän laatuun, lapset voivat paremmin ja heidän kehityksensä on edennyt paremmin. (Kasvun tuki 2016.)

Vahvuutta vanhemmuuteen –perheryhmämallin reflektiivisessä työtavassa on paljon yhteneväisyyksiä OPC-mallissa kuvaillun terapeutin ja asiakkaan välisen terapeutin suhteen kanssa. Molemmissa malleissa on myös tavoitteena vahvistaa vanhempien kykyjä ja taitoja ymmärtää lastaan ja itseään, sekä muuttaa sen avulla vuorovaikutus- ja reagointitapaansa myönteisempään suuntaan. OPC-mallin mukaan toteutuneen ryhmätyöskentelyn vaikutuksista tehdyt tutkimustulokset sisältävät samoja teemoja Vahvuutta vanhemmuuteen -ryhmätoimintaan osallistuneiden vanhempien kokemusten kanssa. Grahamin ja muiden (2013) tutkimukseen osallistuneiden äitien pätevyden tunne vanhempana kasvoi ohjauksen aikana ja sen jälkeen. Ryhmään osallistuneiden lasten toimintakyky ja myös äitien tyytyväisyys sitä kohtaan parani. (Graham ym. 2013, 11; 14-15.)

6.2 Vanhemman ja lapsen välisen suhteen parantaminen

Ylivielikkäiden lasten vanhemmille suunnatussa Suomen Lastenhoitoyhdistyksen julkaisemassa Perhekoulu-käsikirjassa korostetaan lapsen ja vanhemman välisen suhteen

laatua, koska se on vaarassa kärsiä vanhempien uupuessa lapsen käytökseen. Vanhempien olisi hyvä ymmärtää, että heidän oma käytöksensä lasta kohtaan vaikuttaa yhtä suuresti lapseen kuin lapsen käytös heihin. Kielteisen kanssakäymisen ja epäonnistumisen kokemusten välttämiseksi ja muuttamiseksi myönteiseen yhdessäoloon tarvitaan tietoista vanhempien ja lapsen välisen suhteen eteen työskentelyä. (Sandberg, Santanen, Jansson, Lauhaluoma & Rinne 2008, 18-19.)

Vanhempien keskinäinen johdonmukaisuus on onnistumisen kannalta merkityksellistä. Perhekoulu-käsikirjan mukaan onkin tärkeää, että molemmat vanhemmat tekevät muutoksen kannalta tärkeät asiat yhdessä, käyvät niitä läpi keskustellen ja antavat toisilleen palautetta. Toimintamallien muuttuessa on hyvä huomioida, etteivät lapset välttämättä pidä muutoksista, ja niinpä heidän käytöksensä voi väliaikaisesti muuttua entistäkin haastavammaksi. Tämä uuvuttaa lisää jo valmiiksi henkisesti ja fyysisesti uupuneita vanhempia, joten on hyvä löytää keinoja väsymyksen lievittämiseksi ja uuden energian saamiseksi. (Sandberg ym. 2008, 6-7.)

Myös OPC-mallissa huomioidaan vanhempien toivon ja luottamuksen ylläpitäminen uupumuksesta huolimatta rohkaisemalla vanhempia systemaattisesti. Rohkaisu ylläpitää vanhempien sinnikkyyttä, kun lapsen suoriutumiskyvyn paraneminen on vielä liian pientä antaakseen energiaa ja motivaatiota jatkamaan työskentelyä tavoitetta kohti. (Graham ym. 2017, 225.) Vanhempien käytöksen myönteinen vaikutus lapsen suoriutumiskykyyn ilmenee tutkimustuloksista, joiden mukaan OPC-malliin pohjautuvan työskentelyn avulla vanhemmat oppivat tunnistamaan tunnetilojensa, käytöksensä ja rauhallisena pysymisen vaikutuksen lapsen olotilaan ja suoriutumiseen. Vanhempien kuvailun mukaan elämä kotona muuttui rauhallisemmaksi, yhteistyökykyisemmäksi ja optimistisemmäksi, ja myös vanhempien ja lasten itsevarmuus lisääntyi. (Graham ym. 2010, 11-12.)

Lapsen ja vanhemman välisen suhteen edistämiseen vaikuttaa myönteisesti Sandbergin ja muiden (2008) Perhekoulu-käsikirjan mukaan lapsen käyttäytymisen ymmärtäminen, vuorovaikutuksen perustaitojen oppiminen, myönteisen käyttäytymistavan vahvistaminen, palkintojen sekä jähyn käyttö, rajojen asettaminen, käyttäytyminen kodin ulkopuolella ja tulevaisuuden käyttäytymisongelmien hallinta. Näiden teemojen käsittelyn tavoitteena on tarjota työvälineitä lasta yksilönä kunnioittavan kommunikointitavan muodostamiseksi. (Sandberg ym. 2008, 3-7.)

Ylivilkkaan lapsen kolme ominaista piirrettä, tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja liiallinen aktiivisuus voivat olla pysyviä asioita lapsen elämässä, joita vanhenemineen ei muuta. Niinpä tavoitteeksi riittää, että niistä olisi nykyistä tilannetta vähemmän haittaa lapsen ja hänelle läheisten ihmisten elämässä. Ylivilkkauden pysyvyyden vuoksi myönteisiin asioihin keskittyminen on ensiarvoisen tärkeää, ja lapsen huono käytös tulee sivuuttaa aina kun se on mahdollista. Jos lapsen käytökseen on puututtava, sen kannattaa tapahtua nopeasti ja tehokkaasti, antamatta liiallista painoarvoa sille. Tilanteen päättymisen myönteiseen sävyyn niin, että lapselle selitetään mistä on kysymys ja miten tilanne voisi mennä seuraavalla kerralla, on hyvä keino puuttua ei-toivottuun käytökseen vahvistamatta sitä. (Mts. 110-111.) Lapsen toimintakyvyn mahdollistaviin tekijöihin kuuluu myös OPC-mallin mukaan se, että lapsi tietää kuinka tehtävä tuli tehdä. Vanhempia tuleekin rohkaista selvittämään kysellen mitä lapsi tietää häneltä vaaditun tehtävän tekemisestä. (Graham ym. 2017, 218-219; 221).

Ylivilkkaisten lasten vanhempien kokemuksia Perhekoulu-interventiosta -tutkimuksen mukaan ylivilkkaan lapsen vanhemmat kokevat neuvottomuutta, keinottomuutta ja päivittäisistä ongelmista johtuvaa väsymystä. Perhekoulu-intervention hyödyllisyydestä tehtyyn tutkimukseen osallistuneiden 60:n äidin ja 25:n isän odotukset olivatkin juuri kasvatukseen liittyvissä konkreettisissa ohjeissa ja keinoissa. Samassa tutkimusartikkelissa käsitellään myös neuvonannon haasteellisuutta, sillä siihen liittyy aina riski vastaanottajan kasvojen menetyksestä. Onnistuneen ohjauksen toteuttamisessa osoittautui tärkeäksi se, että työntekijä ja vanhemmat keskustelevat asioista yhdessä niin, että oppiminen tapahtuu vanhempien omien oivallusten kautta. Tätä tukee Perhekoulussa toteutunut kotitehtävätyyppinen työskentely, sillä se varmistaa keskustelun pysymisen vanhempilähtöisenä, niin että lähtökohtana pysyy heidän tarpeet ja kokemukset. Kotitehtävät sijoittuivatkin Perhekouluun osallistuneiden vanhempien mukaan kolmanneksi tärkeimmäksi asiaksi heitä hyödyttäneiden toimintatapojen joukosta. (Laakso, Lajunen, Aro, Eklund & Poikkeus 2011, 127-128.)

Perhekoulun tavoin OPC-mallin mukainen strukturoitu prosessi muodostaa ohjatun ajanjakson, joka muotoutuu emotionaalisen tuen ja tiedon vaihdon avulla perheen yksilöllisen tilanteen ja tarpeiden mukaan (Graham ym. 2017, 223). OPC-mallissa van-

hempien vastaanottavuutta muutosten tekemiselle sosiaalisessa ympäristössä mädalletaan keskustelemalla tavoitteen näkökulmasta ja vaihtoehtoisten vuorovaikutustapojen selkeällä kuvailulla ja mallinnuksella (mts. 218-219).

7 Opinnäytetyön toteutus

7.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Tässä opinnäytetyössä käytettiin tutkimusmenetelmänä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus ei painotu luokittelemaan aineistoa, vaan sen tarkoitus on muodostaa uusi kertomus, joka tuo esille aineistosta nousseet keskeiset asiat. Tutkimuksen tuloksena tuotetaan johdonmukaisesti etenevä kertomus, jossa aineiston eri osista rakennetaan tiivistetty kokonaisuus. (Valli & Aaltola 2015, 160-162.) Kirjallisuuskatsauksessa pyritään löytämään jo olemassa olevia tutkimusartikkeleita ja kirjallisuutta, joiden avulla selvitetään kuinka paljon ja millaista tietoa aiheesta on tarjolla (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 121).

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan argumentoida valittua aihetta ja ohjata tarkastelu tiettyihin erityiskysymyksiin. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan käyttää tiettyyn aiheeseen liittyvän tiedon esittämiseen ja ongelmien tunnistamiseen. Sillä voidaan myös tuottaa tietoa hyvien käytäntöjen edistämiseksi kliniseen työhön ja koulutukseen. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 292; 294-295.) Tämän opinnäytetyön kuvaileva kirjallisuuskatsaus toteutettiin Kangasniemen ja muiden (2013, 294) esittämän menetelmän neljän vaiheen mukaan:

- 1. Tutkimuskysymyksen muodostaminen.** Tutkimuskysymys ohjaa koko tutkimusprosessia ja se onkin keskeinen kuvailevalle kirjallisuuskatsaukselle. Tutkimuskysymys esitetään usein kysymyksen muodossa ja sitä voidaan tarkastella

yhdestä tai useammasta näkökulmasta. Tutkimuskysymyksen on oltava tarpeeksi täsmällinen ja rajattu, jotta ilmiötä voidaan tutkia riittävän syvällisesti. (Mts. 294-295.)

- 2. Aineiston valitseminen.** Tutkimuskysymys ohjaa aineiston valintaa kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa, ja tutkimuskysymyksen laajuus määrittää aineiston riittävyyden. Aineisto muodostuu aiemmin julkaistusta, tutkimuksen aiheen kannalta merkityksellisestä tutkimustiedosta, ja tapana on myös kuvailla aineiston valinnan prosessia. Kirjallisuuskatsaukseen valikoituvaa aineistoa haetaan yleensä elektronisista tietokannoista ja tieteellisistä julkaisuista. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa valittu aineisto voi olla menetelmällisesti erilaista, ja aineistona voidaan käyttää muitakin kuin tieteellisiä artikkeleita, jos se on tutkimuskysymyksen kannalta perusteltua. Aineisto olisi hyvä muodostaa mahdollisimman tuoreen tutkimuksen pohjalta, mutta olennaisinta on, että aineiston avulla voidaan tarkastella tutkimuskysymystä ilmiölähtöisesti ja tarkoituksenmukaisesti. (Mts. 295-296.)
- 3. Tutkittavan ilmiön kuvailun rakentaminen.** Käsittelyosan muodostamisessa tavoitteena on esitettyyn tutkimuskysymykseen vastaaminen käyttäen harkitun aineiston tuottamaa laadullista kuvailua ja tehden uusia johtopäätöksiä. Kuvailuvaiheessa yhdistetään ja analysoidaan aineistoa kriittisellä otteella. Aiempia tutkimuksia tarkastelemalla voidaan tehdä uusia tulkintoja muuttamatta kuitenkaan alkuperäistä tietoa; uusi tulkinta syntyy siten, että se yhdistetään muuhun tutkimuskysymyksen kannalta merkitykselliseen tietoon. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen analyysissä ei ole tarkoituksena referoida, tiivistää, siteerata tai raportoida alkuperäistä aineistoa, vaan tehdä aineiston sisäistä vertailua, olemassa olevan tiedon analysointia ja laajempien päätelmien muodostamista aineistosta. Aineiston pääsisältöä voidaan jaotella sisällöllisiin kokonaisuuksiin, kuten teemoihin, kategorioihin, käsitteisiin tai teoreettisiin lähtökohtiin. (Mts. 296-297.)
- 4. Tulosten tarkasteleminen.** Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen viimeisessä vaiheessa tarkastellaan tuloksia sisällöllisen ja menetelmällisen pohdinnan

kautta ja tehdään johtopäätökset, sekä arvioidaan tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Katsauksen avulla saadut keskeisimmät tulokset kootaan ja tiivistetään, ja niitä tarkastellaan suhteessa laajempaan kontekstiin. Tässä vaiheessa voidaan kritisoida tutkimuskysymystä sekä pohtia tulevaisuuden haasteita ja jatkokysymyksiä. Aineiston perusteiden kuvaus on keskeistä tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa. Luotettavuutta voi heikentää myös aineiston yksipuolinen ja valikoiva tarkastelu, sekä se jos tutkimusten sijaan on keskitytty tutkijoihin. Johtopäätöksiä esitellessä väitteet tulisi perustella riittävän kattavasti. (Mts. 297-298.)



Kuvio 7. Opinnäytetyön toteutuksen rakenne

7.2 Tiedonhankinta

Ennen tiedonhankintaa määritettiin sisäänotto- ja poissulkukriteerit, jotka tukisivat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiä. Aineiston julkaisuvuoden aikarajaksi asetettiin 2007-2018 ja julkaisukieleksi englanti tai suomi. Tutkimusten tuli olla saatavilla

ilmaiseksi ja kokonaisena versiona (full text). Tutkimusten tuli myös olla alkuperäis-versioita. Mikäli jokin tutkimus ei ollut saatavilla kokoteksti-versiona Jyväskylän ammattikorkeakoulun (JAMK) tarjoamissa tietokannoissa, etsittiin sitä Jyväskylän yliopiston tietokannoista. Olennaista tutkimuksissa oli, että ne käsittelivät nimenomaan OPC-mallia tai muuta vanhemmuuden tukemisen mallia tai menetelmää, ja niiden käyttämistä perheiden kanssa työskennellessä. Myös muita perhekeskeisiä työskentelytapoja käsitteleviä tutkimuksia hyödynnettiin. Aineistoa haettiin myös kirjallisuudesta.

Taulukko 1. Tiedonhankinnan sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaisuvuosi 2007-2018	Julkaisuvuosi aiemmin kuin 2007
Julkaisukieli englanti tai suomi	Julkaisukieli muu kuin englanti tai suomi
Tutkimus käsittelee OPC-mallia tai muuta vanhemmuuden tukemisen mallia/metelmää	Tutkimus ei ole kohdennettu vanhemmuuden tukemiseen
Alkuperäistutkimus	Opinnäytetyöt, mielipidekirjoitukset
Koko teksti	Abstraktit
Ilmainen saatavuus	Maksullinen saatavuus

Opinnäytetyön tiedonhankinta suoritettiin marras-joulukuussa 2017 ja tammikuussa 2018. Tiedonhankinnassa käytettiin JAMK:n kirjaston Janet Finna -järjestelmästä löytyviä sähköisiä tietokantoja, jotka olivat EBSCO Cinahl, Cochrane Library ja PubMed. Aineistonhankintaan valikoituivat englanninkieliset päähakusanat *occupational performance coaching*, *child**, *parent** ja *hyperactiv**. Tiedonhaussa käytettiin asteriskimerkkiä (*), koska se toimii useissa hoitotieteen tietokannoissa katkaisumerkinä. Käyttämällä katkaisumerkkiä saadaan hakusanasta mukaan sananjohdannaiset ja monikkomuodot. (Lehtiö & Johansson 2016, 40.) Suomenkielisillä hakusanoilla päätettiin olla hakematta tutkimuksia, sillä OPC:lle (Occupational Performance Coaching) ei ole tällä hetkellä olemassa selkeää suomennosta, joten opinnäytetyön tekijät päätyivät siihen, ettei ole tarpeen hakea suomenkielisillä synonyymeillä tutkimuksia. Kaikki hakutulokset käytiin ensin läpi otsikkotasolla. Otsikon viitatessa opinnäytetyön kannalta

tarkoituksenmukaiseen tutkimukseen luettiin tiivistelmät, ja tiivistelmien perustella tutkimukset valikoituivat tarkempaan tarkasteluun.

Cinahl-tietokannasta haettiin tutkimuksia englanninkielisillä hakusanoilla. Hakusanayhdistelmällä *occupational performance coaching AND hyperactiv* AND parent* AND child** ei löytynyt yhtään sisäänottokriteerejä täyttävää tutkimusta. Näistä neljästä hakusanasta jätettiin pois *hyperactiv** jolloin osumaksi saatiin seitsemän tutkimusta, joista viisi otettiin lähempään tarkasteluun. Näistä kolme tutkimusta täyttivät sisäänottokriteerit muutoin, paitsi yhdestä tutkimuksesta ei ollut saatavilla koko teksti -versiota JAMK:n tarjoamista tietokannoista. Tämä tutkimus löytyi lopulta Jyväskylän yliopiston kirjaston JYKDOK-tietokannan kautta lukusalikappaleena olevasta *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics* -julkaisusta.

Lopuksi kokeiltiin vielä tiedonhakua pelkästään hakusanalla *occupational performance coaching*. Sillä saatiin 21 osumaa, joista yhdeksän valittiin otsikon perusteella lähempään tarkasteluun. Näistä yhdeksästä valittiin tiivistelmän perusteella viisi tutkimusta, jotka luettiin kokonaan. Lopulta näistä viidestä valikoitui samat kolme sisäänottokriteerit täyttäneitä tutkimusta, jotka oli löydetty jo aiemmin useamman hakusanan yhdistelmällä. Tiedonhakua tehtiin myös PubMed- ja Cochrane Library -tietokannoissa, ja samoilla hakusanoilla kuin edellä. Näistä tietokannoista ei löytynyt uusia tutkimuksia, mutta osittain löytyi samoja kuin Cinahl-tietokannasta. Muutama tutkimus jätettiin pois aineistosta siksi, ettei niissä tutkittu OPC-mallin käyttämistä käytännössä perheiden kanssa, vaan tutkimukset käsittelivät OPC:n tarkkuutta ja luotettavuutta menetelmänä.

Muuta kuin OPC-mallia käsittelevää, vanhemmuuden tukemiseen ja perhekeskeiseen työskentelytapaan liittyvää aineistoa haettiin Janet Finna -järjestelmästä suomenkielillä hakusanoilla *adhd, ylivilkkaus, vanhemmuuden tukeminen ja haastava käyttäytyminen*. Hakusanalla *adhd* löytyi useita julkaisuja, joista alustavan tutustumisen jälkeen päädyttiin hyödyntämään neljää, kun taas hakusanoilla *ylivilkkaus* ja *lapsen ylivilkkaus* löydettiin vain opinnäytetöitä. Hakusanalla *vanhemmuuden tukeminen* löytyi yksi sopiva kirjallisuuslähde, samoin kuin hakusanalla *haastava käyttäytyminen*. Näitä molempia hyödynnettiin opinnäytetyössä. Täydennyshakua tehtiin myös Jyväskylän yliopiston JYKDOK-tietokannasta.

Taulukko 2. Tiedonhankinnan prosessi

TIETO-KANTA	HAKUSANAT	OSUMAT	RAJAUS OTSIKON MUKAAN	RAJAUS TIIVISTELMÄN MUKAAN	LOPULLINEN VALINTA
EBSCO Cinahl	occupational performance coaching AND hyperactiv* AND parent* AND child*	3	0	0	0
	occupational performance coaching AND parent* AND child*	7	5	3	3 <i>Graham ym. 2014 Graham ym. 2013 Graham ym. 2010 (Saatavilla vain abstrakti)</i>
	occupational performance coaching	21	9	3	3 <i>Graham ym. 2014 Graham ym. 2013 Graham ym. 2010 (Saatavilla vain abstrakti)</i>
Cochrane Library	occupational performance coaching AND hyperactiv* AND parent* AND child*	0	0	0	0
	occupational performance coaching AND parent* AND child*	1	0	0	0
	occupational performance coaching	1	0	0	0
PubMed	occupational performance coaching AND hyperactiv* AND parent* AND child*	0	0	0	0
	occupational performance coaching AND parent* AND child*	6	4	2	2 <i>Graham ym. 2013 Graham ym. 2010 (Saatavilla vain abstrakti) (HUOM. Samat kuin Cinahlissa)</i>
	occupational performance coaching	53	8	4	2 <i>Graham ym. 2013 Graham ym. 2010 (Saatavilla vain abstrakti) (HUOM. Samat kuin Cinahlissa)</i>
Janet Finna	adhd	131	4	4	4 <i>Barkley 2008 Moilanen 2012 Serenius-Sirve & Kippola-Pääkkönen 2012 Viljamaa 2009 Kerola & Sipilä 2017</i>
	ylivilkkaus	7	0	0	0
	vanhemmuuden tukeminen	134	6	4	1 <i>Salo & Kauppi Viinikka, Sourander ja Oksanen 2014</i>
	haastava käyttäytyminen	27	3	1	1 <i>Kerola & Sipilä 2017 (Sama kuin edellä)</i>
JYKDOK	perhekoulu	958	2	2	2 <i>Laakso ym. 2011 Sandberg ym. 2008</i>
	physical & occupational therapy in pediatrics	2	1	1	1 <i>Graham ym. 2010 (Saatavilla koko teksti)</i>
Google	adhd-liitto	62 100	1	1	1 <i>ADHD-liitto 2014</i>
	vanhemmuuden vahvistaminen	128 000	3	1	1 <i>Kasvun tuki 2016</i>
	käypä hoito	204 000	1	1	1 <i>Duodecim 2017</i>

Taulukko 3. Opinnäytetyöhön valittu aineisto

Julkaisun/tutkimuksen nimi	Tekijä, vuosi Maa
Occupational Performance Coaching (OPC): Enabling Caregivers' and Childrens' Occupational Performance	Graham, Rodger & Kennedy-Behr 2017 Iso-Britannia
Mothers' experiences of engaging in Occupational Performance Coaching	Graham, Rodger & Ziviani 2014 Australia/Uusi-Seelanti
Effectiveness of occupational performance coaching in improving childrens' and mothers' performance and mothers' self-competence	Graham, Rodger & Ziviani 2013 Australia/Uusi-Seelanti
Enabling occupational performance of children through coaching parents: three case reports	Graham, Rodger & Ziviani 2010 Australia/Uusi-Seelanti
Haastava käyttäytyminen - muutoksen mahdollisuuksia	Kerola & Sipilä 2017 Suomi
Reflektiivinen työote vanhemman kohtaamisessa	Salo & Kauppi 2014 Suomi
Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmä	Viinikka, Sourander & Oksanen 2014 Suomi
Lapsen ADHD	Moilanen 2012 Suomi
ADHD	Moilanen 2012 Suomi
Lapsen tukeminen kotona, päivähoitossa ja muissa ryhmätilanteissa	Serenius-Sirve & Kippola-Pääkkönen 2012 Suomi
Psykososiaaliset hoito- ja kuntoutusmuodot	Serenius-Sirve & Kippola-Pääkkönen 2012 Suomi
Arki toimimaan - vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen	ADHD-liitto 2014 Suomi
ADHD. Kuinka hallita ADHD	Barkley 2008 Yhdysvallat
Mitä minä teen tämän lapsen kanssa? Haastavan lapsen kasvatus	Viljamaa 2009 Suomi
Perhekoulun käsikirja. Käytännön opas vanhemmille	Sandberg, Santanen, Jansson, Lauhaluoma & Rinne 2008 Suomi
Ylivilkkaiden lasten vanhempien kokemuksia Perhekoulu -interventiosta	Laakso, Lajunen, Aro, Eklund & Poikkeus 2011 Suomi
Vahvuutta vanhemmuuteen	Kasvun tuki. Vaikuttavan varhaisen tuen tiedonlähde 2016 Suomi
ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö)	Käypä hoito. Duodecim 2017 Suomi

7.3 Aineiston analysointi

Tulosten analysointi on keskeistä kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa. Tulosten tarkastelun avulla pyritään saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiin sekä laadullisella

kuvailulla että uusilla johtopäätöksillä. Aineistosta saatua sisältöä analysoidaan ja yhdistellään kriittisesti. Aineistoa analysoidessa sen pääsisältö voidaan jaotella tutkimuskysymyksistä riippuen teemoihin, kategorioihin tai suhteessa kategorioihin, käsitteisiin tai teoreettisiin lähtökohtiin. (Kangasniemi ym. 2013, 296-297.) Tässä opinnäytetyössä aineiston analyysimenetelmäksi valittiin **teemoittelu**.

Teemoittelussa nostetaan esiin tutkimuskysymysten kannalta selkiyttäviä teemoja, eli aineistosta pyritään löytämään ja erottelemaan tutkimuskysymysten kannalta olennaiset aiheet. Teemoittelu sopii aineiston analysointiin silloin, kun halutaan saada olennaista tietoa jonkin käytännön ongelman ratkaisuun. (Hiltunen n.d.) Käytännössä teemoittelussa aineistoa pilkotaan ja järjestetään erilaisiin aihepiireihin, ja aineistosta voidaan etsiä yhdistäviä tai erottavia tekijöitä. Tässä käytetään apuna koodausta eli indeksointia; esimerkiksi värikynää tai alleviivausta hyödyntämällä voidaan koodata eli korostaa pääkohtia, jolloin niihin on helppoa palata uudelleen. (Silius 2008.)

Opinnäytetyössä aineiston sisältö jaoteltiin kolmeen tutkimusongelman ratkaisemisen kannalta oleelliseen osaan:

- 1) Ensimmäinen teema on vanhemmuuden vahvistamisen tarpeet. Se koostuu OPC-mallista ja muista aihetta käsittelevistä lähteistä löytyneistä syistä ja perusteluista sille, miksi vanhemmuuden vahvistaminen on tärkeää ja merkityksellistä ylivilkkaan lapsen perheen hyvinvoinnin edistämisessä.
- 2) Toinen teema on vanhemmuuden vahvistamisen keinot. Se pitää sisällään OPC-mallin ja muun aineiston sisällöstä löytyviä tapoja tukea vanhemmuutta ja antaa keinoja ylivilkkaan lapsen perheen hyvinvoinnin edistämiseksi.
- 3) Kolmas ryhmä on vanhemmuutta vahvistava kohtaaminen. Se sisältää OPC-mallista ja muusta aineistosta löytyviä hyväksi havaittuja työskentelytapoja vanhemmuuden vahvistamiseksi, ja esittää sellaisia perheiden kohtaamisessa käytettäviä toimintatapoja, jotka vahvistavat vanhemmuutta sekä edistävät ylivilkkaan lapsen ja koko perheen hyvinvointia.

OPC-mallin ja tässä tutkimuksessa esitellyn muun aiheesta kertovan aineiston väliset yhteneväisyydet on taulukoitu edellisten teemojen mukaisesti. Taulukoissa käytetään

ydinajatuksia, jotka on tiivistetty alkuperäisistä lähteistään, säilyttäen kuitenkin niiden lähtökohtaiset tarkoitukset ja asiayhteydet. Yhteneväisyyksien lisäksi taulukoissa näkyy OPC-mallin sisältämiä ominaisuuksia, joille ei löytynyt yhteneväisiä ajatuksia muista lähteistä.

19

lastensa toimintakykyyn kotona sekä muualla. Tämän seurauksena terapeutti voi kysyä vanhemmilta mikä heidän mielestään voisi olla eri tavalla järjestetty jotta lapsen toimintakyky voisi parantua, tai mitä asioita he ovat huomanneet lapsessaan kotona. (Mts. 226.)

Tehtävästä suoriutumisen havainnointi (Task performance) auttaa vanhempia ymmärtämään lastensa haasteita ja oppimisen tarpeita. Terapeutti ohjaa vanhempia keskittymään yhteen toimintaan kerrallaan, miettimään niitä sarjana eri vaiheita ja erottamaan ne heidän olettamuksistaan ("hän on niin laiska" tai "hän aloittaa pukemisen muttei tee sitä loppuun"). Näiden huomioiden kuvaileminen terapeutille auttaa vanhempia itse huomaamaan tilanteen todellisuuden. (Mts. 226-227.)

Opettämisen ja oppimisen strategioita (Teaching and Learning Strategies) kannattaa käyttää hyödyksi sillan rakentamisessa toimintakyvyn ja vaadittavan tehtävän välille. Terapeutti keskustelee vanhempien kanssa juuri heidän lapselleen sopivasta tavasta.

Kuvio 8. Esimerkki pääkohtien teemoittelusta värikoodein aineistosta

Tutkimustulosten laadun varmistamiseksi taulukoissa on nähtävillä vain sellaiset yhteneväisyydet, joille oli löydettävissä ilmeinen vastaavuus OPC-mallin sisällön ja muun aiheesta olevan aineiston välillä. Taulukoinnin alkuvaiheessa aineistosta värikoodein indeksoidut pääkohdat järjesteltiin teemojen mukaan. Yhteneväisyyksien tunnistamiseksi käytännön työskentely eteni suhteessa OPC-mallista muuhun aineistoon niin, että kaikkiin OPC-mallista löydettyihin osa-alueisiin etsittiin muusta aineistosta lähtöisin olevia vastaavan tarkoituksensa omaavia piirteitä. Pääkohdat joiden välille ei löytynyt yhteneväisyyksiä muusta aineistosta antavat kuitenkin oleellista tietoa OPC-mallin sisällön tarkastelemiseksi, ja helpottavat hahmottamaan sitä kokonaisuudessaan.

8 Tutkimustulokset

Tutkimusaineisto jaettiin teemoittelun avulla kolmeen tutkimusasetelman kannalta merkityksellisimpään pääkäsitteeseen: vanhemmuuden tukemisen tarve, vanhemmuuden tukemisen keinot ja vanhemmuutta vahvistava työtapa. Teemojen mukaisesti kootut tutkimustulokset vastaavat asetettuihin tutkimuskysymyksiin; millaisia keinoja OPC-malli tarjoaa vanhemmuuden tukemiseksi, millaisia keinoja muut mallit ja menetelmät tarjoavat, ja millaisia yhteneväisyyksiä OPC-mallista sekä muista malleista ja menetelmistä löytyy. Tulokset kuvailevat toimintaterapiassa käytettävän OPC-mallin tarjoamia vanhemmuuden tukemisen keinoja kokonaisuudessaan, niin että lopputulos antaa monipuolisen käsityksen mallin sisällöstä. OPC-mallin ja muun aiheesta löytyneen aineiston välisten yhteneväisyyksien löytämiseksi käytettiin taulukointia samojen pääteemojen mukaisesti, kuin OPC-mallin sisällön kuvailemisessakin. Taulukoiden vasemmanpuoleisissa sarakkeissa olevat pääajatuksukset ovat kaikki OPC-mallin sisällön mukaisia. Oikeanpuoleisissa sarakkeissa näkyvät muun aineiston sisältämät pääajatuksukset, jotka numeroitiin alkuperäisen lähteen mukaan seuraavasti: Kerola & Sipilä 2017 (1), ADHD-liitto 2014 (2), Viljamaa 2009 (3), Serenius-Sirve & Kippola Pääkkönen 2012 (4), Salo & Kauppi 2014; Viinikka ym. 2014 (5) ja Sandberg ym. 2008 (6).

8.1 Vanhemmuuden tukemisen tarve

OPC-mallin ja tutkimukseen valikoidun muun aiheesta kertovan aineiston pohjalta on nähtävissä, että ylivilkkaan lapsen vanhemmuuden tukemiselle on tarvetta (ks. taulukko 4). Lapsen tehtävistä suoriutuminen on hyvin riippuvainen hänen ympäristöstään ja lapsen toimintakyky muuttuu ympäristön muuttuessa. Ylivilkkauden ominaispiirteiden vuoksi lapsen tavanomaista haastavampi käyttäytyminen voi johtaa negatiivisuuden jatkumoon perheessä ja aiheuttaa lapsi-vanhempi-suhteen laadun kärsimisen. Vanhempien väsyessä perheen sisäinen vuorovaikutustapa voi muuttua kielteiseksi ja lapsi kokee paljon negatiivisia tunteita ympäristöstään. Vanhemmat koke-

vat neuvottomuutta jokapäiväisestä elämästä suoriutumisessa ja uupuvat niin henkisesti kuin fyysisesti, jolloin heidän voimavarojensa ja energiansa palauttaminen on tarpeellista.

Taulukko 4. Vanhemmuuden vahvistamisen tarpeita OPC-mallin ja muun aineiston mukaan

VANHEMMUUDEN VAHVISTAMISEN TARVE	
OPC-MALLI	MUU AINEISTO
<ul style="list-style-type: none"> lapsen suoriutuminen on kovin riippuvainen ympäristöstä 	<ul style="list-style-type: none"> haastava lapsi kokee muita useammin negatiivisia tunteita häntä ympäröivien aikuisten reaktioiden vuoksi (2) lapsi-vanhempi -suhteen laatu kärsii vanhempien uupuessa lapsen käytökseen (6) vanhempien ja haastavasti käyttäytyvän lapsen välille on riski syntyä negatiivisen vuorovaikutuksen jatkumo (2)
<ul style="list-style-type: none"> vanhemmat tarvitsevat keinoja siihen, miten tukea lapsen toiminnallisia rooleja, tehtäviä ja tapoja 	<ul style="list-style-type: none"> haastavan lapsen itsetunnon kohotus on tarpeellista oppimisen mahdollistamiseksi (3) vanhemmat kokevat neuvottomuutta, keinottomuutta ja päivittäisistä ongelmista johtuvaa väsymystä (6) ylivilkkaiden lasten vanhemmat kaipaavat apua kasvatukseen liittyvissä konkreettisissa ohjeissa ja keinoissa (6)
<ul style="list-style-type: none"> vanhemmat tavoittelevat parempaa omaa toiminnallista suoriutumista 	<ul style="list-style-type: none"> vanhempien keskinäisen johdonmukaisuuden kehittäminen (6) henkisesti ja fyysisesti uupuneet vanhemmat tarvitsevat keinoja väsymyksen lievittämiseksi ja uuden energian saamiseksi (6)
<ul style="list-style-type: none"> vanhempien tuen, tiedon tai järjestelyn tarpeeseen vastaaminen 	<ul style="list-style-type: none"> ylivilkkaan lapsen kolme ominaista piirrettä; tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja liiallinen aktiivisuus ovat pysyviä piirteitä lapsen elämässä (6)

8.2 Vanhemmuuden tukemisen keinot

OPC-mallin sisällön ja muun aiheesta kertovan aineiston perusteella ylivilkkaan lapsen vanhempien tukemiseksi on olemassa monenlaisia keinoja (ks. taulukko 5). Vanhemmuuden vahvistamiseksi on tärkeää tunnistaa onnistumisen syy -seuraussuhde eli vanhempien ja lapsen toiminnan vaikutus toisiinsa. Arjen ennalta suunnittelu ennaltaehkäisee ongelmia ja antaa lapselle voimavaroja selvitä tulevista tehtävistä. Vanhempien kannattaa kehittää oman toiminnan, tunteiden ja reagoititapansa hahmottamista, niin että he pystyvät toimimaan rakentavasti. Tämän avulla on mahdollista muuttaa tunneperäisiä toimintatapoja ratkaisukeskeisemmiksi ja auttaa näin lasta ei-toivotun käytöksen vähentämisessä. Myönteisen asenteen rakentaminen auttaa lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutussuhteen edistymistä. Haastavista tilanteista selviytymistä auttaa ennalta tehty toimintasuunnitelma, johon on helppo turvautua. Vaihtoehtojen kokeileminen antaa erilaisia näkökulmia ja auttaa lähestymään tilannetta uudella tavalla. Varsinkin olettamusten ja uskomusten purkaminen on tärkeää, sillä ne hidastavat olemassaolollaan muutosta sinnikkäästi. Haastavan käytöksen korvaaminen myönteisellä vaatii, että lapsi tietää oikean tavan, joten vanhempien kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että lapsi tietää kuinka hänen tulee toimia. Lapsen onnistumisen kokemukset opettavat ja takaavat kehittymisen rakentaen samalla myönteistä itsetuntoa lapselle.

Taulukko 5. Vanhemmuuden vahvistamisen keinoja OPC-mallin ja muun aineiston mukaan

VANHEMMUUDEN VAHVISTAMISEN KEINOT	
OPC-MALLI	MUU AINEISTO
• vanhempien toiminnan ja lapsen onnistumisten välisten yhteyksien tunnistaminen	• vanhempien kyky ymmärtää, että heidän oma käytöksensä lasta kohtaan vaikuttaa yhtä suuresti lapseen kuin lapsen käytös heihin (6)
• vanhempien mielestä luotettavan suunnitelman toteuttaminen kohti haluttua toimintakykyä	• arjen suunnittelu (3) • voimaannuttava toimintatapa vähentää haastavaa käytöstä, lapsi oppii ennustamaan elämäänsä ja hänen on helpompi valmistautua tulevaan (3) • suunnitellun toiminnan tärkeys (2)
• vanhempien oman toimintakyvyn hahmottaminen	• ympäristön tiedostava ajattelutapa rakentavan toiminnan perustana (1) • mentalisaatiokyvyn kehittäminen (= kykyä pohtia omia ja toisten ihmisten näkökulmia ja kokemuksia) (5)
• tunnepohjaisen toimintatavan muuttaminen ratkaisukeskeiseen ja ennaltaehkäisevään toimintatapaan	• tulevaisuuden käyttäytymisongelmien hallinta (4) • ei-toivotun käytöksen käsittelyn päättäminen myönteiseen sävyyn, niin että lapselle selitetään mistä on kysymys ja miten tilanne voisi mennä seuraavalla kerralla (3) • mentalisaatiokyvyn avulla vanhemmat hahmottavat lapsen tunteet, tarpeet ja reaktiot paremmin ja pystyvät tämän avulla itse toimimaan rauhallisemmin (5)
• myönteisen asenteen rakentaminen muotoilemalla tavoitteet myönteiseen muotoon	• vanhemman ja lapsen välisen myönteisen vuorovaikutussuhteen edistämisen merkitys (5) • myönteiset ajatusmallit vahvistavat onnellisuuden ja ilon tunteita (1)
• vanhemmat havainnoivat lapsen toimintaa ("tehtävästä suoriutumisen havainnointi")	• vanhempien kyky havainnoida lastaan, sekä löytää lapsen käytöksen takana olevia syitä (5)
• erilaisten vaihtoehtojen tarkastelu	• aikuisen tehtävä on antaa lapselle vaihtoehtoisia työvälineitä ongelmatilanteiden selvittämiseksi (3)
• oletusten erottaminen ja tunnistaminen negatiivisuudesta eroon pääsemiseksi	• ajatus- ja käyttäytymismallien tarkastelu ja niiden muuttaminen myönteisempään suuntaan (1)
• toimintatavan uudelleen muotoilu	• haastavan käytöksen korvaaminen myönteisellä toimintatavalla (1) • voimaannuttaminen: lapsi oppii ennustamaan elämäänsä ja valmistautumaan tulevaan (3) • rajojen asettaminen (6) • vanhemman ja lapsen välisen kommunikointitavan kehittäminen (6)
• toimivien oppimistapojen tarkastelu	• "minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa", lapsen onnistumisen kokemusten mahdollistaminen (3) • myönteisen käyttäytymistavan vahvistaminen (6)
• tavoitteellisuus: vanhemmat asettavat itse selkeät tavoitteet, joita voidaan pilkkua tarvittaessa pienempiin osiin	
• vanhempien itsenäisyyden tunteen tukeminen, terapeutti kertoo mahdollisista tietolähteistä ja tukimuodoista	
• näkökulman muuttaminen lapsen käyttäytymisestä	
• yleistäminen: opitun taidon tiedostettu hyödyntäminen muissa tilanteissa	
• lapsen tyypillisestä kehityksestä tiedottaminen ja terveydentilan tarkastelu	

Löydettyjen yhteneväisyyksien lisäksi OPC-mallissa painotetaan selkeän tavoitteen asettamisen tärkeyttä toimintakyvyn parantamiseksi. Tavoitetta voidaan pilkkoa pienempiin palasiin asettamalla välitavoitteita. Mahdollisista tukitoimista ja tietolähteistä tiedottaminen lisää vanhempien itsenäisyyden tunnetta. Myös normaalista kehityksestä kertominen ja lapsen terveydentilan tarkastelu yhdessä vanhempien kanssa toimii keinona, jonka avulla vanhemmat voivat ymmärtää ylivilkkaan lapsen tilannetta paremmin. OPC-mallissa pyritään hyödyntämään opittuja asioita miettimällä missä muissa tilanteissa niitä voisi mahdollisesti käyttää.

8.3 Vanhemmuutta vahvistava työtapa

OPC-mallin ja muun aiheesta kertovan aineiston mukaan ylivilkkaan lapsen vanhempien oikeanlaisella kohtaamisella on mahdollista vahvistaa heidän vanhemmuuttaan (ks. taulukko 6). Vanhempien todellisuuden ymmärtäminen ja heidän kokemustensa kuuleminen hyväksyen ne sellaisenaan on tärkeää. Empaattisuus edesauttaa vanhempien luottamusta ja avoimuutta työntekijää kohtaan mahdollistaen näin syvemmän tiedon saamisen. Työskentely vuorovaikutteisesti samanarvoisina vahvistaa vanhempien omaa pystyvyyden tunnetta ja asettaa työntekijän todella ymmärtämään perheen tilanteen vähentäen suoran neuvonannon määrää. Perheiden tilanteiden ollessa hyvin yksilöllisiä vaatii niiden selvittäminen työntekijältä epävarmuuden sietokykyä ja vanhempien negatiivisten tunteiden kestämistä. Vanhempilähtöinen työskentelytapa varmistaa tarkoituksenmukaisen tuen antamisen, jolloin vanhemmat saavat tukea juuri siihen mihin kokevat tarvitsevänsä.

Taulukko 6. Vanhemmuutta vahvistavia työskentelytapoja OPC-mallin ja muun aineiston mukaan

VANHEMMUUTTA VAHVISTAVA KOHTAAMINEN	
OPC-MALLI	MUU AINEISTO
<ul style="list-style-type: none"> • empatia ja ymmärrys vanhempia kohtaan 	<ul style="list-style-type: none"> • työskenteleminen myötätuntoisessa ja ihmettelevässä vuorovaikutussuhteessa vanhempien kanssa (5)
<ul style="list-style-type: none"> • kuunteleminen 	<ul style="list-style-type: none"> • vanhempien yksilökohtaiset tarpeet otetaan huomioon ja heidän toiveensa tulee kuulluksi (4)
<ul style="list-style-type: none"> • vanhempien näkökulman, heidän "todellisuuden" huomaaminen ja tunteiden hyväksyminen tuomitsematta 	<ul style="list-style-type: none"> • työntekijä ei lähesty vanhempaa asiantuntijan roolista vaan asettuu mielenkiinnolla miettimään perheen tilannetta yhdessä vanhempien kanssa (5)
<ul style="list-style-type: none"> • suoran neuvonannon välttäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • suorien neuvojen ja ohjeiden antamisen hyödyttömyys, koska ne usein toimivat vain yhdessä tilanteessa (5)
<ul style="list-style-type: none"> • kotona tehtävät muutosehdotukset syntyvät vanhemmissa itsessään • vanhempien roolin ylläpitäminen omien lastensa tukijoina, ja vanhempien oman hyvinvoinnin edesauttaminen säilyttää osaamisen tunnetta 	<ul style="list-style-type: none"> • oppiminen tapahtuu vanhempien omien oivallusten kautta (6) • työntekijän rooli on vanhemman turvallisuuden tunteen säilyttäminen ja vanhempien itsenäisen pärjäämisen tukeminen (5)
<ul style="list-style-type: none"> • vuorovaikutteinen etenemistapa • yksityiskohtainen lähestymistapa perhekohtaisesti 	<ul style="list-style-type: none"> • kaksisuuntainen tiedonvälitys (psykoedukaatio) (4) • asiantuntijat antavat aidon dialogin kautta juuri sitä tietoa ja ohjausta mitä vanhempien kokemuspohjaisen tiedon pohjalta on tarpeellista antaa (4)
<ul style="list-style-type: none"> • kielteisten tuntemusten ja ajatusten läpikäyminen sekä huomiointi 	<ul style="list-style-type: none"> • vanhemmuutta vahvistava työtapa vaatii työntekijältä kykyä sietää epävarmuutta ja vanhempien ahdistavia tunteita (5)
<ul style="list-style-type: none"> • vanhempien jakaman tiedon ensiarvoinen asema keskustelussa vahvistaa vanhempien osaamista ja vähentää käsityksiä siitä, että terapeutti olisi ulkopuolinen erityisosaaaja 	<ul style="list-style-type: none"> • reflektiivisessä työskentelytavassa työntekijä ei lähesty vanhempaa "asiantuntijan" roolista (5)
<ul style="list-style-type: none"> • vanhempien tiedon ja terapeutin ammattitaidon tasavertaisuus 	
<ul style="list-style-type: none"> • vanhempien kehittymisen huomioiminen rohkaisemalla ja kehumalla 	

Yhteneväisten työskentelytapojen lisäksi OPC-mallissa vanhemmuutta vahvistetaan rohkaisemalla ja kehumalla heidän oivalluksiaan, saavutuksiaan ja edistymistään.

Varsinkin alkuvaiheessa rohkaisun merkitys on suuri, kun lapsen toimintakyvyn parantaminen on vielä niin vähäistä, ettei se yksistään palkitse tarpeeksi vanhempia. Mallissa myös painotetaan vanhempien antaman tiedon ja terapeutin ammattitaidon tasavertaisuutta, sillä molemmat tarvitsevat toimiakseen yhtä paljon toisiaan.

9 Johtopäätökset

Ylivilkkaiden lasten vanhemmuuden tukeminen osoittautui kirjallisuuskatsauksen perusteella merkitykselliseksi osaksi lapsen toimintakyvyn edistämiseksi. Vanhemmuuden vahvistamiseen tarkoitettu toimintaterapian Occupational Performance Coaching –mallin mukainen yksilöllinen tuen tarpeen arviointi varmistaa, että perheiden saama tuki vastaa heidän kokemuksensa mukaisiin tarpeisiin, ja annettava tuki muodostuu ottaen kokonaisvaltaisesti huomioon perheen tilanteen ja olosuhteet. Malli antaa toimintaterapeutille kattavan rungon työskentelyyn ylivilkkaiden lasten vanhemmuuden vahvistamiseksi. Tutkimusten mukaan vanhemmat ovat kokeneet OPC-mallin hyödylliseksi perheen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Kirjallisuuskatsaukseen valikoidut muut aiheita käsittelevät lähteet sisältävät paljon yhteneväisiä piirteitä OPC-mallin kanssa. Vanhemmuuden tukemiseksi on olemassa toimivia menetelmiä, keinoja ja työskentelytapoja, joilla voidaan vaikuttaa ylivilkkaiden aiheuttamien haasteiden takia syntyneiden ongelmien ratkaisemiseen. Lapsen toimintakykyä edistäviksi tekijöiksi osoittautui perheen myönteinen vuorovaikutustapa, onnistumisen kokemukset, vanhempien kyky ymmärtää lapsen toiminnan takana olevia syitä ja ennaltaehkäisevä toimintatapa. Näiden saavuttamiseksi vanhempia tuetaan arjen suunnittelussa, lapsen toiminnan tarkastelussa, näkökulmien vaihtamisessa, vaihtoehtoisten toimintatapojen näkemisessä, sekä asenteen muuttamisessa myönteiseksi. Työskentely tapahtuu vuorovaikutteisesti vanhempien kanssa yhdessä, vahvistamalla heidän roolejaan vanhempana ja tukien heidän oman ongelmanratkaisukykyyn vahvistumisessa. Hyväksyvä, neuvonantoa välttävä ja tasavertainen kohtaaminen varmistavat vanhempien kuulluksi tulemisen ja heidän kokemuksensa ymmärtämisen. Emotionaalisen tuen avulla vanhempien luottamus työntekijään kasvaa mahdollistaen avoimen ja turvallisen ilmapiirin.

Huolimatta OPC-mallin ja muun aineiston yhteneväisyydestä OPC-mallin mukainen toimintaterapialle tavanomainen ja ilmeinen tavoitteellisuus poikkeaa muiden tietolähteiden esittämistä vanhemmuutta vahvistavista menetelmistä. Toiminnan havainnointi, tavoitteiden perusteellinen asettaminen, suunnitelmallisuus niiden saavuttamiseksi ja terapeutin suhteen luominen ovat OPC-mallin sisältämiä keskeisiä tekijöitä vanhemmuuden tukemisessa. OPC-mallin sisältämien yhteneväisten ominaisuuksien määrä suhteessa useaan muuhun aihetta käsittelevään tietolähteeseen kertoo sen monipuolisuudesta. Mallin antama hyväksi havaittu lähestymistapa tarjoaa toimintaterapeutille toimivan menetelmän työskennellä vanhemmuuden vahvistamiseksi, ja perustelee toimintaterapian mahdollisuudet ylivilkkaiden lasten toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

10 Pohdinta

10.1 Tutkimusprosessi

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa pääkäsitteiden rajaaminen ja määrittely tuottivat haasteita. Opinnäytetyössä haluttiin käyttää ylivilkkauksen käsitettä, jotta kohde-ryhmä ei olisi rajattu ainoastaan niihin vanhempiin, joiden lapsilla on ADHD-piirteitä tai jopa ADHD-diagnoosi. Kuitenkin ylivilkkauksen ilmiön ymmärtämiseksi haluttiin määrittellä lukijalle ADHD:n yleisimpiä oireita. Haastavan käyttäytymisen määrittely koettiin myös tärkeäksi, koska lapsen ylivilkkaus ja haastava käytös kulkevat lähes aina käsi kädessä. Vanhemmuuden vahvistamisen merkityksen määrittelyllä haluttiin tuoda esiin, kuinka tärkeää vanhempien jaksaminen on lapsen ja koko perheen hyvinvoinnille, ja toisaalta miten iso vaikutus lapsen ylivilkkauksella on perheeseen, ja myös lapsen omaan tulevaisuuteen hänen kasvaessaan kohti nuoruutta.

Opinnäytetyön tekijöillä ei ollut aiempaa kokemusta opinnäytetyön tasoisen tutkimuksen tekemisestä, joten opinnäytetyön tekijöiden tutkimusmenetelmäosaaminen vahvistui paljon ja myös ymmärrys menetelmäosaamisen tärkeydestä kasvoi. Kokeuttavuus saattoi näkyä varsinkin tiedonhaussa; aineistoon olisi voitu saada syvem-

pää tietoa, jos opinnäytetyön tekijöillä olisi ollut aiempaa osaamista kirjallisuuskatsauksen käyttämisestä tutkimusmetodina. Aineiston hankinnassa olisi voitu hakea vielä enemmän ohjausta esimerkiksi kirjaston informaatikolta, jos aineiston hankintaan olisi ollut käytettävissä enemmän aikaa. Tällä olisi voinut olla vaikutusta aineiston yhteneväisyyteen. Joka tapauksessa opinnäytetyön aineiston hankinta opetti paljon luotettavan tiedonhaun taitoja tulevaisuutta varten.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla opinnäytetyön tekijät oppivat paljon opinnäytetyön aiheesta. Prosessin edetessä tuli yhä vahvempi käsitys siitä, että OPC-malli oli hyvä valinta teoreettiseksi viitekehikseksi. Syvä perehtyminen OPC-malliin kirjallisuuskatsauksen analyysivaiheen jälkeen toi ymmärryksen siitä, että se on hyväksi havaittu menetelmä. Opinnäytetyön tekijät saivat prosessin kautta vahvistuksen sille, että toimintaterapia on perusteltua vanhempien ja perheiden tukemisessa. Tekijöiden keskinäinen yhteistyö oli saumatonta ja sujuvaa koko opinnäytetyöprosessin ajan.

10.2 Tutkimustulosten pohdinta

Tutkimusprosessin syvällisen aiheeseen perehtymisen perusteella vanhemmuuden tukeminen vaikuttaa merkitykselliseltä keinolta ylivilkkaiden lasten toimintakyvyn parantamisessa. Työskentelyn suuntaaminen vanhemmille lasten sijasta voisi ajatella varmistavan kuntoutuksen vaikutuksia pitkälle tulevaisuuteen, kun haasteisiin puututaan jo varhain. Kuntoutuksen kauaskantoiset vaikutukset säästävät lapsen ja hänen ympäristönsä ihmisten henkisiä voimavaroja, sillä lapsen keskittymisvaikeudet ja ylivilkkaus voivat lisätä vanhemman rasittuneisuutta aiheuttaen kielteisen vuorovaikutussuhteen syntymisen (Käypä hoito 2017).

Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää tutkittuja keinoja ja menetelmiä ylivilkkaiden lasten vanhemmuuden tukemiseen ja kohtaamiseen, joita voitaisiin hyödyntää toimintaterapiassa. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla aineistosta löydettiin kattavasti tietoa vanhemmuuden tukemisen tarpeesta, keinoista ja vanhemmuutta vahvistavasta työtavasta. Tutkimustuloksissa esitetyt keinot vanhemmuuden vahvistamiseksi vastaavat ylivilkkauksen ja haastavan lapsen käytöksen aiheuttamiin ongel-

miin ja vanhempien kokemaan avun tarpeeseen. Kuitenkin tulosten mukaisten keinojen toteuttaminen voi osoittautua haastavaksi, sillä vanhempien motivoiminen ja yhteistyön rakentaminen vaativat työntekijältä ammattitaitoa ja herkkyyttä valmiiksi uupuneiden ja stressaantuneiden vanhempien kohtaamisessa. Toimintaterapian vahvuuksien ajatellaan olevan juuri motivoimisessa, toiminnan havainnoinnissa ja ihmisen kohtaamisessa, joten vanhemmuutta vahvistavaan työskentelyyn vaadittavat ominaisuudet ovat luontainen osa toimintaterapeutin työskentelytapaa.

OPC-mallin sisällön yhteneväisyys muun ylivilkkaan lapsen vanhemmuuden tukemista käsittelevän aineiston kanssa tuo varmistuksen sille, että OPC-malli soveltuu hyvin ylivilkkaan lapsen perheen hyvinvoinnin edistämiseen toimintaterapiassa. Tutkimusprosessista saadut tulokset olisivat voineet vielä tarkentua, jos valittu aineisto olisi ollut pienemmältä osa-alueelta, ja aiheesta julkaistuihin tutkimuksiin olisi näin ollen ollut resursseja perehtyä syvällisemmin.

10.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

"Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää tieteellisiä tietoja, taitoja ja hyviä toimintatapoja niin tutkimuksen teossa kuin sosiaalisesti tiedeyhteisössä ja suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan." (Kuula 2011, 34.) Opinnäytetyön luotettavuuteen on voinut vaikuttaa se, ettei sen tekijöillä ole aiempaa kokemusta opinnäytetyön tasoisen tutkimuksen tekemisestä. Luotettavuutta on pyritty lisäämään perehtymällä opinnäytetyön tekemisen ohjeisiin, lukemalla aiemmin julkaistuja opinnäytetöitä, perehtymällä aineistoon perusteellisesti, hakemalla ohjeita ja tukea opinnäytetyön ohjaajilta sekä vertaisarvioijilta.

Opinnäytetyön tekijöillä ei ollut varsinaista hypoteesia tai ennako-oletuksia tutkimuksen tuloksista, mikä on voinut vaikuttaa luotettavuuteen sekä myönteisesti että kielteisesti. Kaikkea aineistoa pyrittiin tarkastelemaan puolueettomasti ja neutraalisti mutta kuitenkin kriittisesti. Aineistossa pyrittiin hyödyntämään mahdollisimman uusia tutkimusartikkeleita ja kirjallisuutta, ja ainoastaan englannin- ja suomenkielistä aineistoa, jolla haluttiin varmistaa kaiken luetun ymmärtäminen ja sitä kautta luotettavuuden lisääminen. Tutkimusartikkelien ja kirjallisuuden kääntämisessä englannista

suomeksi on pyritty sanatarkkojen käännösten tekemiseen sanakirjoja hyödyntäen, mutta pieniin asiavirheisiin on silti mahdollisuus.

Aineistossa käytettiin internetistä löytyviä tutkimusartikkeleita ja verkkojulkaisuja. Koska teoriassa kuka vaan voi muokata internetin sivustoja ja luoda niihin sisältöjä, eivät tutkimuksen eettisten ratkaisujen käsitteetkään ole aivan selkeitä. Usein ainakin yritysten, organisaatioiden ja yhteisöjen sivustot ovat suunnitelmallisesti ja johdetusti julkaistuja. Kirjastojen tietokantojen kautta käytettävissä olevat elektroniset tekstit ja julkaisut sopivat tutkimukseen hyödynnettäviksi. (Kuula 2011, 171-172.) Aineistoa haettiin JAMK:n kirjaston tarjoamista virallisista tietokannoista ja Jyväskylän yliopiston kirjaston JYKDOK-tietokannasta. Myös virallisten organisaatioiden, kuten ADHD-liiton sivustoa ja Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin Käypä hoito -sivustoa hyödynnettiin. Näitä tiedonhaun lähteitä voidaan pitää luotettavina. (Vrt. Mts. 171-172.)

Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen teoreettisten ja käsitteellisten määrittelyjen välistä yhtenäisyyttä, ja se kertoo tutkijan tieteellisen osaamisen tasosta. Ulkoinen validiteetti taas tarkoittaa tulkintojen ja johtopäätösten sekä aineiston välisen suhteen pätevyyttä. (Eskola & Suoranta 1998, 214.) Opinnäytetyön sisäistä validiteettia pyrittiin osoittamaan siten, että siinä käytetyt käsitteet liittyvät johdonmukaisesti teoreettiseen viitekehukseen. Johtopäätökset pyrittiin johtamaan suoraan aineistosta mahdollisimman neutraalisti niin, ettei opinnäytetyön tekijöiden omat oletukset tai mielipiteet vaikuttaisi niihin. Tällä on voinut olla vaikutusta opinnäytetyön ulkoiseen validiteettiin.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys eli OPC-malli on julkaistu vuonna 2017, mutta ensimmäinen versio siitä ilmestyi jo vuonna 2010. Versioiden välillä ei ole merkittäviä eroavaisuuksia, mutta aineistoon valitut kolme tutkimusartikkelia käsittelevät OPC-mallin ensimmäistä versiota, koska tutkimukset on julkaistu vuosina 2010-2014. Tutkimusartikkeleilla haluttiin tuoda esiin OPC-mallin pätevyyttä, mutta kirjallisuuskatsauksen tulosten luotettavuuden kannalta tutkimusartikkeleilla ei ole kovin suurta merkitystä. OPC-mallin uudempaa versiota käsitteleviä ja opinnäytetyön tekijöiden mielestä tarkoituksenmukaisia tutkimusartikkeleita ei ollut julkaistu opinnäytetyöprosessin ajanjaksona.

Luotettavuuteen voi vaikuttaa se, että opinnäytetyö tehtiin parityöskentelynä. Aineisto tuli siten luettua useampaan otteeseen molempien opinnäytetyön tekijöiden toimesta, ja varsinkin englanninkielisen aineiston ymmärtämisen varmistamiseksi oli hyvä, että tekijöitä oli kaksi. Opinnäytetyön sujuvan edistymisen vuoksi jotkut osat alueet olivat enemmän toisen tekijän vastuulla kuin toisen. Tämä on saattanut vaikuttaa luotettavuuteen. Opinnäytetyöhön ei liity merkittäviä eettisiä kysymyksiä, sillä tutkimusmetodinä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, eikä tutkimuksessa näin ollen ollut tutkittavia tai haastateltavia.

10.4 Jatkosuosituksiset

OPC-malli antaa hyödyllisen työkalun toimintaterapian toteuttamiselle, kun kyseessä on haastavasti käyttäytyvä lapsi perheineen. Koska kyseessä on melko uusi menetelmä, ei siitä ole saatavilla vielä paljoa tutkimustietoa, ja olemassa olevat tutkimukset ovat pitkälti samojen tutkijoiden toteuttamia. OPC-mallin hyödyntämistä juuri yli-viikkaiden lasten vanhempien kanssa ei ainakaan tietävästi ole vielä tutkittu, tai tutkimuksia ei ole julkaistu englanninkielisenä. Sitä voitaisiin ehdottomasti tutkia tulevaisuudessa.

OPC-malli on toistaiseksi saatavilla kokonaisuudessaan vain englanninkielisenä, joten suomenkielisen käännöksen puuttuessa ei ymmärrettävästi ole vielä olemassa Suomessa tehtyjä tutkimuksia. Jatkossa olisikin mielenkiintoista saada kokemuksia mallin käytöstä Suomessa minkä tahansa kohderyhmän kanssa käytettynä, mutta erityisesti osana käytösongelmien vuoksi toimintaterapiaan ohjautuneen lapsen ja hänen vanhempiensa kuntoutusprosessia. Opinnäytetyön tekijöiden tämänhetkisen kokemuksen mukaan työskentely vanhempien kanssa jää usein vähäiseksi lapsen toimintaterapiaprosessissa, terapian painottuessa enemmän suoraan lapseen. Niinpä olisi hyödyllistä nähdä kuinka tavoitteiden asettaminen suhteessa vanhemmuuteen ja vanhemmille suoraan vaikuttaisi lapsen toimintakyvyn parantumiseen, ja miten vanhemmat kokisivat tämänkaltaisen työskentelytavan. Lisäksi olisi kiinnostavaa nähdä, miten OPC-mallin mukaisesti toteutetun toimintaterapian tulokset eroavaisivat sellaisen toimintaterapiajakson tuloksista, jossa työskentely on toteutunut pääasiassa lapsen kanssa suunnaten tavoitteet yksin lapselle.

Lähteet

ADHD-liitto ry. 2014. Arki toimimaan - vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. Viitattu 20.11.2017. <http://www.adhd-liitto.fi/oppaat-ja-julkaisut/oppaat-ja-ladattavat-materiaalit>

Barkley, R. A. 2008. ADHD. Kuinka hallita ADHD. UNIPress.

Duodecim 2017. Käypä hoito –suositukset. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Viitattu 21.11.2017 & 23.11.2017. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50061#K1>

Duodecim 2017. Käypä hoito –suositukset. ADHD:n oireet lapsilla. Viitattu 13.2.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix02450&suositudid=hoi50061>

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Graham, F., Rodger, S. & Kennedy-Behr, A. 2017. Occupational Performance Coaching (OPC): Enabling Caregivers' and Childrens' Occupational Performance. Julkaisussa Rodger, S. & Kennedy-Behr, A. Occupation-Centred Practice with Children. A Practical Guide for Occupational Therapists. Chichester: Wiley-Blackwell, 209-232.

Graham, F., Rodger, S. & Ziviani, J. 2010. Enabling occupational performance of children through coaching parents: three case reports. Physical & Occupational Therapy in Pediatrics. Volume 30, Issue 1, 4-15.

Graham, F., Rodger, S. & Ziviani, J. 2014. Mothers' experiences of engaging in Occupational Performance Coaching. British Journal of Occupational Therapy. April 77 (4), 189-197.

Graham, F., Rodger, S. & Ziviani, J. 2013. Effectiveness of occupational performance coaching in improving childrens' and mothers' performance and mothers' self-competence. American Journal of Occupational Therapy, January/February 2013, Vol. 67, 10-18.

- Hiltunen, L. N.d. Graduaineiston analysointi. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.1.2018. http://www.mit.jyu.fi/OPE/kurssit/Graduryhma/PDFt/aineiston_analysointi2.pdf
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, Anna-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 2013/4, 291-301.
- Kasvun tuki. 2016. Vaikuttavan varhaisen tuen tietolähde. Vahvuutta vanhemmuuteen. Viitattu 28.11.2017. <http://kasvuntuki.fi/tyomenetelmat/vahvuutta-vanhemmukseen/>
- Kerola, K. & Sipilä, A-K. 2017. Haastava käyttäytyminen -muutoksen mahdollisuuksia. Valteri-koulu. Julkaisu nro 1.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Lehtiö, L. & Johansson, E. 2016. Järjestelmällinen tiedonhaku hoitotieteessä. Julkaisussa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto.
- Laakso, M-L., Lajunen, K., Aro, T., Eklund, K. & Poikkeus, A-M. 2011. Ylivilkkaisten lasten vanhempien kokemuksia Perhekoulu-interventiosta. 119. *Kasvatus* 42 (2), 118–130.
- Moilanen, I. 2012. ADHD. Julkaisussa Dufva, V. & Koivunen, M. ADHD. Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-Kustannus, 35-44.
- Moilanen, I. 2012. Lapsen ADHD. Julkaisussa Dufva, V. & Koivunen, M. ADHD. Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-Kustannus, 135-152.
- Salo, S. & Kauppi, A. 2014. Reflektiivinen työote vanhemman kohtaamisessa. Julkaisussa Viinikka, A. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto, 75-96.
- Sandberg, S., Santanen, S., Jansson, A., Lauhaluoma, H. & Rinne, O. 2008. Perhekoulun käsikirja. Käytännön opas vanhemmille. Helsinki: Barnvårdsföreningen Finland r.f. - Suomen Lastenhoitoyhdistys.

Serenius-Sirve, S. & Kippola-Pääkkönen, A. 2012. Lapsen tukeminen kotona, päivähoitossa ja muissa ryhmätilanteissa. Julkaisussa Dufva, V. & Koivunen, M. ADHD. Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-Kustannus, 153-178.

Serenius-Sirve, S. & Kippola-Pääkkönen, A. 2012. Psykososiaaliset hoito- ja kuntoutusmuodot. Julkaisussa Dufva, V. & Koivunen, M. ADHD. Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-Kustannus, 95-114.

Silius, K. 2008. Teemoittelu ja tyypittely. Hypermedialaboratorio. Tampereen teknillinen yliopisto. Viitattu 22.1.2018. http://matriisi.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatko-opintosemma/2008/Silius_teemoittelu-tyypittely_141108.pdf

Valli, R. & Aaltola, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus.

Viinikka, A., Sourander, J. & Oksanen, E. 2014. Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmä. Julkaisussa Viinikka, A. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto, 121-141.

Viljamaa, J. 2009. Mitä minä teen tämän lapsen kanssa? Haastavan lapsen kasvatusta. Juva: Minerva Kustannus Oy.