

Saija Kaurila & Matias Tarkiainen

SELKOKIELINEN OPAS SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖÖN

Erityistä tukea tarvitseville nuorille, joilla on laaja-alainen tuen tarve

Opinnäytetyö
Sosiaaliala

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Saija Kaurila, Matias Tarkiainen	Sosionomi (AMK)	Toukokuu 2018
Opinnäytetyön nimi		42 sivua 2 liitesivua
Selkokielineen opas sosiaalisen median käyttöön. Erityistä tukea tarvitseville nuorille, joilla on laaja-alainen tuen tarve.		
Toimeksiantaja		
Valteri-koulu Mikael		
Ohjaaja		
Jari Huotari		
Tiivistelmä		
<p>Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä kehitettiin selkokielineen opas sosiaalisen median käyttöön. Opas on suunnattu erityistä tukea tarvitseville nuorille, joilla on laaja-alainen tuen tarve. Sille näytti olevan tarvetta, sillä olemassa olevaa materiaalia ei ole saatavilla juuri yhtään. Oppaan tavoite on edistää näiden nuorten sosiaalisen median käyttöä ja vahvistaa perusosaamista. Siihen on kirjoitettu selkokielisesti yleisiä ohjenuoria sosiaalisen median käytöstä.</p> <p>Menetelminä on käytetty aivoriihtä ja Webropol-kyselyä. Menetelmät valittiin osallisuuden edistämiseksi sekä korkean soveltuvuusarvon vuoksi. Nämä on hyvä huomioida tämän kohderyhmän ollessa kyseessä. Yhteistyökumppanina toimi Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri Mikael. Sen yläkoulun oppilaat olivat mukana oppaan kehitystyössä. Oppilaiden kanssa ideoitiin oppaan sisältöä ja ulkoasua ja myöhemmin he arvioivat opasta kyselyllä.</p> <p>Kehittämistyön tuotos on digitaalinen opas, jonka avulla erityistä tukea tarvitseva nuori voi edistää omaa ja muiden hyvinvointia sosiaalisessa mediassa. Opas sisältää perustietoja käytetyimpiin sosiaalisen median sovelluksiin sekä yleisimpiä turvataito-ohjeita. Lisäksi oppaassa kerrotaan yleisimpiä vaaroja, joita voi kohdata sosiaalisessa mediassa. Siinä käsitellään Facebook-, Instagram-, Snapchat-, WhatsApp- ja Help.some-sovelluksia. Oppaassa on selkeitä esimerkkejä ja itselavastettuja tilanteita, sillä konkreettisuus on olennaista. Lisäksi koulun henkilökunta sekä vanhemmat saivat oppaasta työkalun keskusteluun nuorten kanssa.</p> <p>Oppaan valmistuessa huomattiin, sillä olevan tarvetta muuallakin. Selkokielisyydestä johtuen oppaalla on suuri soveltamisarvo. Opas toimii useiden eri kohderyhmien kanssa, esimerkiksi maahanmuuttajien ja ikäihmisten. Saadun palautteen perusteella oppaalle on tarvetta ja sitä halutaan hyödyntää. Kehittämistyön tuotos osoittautui onnistuneeksi ja hyödylliseksi.</p>		
Asiasanat		
Selkokieli, monilukutaito, sosiaalinen media, nuori, erityinen tuki		

Author (authors)	Degree	Time
Saija Kaurila, Matias Tarkiainen	Bachelor of Social services	May 2018
Thesis title A guide for the social media in plain language: for young people with special needs		42 pages 2 pages of appendices
Commissioned by Valteri school Mikael		
Supervisor Jari Huotari		
Abstract <p>When it comes to people with special needs, there is very little material regarding the social media usage that goes beyond Facebook. The digital guide that came out of the thesis was aimed to change this by providing a social media guide in plain language. Hence the objective of this thesis was to improve and reinforce the social media knowledge and multiliteracy skills of the special needs students in Valteri school Mikael. The thesis was aimed specifically at the upper secondary school students.</p> <p>In the process of making the guide, we utilized two methods, brainstorming and a Webropol survey. Brainstorming was used to generate ideas for the guide. The guide was based on the ideas we got from the students during two classes that were held about social media in the fall of 2017. The Webropol survey was used to get feedback from the students about the guide. The survey was held in April 2018. After the survey, the guide was given to the students via a link.</p> <p>The result of this thesis is a digital guide written in plain language. The guide holds basic information of Facebook, Instagram, Snapchat, WhatsApp, and Help.some apps. In addition, there are general guidelines about the internet safety, and where one can find additional help if one finds the guide inadequate. The feedback we received from both the students and the faculty was positive. In addition, it was pointed out to us that the guide could be used as education material for other groups such as the elderly or immigrants. In conclusion, the guide is a success.</p>		
Keywords Plain language, multiliteracy, social media, young people, special needs		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	YHTEISTYÖKUMPPANI OPPIMIS- JA OHJAUSKESKUS VALTERI MIKAEL	6
3	TAUSTA JA TAVOITTEET	7
4	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
4.1	Erityinen tuki	8
4.2	Selkokieliisyys	9
4.3	Sosiaaliset taidot.....	12
4.4	Osallisuus	13
4.5	Monilukutaito.....	14
4.6	Internet	16
4.7	Sosiaalinen media	17
4.7.1	Sosiaalisen median positiivisia vaikutuksia.....	18
4.7.2	Sosiaalisen median negatiivisia vaikutuksia	20
4.7.3	Sosiaalisessa mediassa kiusaaminen	22
4.8	Oppaan sovellukset	23
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT	24
5.1	Mikä on toiminnallinen opinnäytetyö?	25
5.2	Käytetyt menetelmät	26
5.2.1	Aivoriihi	26
5.2.2	Webropol-kysely	27
5.3	Opinnäytetyön vaiheet	28
6	OPINNÄYTETYÖN TUOTOS	29
7	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	30
8	POHDINTA	33
	LÄHTEET.....	37
	LIITTEET Liite 1. Sujuvasti somessa -oppaan kansikuva + linkit	
	Liite 2. Tutkimuslupapohja	

1 JOHDANTO

Teimme opinnäytetyönämme digitaalisen opaskirjan erityistarpeisille nuorille, joilla on laaja-alaista tuen tarvetta. Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön Oppimis- ja ohjaamiskeskus Valteri Mikaelissa kevään 2018 aikana. Ideoimme ja suunnittelimme nuorten kanssa millainen oppaan ulkoasu ja sisältö olisi. Opinnäytetyössämme keskeisiä asioita ovat erityinen tuki, monilukutaito, selkokieliäisyys, nuoret ja sosiaalinen media.

Oppaassa on perustietoja ja käyttötarkoitus selkokielellä yleisimmistä sosiaalisen median sovelluksista (kuten Facebook, Instagram ja Snapchat), sekä Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri Mikaelin toiveesta Whatsappista. Twitter on maailmanlaajuisesti kärkiviisikossa, mutta Suomessa sen suosio ei ole niin suuri varsinkaan nuorten keskuudessa. Tästä syystä emme sisällyttäneet sitä mukaan. Lisäksi opas sisältää yleisiä ohjenuoria turvataitoihin, somekiusaamiseen ja hyödyllisiä linkkejä.

Mielestämme sosiaaliseen mediaan liittyvä aihe on erittäin ajankohtainen nykypäivänä ja pysyykin ajankohtaisena pitkään, sen alati muuttuvuuden ja kehittymisen takia. Emme usko sen saavan lopullista muotoa milloinkaan. Sosiaalinen media on nuori ilmiö, sillä se on levinnyt räjähdysmäisesti vasta 2010-luvulla. Teoriatietoa aiheesta alkaa vasta nyt muodostumaan.

Selkokielistä materiaalia on todella vähän internetistä ja sosiaalisesta mediasta, minkä vuoksi halusimme tehdä oppaan selkokielellä. Mielestämme jokaisella on oikeus ymmärrettävään tietoon. Selkokielestä hyötyviä kohderyhmiä on paljon ja siitä on tietyissä tilanteissa myös apua muillekin. Tämän vuoksi oppaan soveltamismahdollisuudet ovat laajat.

Ammatillisesti aihe on meille tärkeä, sillä kumpikin meistä pitää mahdollisena suuntautumista erityistarpeisiin nuoriin, joilla on laaja-alaista tuen tarvetta. Tämä aihe auttaa perehtymään heidän maailmaansa. Lisäksi tämä toiminnallinen opinnäytetyö edistää ammatillista selkokieliäisyyttä ja erityistarpeiden huomiointia. Aihe on myös meille henkilökohtaisesti tärkeä, sillä haluamme edistää kohderyhmäämme kuuluvien nuorten henkistä hyvinvointia sekä sosiaalisen median turvallista käyttöä.

2 YHTEISTYÖKUMPPANI OPPIMIS- JA OHJAUSKESKUS VALTERI MIKAEL

Mikkelissä oleva oppimis- ja ohjauskeskus Valteri Mikael on yksi kuudesta valtakunnallisesta toimipisteestä. Kaikki Valteri-koulut toimivat Opetushallituksen alaisuudessa ja täydentävät kunnallisia sekä alueellisia oppimisen ja koulunkäynnin tuen palveluja. Ne toteuttavat lähikouluperiaatetta mahdollistamalla monipuoliset palvelut yleiseen, tehostettuun sekä erityisen tuen tarpeisiin. (Valteri s.aa.) Jatkossa käytämme Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri Mikaelista nimitystä Valteri-koulu Mikael, jotta teksti olisi selkeämpi.

Valteri-koulut tarjoavat mahdollisuuden opiskella esi-, perus- ja lisäopetuksessa. Koulun oppilaat, kuten myös tukijakso-oppilaat, ovat jaettu ikäryhmien perusteella luokkaryhmiksi, joita ohjaa moniammatilliset työtiimit. Kaikilla luokilla on luokanvalvojana oma erityisluokanopettaja, jonka lisäksi luokkatiimissä saattaa toimia ohjaaja ja koulunkäyntiavustaja. Lisäksi Valteri-kouluissa on oppimista tukeva kuntoutustoimintaa ja toimintakykyä edistävää ohjausta. (Mt.)

Valteri-koulun oppilaaksi päästään tukijakson kautta. Sen aikana arvioidaan oppilaan tuen tarvetta, oppimisvalmiuksia sekä muita erityistarpeita liittyen oppimiseen, kuntoutumiseen ja koulunkäyntiin. Oppilas voidaan ottaa Valteri-koulun oppilaaksi, ellei kotikunnassa ole saatavilla tarvittavia tukitoimia. (Valteri s.ab.)

Valteri-koulut tarjoavat ohjauskäyntejä tukea tarvitseville lapsille, nuorille ja heidän vanhemmilleen. Ohjauskäyntien tarkoitus on edistää lähikoulussa opiskelua tukemalla lapsen opiskelua ja osallistumista hänen omassa oppimisympäristössään. Ohjauskäynnillä voidaan myös tukea työyhteisön osaamista sekä käynnin aikana pohditaan myös huoltajan näkökulmaa. (Valteri s.ac.)

Valterissa on myös oppimista tukevaa kuntoutusta. Sen tavoitteena on edistää oppilaan toimintakykyä ja oppimista koulunkäynnin eri vaiheissa. Kuntoutuksessa on mukana moniammatillinen tiimi ja se voi sisällyttää myös vanhempien ohjaamista ja kotona tehtäviä harjoitteita. Kuntoutus voi olla ryhmässä tapahtuvaa tai yksilökuntoutusta, josta yleisin muoto on neuropsykiatrinen valmennus sekä tukikeskustelut. (Valteri s.ad.)

Neuropsykiatrinen valmennus eli NEPSY edistää oman toiminnan ohjausta, arjen hallintaa sekä minäkuvan rakentamista. Se on käytännönläheistä, voimavaralähtöistä sekä tavoitteellista. Yleensä sitä toteutetaan asiakkaan omassa elinympäristössä. (Valteri s.ae.)

Mikaelissa on mahdollisuus myös tehostettuun palveluasumiseen. Asumis- palvelu tukee myös muita kuin Valteri-koulujen oppilaita. Asuminen voi olla lyhyt- tai pitkäaikaista. Tehostetun palveluasumisen tarkoituksena on tukea nuoren arkea. (Valteri s.af.)

Valteri-koulut tarjoavat mahdollisuuden aamu- ja iltapäivätoimintaan sekä leirejä. Ne tukevat kodin ja koulun yhteistyötä sekä edistävät oppilaan osallisuutta, hyvinvointia ja sosiaalisia taitoja. Toiminta noudattaa koulun opetussuunnitelmaa ja kannustaa ja rohkaisee kokeilemaan. (Valteri s.ag.)

3 TAUSTA JA TAVOITTEET

Ensimmäisen kerran idea opinnäytetyöhön on tullut vuonna 2014 Matiaksen ollessa töissä alakoulussa koulunkäyntiavustajana. Hän huomasi siellä puutteita mediataidoissa sekä suuria aukkoja lasten ja nuorten älypuhelimien käytössä. Ongelmia ilmeni muun muassa internetin estottomuuden ja valvomattomuuden kanssa. Seuraavana vuonna Matias huomasi saman ilmiön yläkoulun puolella ollessaan töissä koulunkäyntiavustajana. Idea jäi muhimaan opintojen alettua, kunnes Matias kohtasi ilmiön uudelleen harjoittelussa Valteri-koulu Mikaelissa 2016 syksyllä. Tästä tarkentui Saijan kanssa keskustellessa opinnäytetyön aihe.

Syksyllä 2017 lukuvuoden alettua, veimme idean Valteri-koulu Mikaelin henkilökunnalle, sillä mielestämme se oli oikea yhteistyökumppani. Henkilökunta innostui aiheesta ja teimme sopimukset yhteistyöstä. Heidän mielestään tällaiselle oppaalle olisi tarve, sillä sellaista ei vielä ole olemassa. Henkilökunnalta tuli pyyntö, että lisäämme WhatsApp-sovelluksen oppaaseen, sillä heille oli jokin päiväistä selvittää oppilaiden keskenisiä WhatsApp-viestittelyjä.

Taustatyötä tehdessämme emme löytäneet oppaalle suoranaista vastinetta. Lähimmät vastineet ovat selkokielineen opas nettirikollisuudesta sekä Kehitysvammaliiton tekemä sosiaalisen median käsikirja. Ne olivat mielestämme liian täynnä tietoa, sekavia ja vanhanaikaisia. Näimme tässä mahdollisuuden kasata päivitetty ja selkeä paketti, joka olisi tehty nuoria kiinnostavaksi.

Opinnäytetyömme pääkohderyhmänä ovat Valteri-koulu Mikaelin oppilaat, tarkemmin yläkouluiikäiset. Sivukohderyhmänä opinnäytetyössä on oppilaiden vanhemmat ja koulun henkilökunta. Opinnäytetyömme lopullisesta tuotoksesta tulevat hyötymään oppilaat ja heidän vanhempansa sekä koulun henkilökunta. Opinnäytetyön lopputuotosta, sosiaalisen median opasta, voidaan Valteri-koulu Mikaelin lisäksi hyödyntää muissa Valteri-koulujen yksiköissä.

Tämän opinnäytetyön tavoite on tukea sosiaalisen median käytössä erityistarpeisia nuoria, joilla on laaja-alaista tuen tarvetta. Haluamme selkokielistää yleisiä ohjenuoria sosiaalisen median käytöstä, sillä jokaisella on oikeus ymmärrettävään tietoon. Lisäksi haluamme antaa valmiuksia turvalliseen seikkailuun internetin ja sosiaalisen median maailmassa.

Opinnäytetyön tuotos on digitaalinen opas, jossa on perustietoja selkokielellä yleisimmistä sosiaalisen median sovelluksista, (kuten Facebook, Instagram ja Snapchat) sekä sovellusten käyttötarkoituksista. Lisäksi oppaassa on ohjenuoria, miten tulisi käyttäytyä internetin ja sosiaalisen median etiketin mukaisesti. Pyrimme tuomaan ilmi erilaisia riskejä ja vaaroja, sekä herättelemään nuoria pohtimaan omaa suhdettaan sosiaaliseen mediaan.

4 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

4.1 Erityinen tuki

Valteri-koulu Mikaelissa oppilaat ovat erityisen tuen piirissä. Perusopetuslain mukaan erityinen tuki koostuu erityisopetuksesta sekä muusta tuesta, mitä oppilas tarvitsee. Erityisopetus on pedagogista ja oppimisen tukea. Muu tuki on koulunkäynnin tukemiseksi. (OPH s.a.) Erityinen tuki järjestetään yleisen tai pidennetyn oppivelvollisuuden piirissä (Tilastokeskus s.a).

Hiltusen ym. mukaan (2015, 40) erityistä tukea saavat ne oppilaat, joilla on kasvun, kehityksen tai oppimisen tavoitteiden saavuttamisen kanssa vaikeuksia. Erityisen tuen piiriin pääseminen vaatii kirjallista päätöstä. Ennen päätöksen tekemistä tarvitaan oppilaan opettajilta sekä moniammatilliselta oppilas- huollolta lausunto oppilaan oppimisen etenemisestä ja kokonaistilanteesta. Tarvittaessa on myös hankittava selvitys oppilaan psykologisesta, lääketieteellisestä tai sosiaalisesta tilasta. Ennen päätöstä kuullaan myös oppilasta sekä hänen vanhempiaan (Tilastokeskus s.a).

Oppilaalle laaditaan henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma eli HOJKS. Siinä määritellään muun muassa opiskelun painoalueet, edistymisen seuranta, arviointi ja sen ajankohdat, oppimis- sekä opetusmenetelmät, oppilaan itsearviointi, kommunikointitavat ja oppilaan muu saama tuki. Pedagogiset ratkaisut voivat vaihdella eri oppiaineissa sekä oppimisen alueilla. (OPH s.a.)

Puukari ym. toteavat (2017, 186–187), että laaja-alaiset oppimisvaikeudet hankaloittavat nuorten elämää. Niille ei ole vielä kukaan yleisesti hyväksyttyä määritelmää, mutta sitä on käytetty erilaiset suoriutumisen vaikeuksien, keskimääräistä heikomman älykkyyden sekä kasautuneiden oppimisvaikeuksien määritelmänä. Yhteistä laaja-alaista tukea tarvitsevilla ovat akateemiset ja kognitiiviset haasteet sekä usein myös mielenterveysongelmat.

Kaikki oppilaat ovat Valteri-koulu Mikaelissa erityisen tuen piirissä. Oppilailta löytyy esimerkiksi tupladiagnooseja, motorisia sekä kielellisiä vaikeuksia, haastavia käytösongelmia, psykiatrista oireilua sekä somaattisia sairauksia. (Valta 2018.) Jatkossa käytämme erityistarpeisesta nuoresta, jolla on laaja-alaista tuen tarvetta termiä erityistarpeinen nuori. Tämä selkeyttää ja helpottaa lukijaa seuraamaan tekstiä.

4.2 Selkokieliisyys

Opas on selkokielinen, jotta jokaisella olisi mahdollisuus hyödyntää sitä. Selkokeskuksen mukaan (2015a) selkokieltä käytetään, kun yleiskieli tuottaa vaikeuksia. Sen tarkoitus ei ole korvata yleiskieltä, vaan tukea niiden ihmisten tie-

donsaantia, joille yleiskieli on liian vaativaa. Tärkeää ovat yksinkertaiset lauserakenteet sekä yleisten sanojen käyttäminen. Siinä sisältö, sanasto ja rakenne on muokattu yleiskieltä helpommaksi lukea ja ymmärtää (Selkokieli 2015).

On vaikea jakaa ryhmiin ne, jotka hyötyvät selkokielestä, sillä ryhmät menevät päällekkäin toistensa kanssa ja vain osa ryhmän henkilöistä saa tukea selkokielestä. Voidaan kuitenkin todeta, että ainakin henkilöt, joilla on ongelmia hahmottamisessa ja keskittymisessä, kielellisiä vaikeuksia, autismin kirjoon kuuluvia piirteitä, aivoverenkierron häiriö, muistihäiriö tai kehityksen viivästy-mää, hyötyvät selkokielestä. Lisäksi siitä hyötyvät ryhmät, jotka opettelevat suomea ja muut ryhmät, kuten esimerkiksi mielenterveyskuntoutujat, syrjäyty-neet sekä ulkosuomalaiset hyötyvät selkokielestä. (Virtanen 2012, 37–40.)

Selkokeskuksen mukaan (2015b) Suomessa selkokielen kohderyhmiin kuuluu noin 8–12 prosenttia väestöstä eli 430 000–650 000 henkilöä. Miehiä on jon-kin verran enemmän kuin naisia ja pieni osa on mekaanisesti lukutaidottomia. Selkokielestä on lisäksi tietyissä tilanteissa hyötyä suuremmallekin määrälle väestöstä, eli noin 20–25 prosentille. Tähän osuuteen lasketaan myös selko-kielen kohderyhmiin kuuluvat.

Virtasen mukaan (2012, 20) selkokieli perustellaan tasa-arvolla. Suomen pe-rustuslaissa määrätään (11.6.1999/731), että ketään ei saa asettaa eri ase-maan sukupuolen, iän, alkuperän, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, ter-veydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Jo-kaisella on oikeus saada tietoa muodossa, mikä on ymmärrettävissä (Selko-keskus 2015c).

Saavutettavuus-käsite on tullut Suomessa tunnetuksi 2000-luvulla. Sillä perus-tellaan usein selkokielen tarvetta. Palvelujen hyvä saavutettavuus antaa yksi-lölle mahdollisuuden osallistua riippumatta siitä, millaisia ominaisuuksia hä-nellä on. Kyse on muustakin kuin vain esteettömästä liikkumisesta, esimer-kiksi mahdollisuudesta selkeään viestintään. (Virtanen 2012, 20.)

Selkokielen käyttäjille tärkeintä on tiedollinen sekä tiedotuksen saavutetta-vuus. Tiedollinen saavutettavuus on sitä, että ymmärrystä helpotetaan esimer-kiksi selkokielellä. Tiedottamisen saavutettavuus pitää sisällään esitteiden,

opasteiden ja tiedotteiden visuaalisen ja kielellisen selkeyden, kohdistetun mainonnan sekä verkkosivujen saavutettavuuden. (Mts. 21.)

Selkosovellusten luominen alkoi painetuista julkaisuista, sillä kielen ymmärtämisen ongelmat tulevat luettaessa helpommin esille kuin esimerkiksi katsoessa televisiota (Mts. 141). Nykyään julkaisuja on radiossa, televisiossa, internetissä ja lehdissä (Papunet 2018). Uutisia, kirjoja, esitteitä, verkkokirjoja sekä oppaita on selkokielistetty saavutettavuuden vuoksi.

Selkotekstin laatuun vaikuttaa se, että palautetta kerätään lukijoilta ja, että toinen selkokirjoittaja tarkastaa tekstin. Teksti kirjoitetaan asiakkaan näkökulmasta ja on tärkeää, että kirjoittaja on selvillä siitä, mitä asiakas tietää ennestään aiheesta ja mitä hän pitää tärkeänä. Tekstin on edettävä johdonmukaisesti ja sujuvasti eikä se saa olla liian pitkä. (THL 2015.)

Virtanen pitää tärkeänä (2012, 67), että selkokieltä kirjoittaessa kiinnittää huomiota tiettyihin seikkoihin. Sanojen pituuden, yleisyyden sekä vaikeustason kanssa on oltava tarkkana. Lauserakenteen tulee olla lyhyt sekä helppo ja määreiden sekä sivulauseiden määrää tulee pitää vähäisenä. Asiasisällön sidositeisuus, tekstin kielellisten elementtien suhde toisiinsa sekä typografinen toteutus ovat myös tärkeitä. Toteutimme oppaan näiden hyvän selkotekstin perusteiden mukaan.

Tässä opinnäytetyöprosessi huomioimme selkokielen myös puheessa ja vuorovaikutuksessa vieraillessamme Valteri-koulu Mikaelissa. Selkokeskuksen mukaan (2016) selkokielineen puhe auttaa keskustelijoita pääsemään yhteisymmärrykseen ja välttämään ymmärrysvaikeuksia. Selkokielineen vuorovaikutus rohkaisee aloitteellisuuteen ja tulemaan mukaan keskusteluun. Se myös lisää myönteisiä kokemuksia vuorovaikutustilanteista kielellisistä vaikeuksista huolimatta.

Tärkeää on puhuessa muistaa käyttää tuttua puhekielistä sanastoa, selittää vieraat ja käsitteelliset sanat, käyttää helppoja ja lyhyitä lauserakenteita, korostaa ydinsanomaa sekä käyttää konkreettisia esimerkkejä. Luennoida ei kannata, vaan keskustella ja kysellä sekä tarkistaa, että keskustelukumppani ymmärsi asian oikein. Rauhallinen puhetempo ja tauotus oikeissa väleissä on

myös tärkeää. Keskustelukumppania kannattaa rohkaista ilmaisemaan itseään ja tekemään aloituksia, vaikka itsellä olisikin vaikeuksia ymmärtää puhetta. Tukena voi käyttää muita kommunikaatiomenetelmiä, kuten piirtämistä, viittomista tai esittämistä. Katsekontakti on tärkeää. (Virtanen 2012, 174–175.)

4.3 Sosiaaliset taidot

Keltikangas-Järvisen mukaan (2010, 17–18) sosiaaliset taidot tarkoittavat sitä, miten ihminen selviää sosiaalisista tilanteista. Ne tarkoittavat kykyä tulla toimeen muiden kanssa riippumatta siitä, kuinka tärkeänä hän pitää muiden seura. Sosiaaliset taidot opitaan kokemusten ja kasvatuksen kautta. Sosiaalisia taitoja ja sosiaalisuutta ei tule sekoittaa keskenään, sillä sosiaalisuus on temperamenttipiirre. Se ei takaa sitä, että ihmisellä olisi sosiaalisia taitoja tai, että sosiaalisuus olisi edellytys niiden saavuttamiselle.

Sosiaalisesti taitavalla ihmisellä on paljon erilaisia välineitä sosiaalisten ongelmien kohtaamiseen ja ratkaisemiseen. Ihmiseen, joka toimii hyvin sosiaalisesti, ei yleensä kiinnitetä huomiota. Sosiaalisten taitojen puute sen sijaan herättää huomiota. (Keltikangas-Järvinen 2010, 22.) Sosiaaliset suhteet ja -tilanteet ovat monimutkaisia prosesseja, joissa odotetaan käyttäytyvän tietyn normin mukaan. Ihmiset, joilla on normista poikkeava käytös, kokevat todennäköisemmin syrjäytyneisyyttä. (Saarinen 2012, 98–99.)

Gronowin ja Kaidesojan mukaan (2017, 18) erilaisuus ei aiheuta ainoastaan tiedollista hämmennystä vaan myös sosiaalista pahennusta. Ihmisille ei ole tyypillistä kaikkia ihmisiä syleilevä altruismi, vaan enemmänkin taipumus tuntea sosiaaliset rajansa ja pitää niitä moraalisisina rajoina. Tämä selittää sen, miten ihminen auttaa yleensä muita mielellään, mutta joitakin hän kohtelee huonosti.

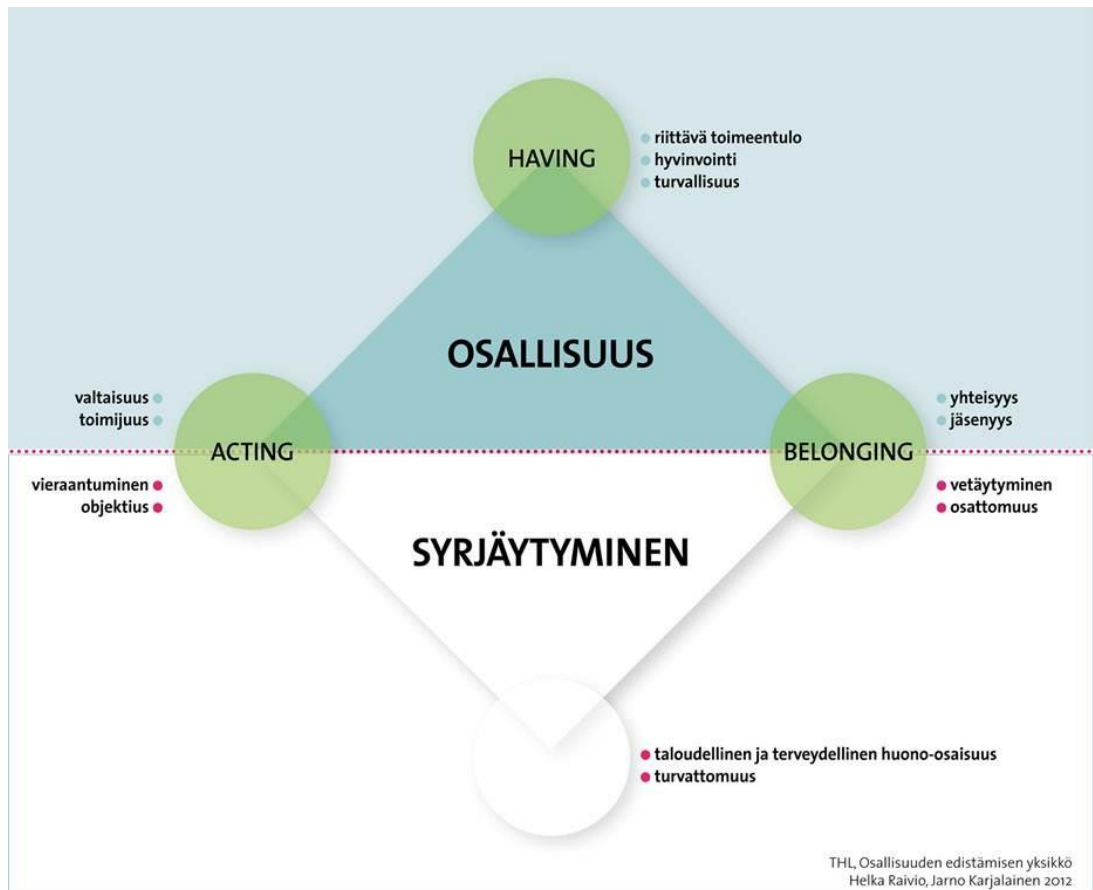
Yksilön sulkeminen pois sosiaalisesta ryhmästä aiheuttaa joidenkin tutkimusten mukaan fyysiseen kipuun verrattavaa tunnetta. Sosiaalinen eristäminen on epämiellyttävää ja ahdistavaa, vaikkei kyse olisikaan varsinaisesta kivusta. Tämän vuoksi, sitä käytetään ”rangaistuksena” niille, joiden ei uskota pystyvän molemmin puoliseen vuorovaikutukseen tai joiden uskotaan uhkaavan vallitsevaa sosiaalista yhtenäisyyttä. (Mts. 11.)

4.4 Osallisuus

Yleensä osallisuus ajatellaan tunteena, jonka ihminen voi kokea, kun on osallisenä yhteisössä, esimerkiksi opiskelun, työn tai harrastuksen kautta. Osallisuus yhteisössä taas näkyy jäsenten arvostuksena, yhdenvertaisuutena, luottamuksena ja mahdollisuutena vaikuttaa. Yhteiskunnassa osallisuus merkitsee sitä, että jokaisella on mahdollisuus terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin, koulutukseen, työhön, toimeentuloon sekä asuntoon. Jokaisella on oikeus vaikuttaa ja osallistua yhteiskunnan kehitykseen. (THL 2017.)

Isola ym. mukaan (2017, 23) osallisuus voidaan nähdä kolmena aaltoilevana, sisäkkäisenä kehänä. Ne ovat osallisuus omaan elämään, osallisuus vaikuttamisprosesseihin palveluissa, lähipiirissä, elinympäristössä sekä yhteiskunnassa ja paikallinen osallisuus eli vaikuttaminen erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin, elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin sekä resursien jakamiseen.

Raivio ja Karjalainen jäsentävät (2014, 20–21) osallisuuden ulottuvuuksille myös negatiiviset vastaparit, syrjäytymisen ulottuvuudet. Erik Allardtin (1976) määrittelemä hyvinvoinnin ulottuvuuksista on toiminut perustana tälle. Osallisuus jaetaan kolmeen osaan; having, belonging sekä acting. Having tarkoittaa sitä, että kaikilla on oikeus säädyllyseen elämään, riittävään toimeentuloon, hyvinvointiin sekä turvallisuuteen. Belonging merkitsee kuulumista ja jäsenyyttä yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Acting tarkoittaa, että yksilöllä on oikeus vaikuttaa ja, että hän kokee voivansa itse vaikuttaa. (Kuva 1.)



Kuva 1. Osallisuus syrjäytymisen vastapainona (Nykänen & Raivio 2014, 20)

Haltia-Nurmi ja Af Ursin toteavat (2013), että nuorilla on oikeus tulla kuulluksi ja se oikeus heillä on myös lain ja säädösten mukaan. Median on pelätty passivoivan nuoria entistä enemmän, mutta sen kautta nuorille on tullut myös mahdollisuus löytää erilaisia tapoja ilmaista itseään. (Kupiainen ym. 2013, 67.)

Osallisuuden perusteita opetellaan kodin lisäksi myös koulussa. Nuorilla voi olla tunne, että heidän vaikuttamismahdollisuutensa ovat vain näennäisiä ja asiat hoidetaan aikuisten kesken kuulematta nuorten ääntä. (Mts. 68.) Välttyäksemme tältä, menimme kysymään nuorilta suoraa, mitä he haluaisivat ja minkä he kokisivat tarpeelliseksi.

4.5 Monilukutaito

Nykyään Suomessa puhutaan monilukutaidosta, joka tarkoittaa taitoa tulkita ja tuottaa erilaisia tekstejä. Se perustuu siihen, että tekstistä saadaan laajan käsitys, eli niin sanallisten, kuvallisten, auditiivisten, numeeristen sekä kinesteettisten symbolijärjestelmien ja niiden sekoitusten kautta ilmastua tietoa. Teksti

voi olla kirjoitetussa, puhutussa, painetussa, audiovisuaalisessa tai digitaalisessa muodossa. (Opintopolku 2014.)

Monilukutaidon avulla oppilaat osaavat entistä paremmin tulkita ja hahmottaa maailmaa ympärillään, hankkia, yhdistää, muokata, tuottaa, esittää sekä arvioida tietoa eri muodoissa. Se tukee kriittisen ajattelun ja oppimisen taitoja. (Mt.) Uuden opetussuunnitelman mukaisesti se on kaikkien oppiaineiden yhteisvastuualuetta. (OPH 2013).

Monilukutaito on opettamista ja oppimista mediakulttuurista. Monilukutaito on tavoitteellista vuorovaikutusta, jolla edistetään medianlukutaitoa. Sitä voidaan käyttää voimaannuttamaan yksilöitä tai ryhmiä olemaan aktiivisia osia omassa elämässään ja yhteiskunnassa. Lisäksi lasten ja nuorten osallisuus mediakulttuurissa on olennainen osa toimijuutta. Mediakasvatuksella voidaan myös tarkoittaa tutkimusaluetta, joka tutkii kasvatuksen, oppimisen ja opettamisen kysymyksiä mediakulttuurin yhteydessä. (Mediataitokoulu 2015.)

Opetushallitus on antanut suosituksen, että sosiaalista mediaa käytetään opetuksessa. Suosituksen tavoitteena on, että jokaisella olisi tasavertainen mahdollisuus hyödyntää ja ymmärtää sosiaalista mediaa. Keinoja ovat muun muassa oppimisympäristöjen luominen, oppijan mediataitojen kehittäminen, sosiaalisen median hyödyntäminen koulun ja kodin yhteistyössä sekä pyrkimys edistää sosiaalisen median kautta osallisuutta ja vuorovaikutusta. (Opetushallitus 2012.)

Haasio toteaa (2016, 16), että vanhempien ei tulisi siirtää vastuuta kouluille monilukutaitojen edistämisestä. Suotuisaa olisi perheen yhteiset keskustelut internetin sisällöistä, lähdekriittisyydestä ja turvallisesta liikkumisesta. Yhteiset nettihetket voivat toimia molempiin suuntiin silmiä avaavina, sillä vanhemmat saavat tietoa, mitä sovelluksia ja sivuja nuoret nykyään käyttävät.

Pöngän mukaan (2016, 99, 106) monilukutaidon merkitys korostuu sosiaalista mediaa käyttäessä. Mediamuotoja on useita erilaisia ja niitä täytyisi osata lukea, tulkita ja luoda. Lisäksi monilukutaitoa tarvitaan myös somepalveluiden automaattisesti tuottamien tietojen sekä ilmoitusten ymmärtämiseen.

Tärkeää on oppia tunnistamaan tekstilaji ja sen tarkoitus; onko se vihapuhetta, pilkkaa, myyntipuhe vai tarkoitettu viihdyttäväksi. Tekstilajin voi tunnistaa tekijän, kirjoitustyylin, käytettyjen kuvien sekä sisällön kautta esille tulleen tavoitteen perusteella. Tekstilajin ja sisällön tunnistaminen edesauttaa mediakriittisyyttä. Erilaiset harhauttamis- ja vaikuttamisyrietykset ovat sosiaalisessa mediassa yleisiä, jonka vuoksi on hyvä olla lähdekriittinen. (Mts. 105–106.)

4.6 Internet

Internetillä tarkoitetaan globaalia tietoliikenneverkkoa, jossa on lukematon määrä alaverkkoja. Internet on määritelmä kaikille yhteen liitetyille palvelimille ja yksityisille käyttäjille. (Suomen internetopas s.a.) Esimerkkejä internetin palveluista ovat verkkokaupat, uutissivustot, blogit ja viihdepalvelut, kuten YouTube tai Netflix.

Stowellin mukaan (2016, 9) internet on ikään kuin valtava verkko, joka yhdistää miljardeja tietokoneita langattomasti globaalilla tasolla. Internetin välityksellä laitteet ja niiden käyttäjät pystyvät lähettämään ja vastaanottamaan monenlaista digitaalista sisältöä. Valtava käyttäjämäärä auttaa ihmisiä löytämään samoista asioista kiinnostuneita ihmisiä. Varjopuolena tässä on se, että häiriintyneet yksilöt voivat myös löytää kaltaisiaan.

Mäkinen puolestaan toteaa (2006, 7,9), että internetiksi ajatellaan usein graafisissa käyttöliittymissä tapahtuvat asiat. Mäkinen mainitsee internetin vaikutavuuden elämäämme yhtenä suurimmista ilmiöistä. Lisäksi hän argumentoi internetin jatkuvasta kehityksestä ilman määriteltyä suuntaa ja sen hallitsemattomuudesta johtuen käyttäjämäärästä ja vapaudesta muokata. Tästä johtuen keskitymme opinnäytetyömme oppaassa enemmän yleispäteviin ohjeisiin, jotka toimivat mahdollisimman monessa tilanteessa.

Haasion mukaan (2011, 13–16) internetin hyödyt ovat tuttuja, mutta siellä piilee myös vaaroja. Internetin merkitys kasvaa jatkuvasti; ihmiset käyttävät sitä niin töissä kuin vapaa-ajallakin. Käytön lisääntyessä myös riskit kasvavat. Internetissä voi tehdä samanlaisia rikoksia kuin reaali maailmassakin: uhkailla, varastella, huijata, kiusata sekä hyväksikäyttää.

Livingstonen ym. tutkimuksessa (2012, 5) avainlöytöjä olivat vaihtelevuus lasten taidoissa ja kyvyssä käyttää laitteita ja liikkua internetissä ja sen palveluissa. Tutkimuksessa kävi lisäksi ilmi, että jopa 60 % 9–16-vuotiaista lapsista käyttää internetiä vähintään kerran päivässä ja se on osa heidän arkielämänsä. Kerran viikossa internetiä käytti 93 %. Tutkimus on vuodelta 2012, joten arvelemme, että nykyään päivittäisen internetin käyttäjien määrä on kasvanut.

RSPH:n #StatusofMind-tutkimuksen mukaan (2017) 91 % 16–24-vuotiaista käyttää internetiä sosiaaliseen verkostoitumiseen. Ahdistus, masennus ja uni-ongelmat nuorten kohdalla on noussut 70 % viimeisen 25 vuoden aikana ja sosiaalinen media on yksi syy nousuun. Tutkimuksessa mainitaan lisäksi haitat nuorten kehonkuvissa, erityisesti tyttöjen kohdalla. Tutkimus on toteutettu Iso-Britanniassa, mutta mielestämme tulokset ovat verrattavissa muihinkin länsimaihin.

Livingstonen ym. tutkimuksesta (2012, 145–147) nousi viisi pääkohtaa, joihin on syytä tarttua. Ensiksi, vanhempien tietoisuuden puute ja huolen puute lastensa kohtaamista riskeistä. Toiseksi, diginatiivien lasten määrän kasvaessa, tulisi kohdentaa opastusta ja neuvontaa yhä nuorempia lapsia kohtaan. Diginatiivi tarkoittaa henkilöä, joka on syntynyt 1990-luvun aikana tai jälkeen (Ruotsi 2015). Kolmanneksi, olisi hyvä saada yhtiöiltä tukea ja halua panostaa lasten ja nuorten netin käytön turvallisuuden lisäämiseksi. Neljänneksi, lapsia tulisi auttaa kehittämään omia digitaalitaitojaan ja kannustaa olemaan itse vastuullisia netissä liikkeessään. Viidenneksi, kansainvälisesti tulisi kehittää ja helpottaa lasten iälle sopivan sisällön saatavuutta. (Livingstone ym. 2012, 145–147.)

4.7 Sosiaalinen media

Pönkä toteaa (2014, 11), että sosiaalinen media on nettipalveluja, joihin liittyy sosiaalista verkossa jaettua sisältöä ja kommenttipalstoja. Sen vaikutus on suuri ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, ja se vastaa ihmisten sosiaalisuuden tarpeeseen.

Nordenstrengin puolesta pitää (2017, 325) sosiaalista mediaa internetin ja median kehitysvaiheena, joka on omaava seuraavat kolme piirrettä: hajautunut viestintä, vuorovaikutteinen ja verkostoitunut viestintä sekä käyttäjä on aktiivinen sisällöntuottaja. Hajautuneella viestinnällä tarkoitetaan sääntelyn ja rakenteen poikkeavuutta perinteisestä mediasta. Vuorovaikutteisella ja verkostoituneella viestinnällä tarkoitetaan käyttäjien välistä vuorovaikutusta ja ryhmäytymistä. Käyttäjien aktiivisella sisällön tuottamisella tarkoitetaan painopisteen muutosta katsojasta sisällön tuottajaksi.

Sosiaalisen media on laaja käsite ja se pitää sisällään monia eri osioita. Yhteinen tekijä kaikilla osioilla on kuitenkin se, että käyttäjät ovat itse pääsääntöisesti alustojen sisällön tuottajia. Sosiaalisen median eri palvelut voidaan jakaa kuvan 2 osoittamalla tavalla. (Mts. 326.)



Kuva 2. Sosiaalisen median koostumus (Nordenstreng 2017, 326)

4.7.1 Sosiaalisen median positiivisia vaikutuksia

Sosiaalisen median käytöllä on riskien ja negatiivisten vaikutusten vastapainoksi positiivisia vaikutuksia. Yhtenä tärkeimmistä on valtava kaari vertaistukea melkein mihin tahansa ongelmaan tai sairauteen. Ihmiset voivat lukea,

katsoa videoita ja keskustella toisten kanssa, jotka käyvät läpi tai ovat käyneet läpi samoja asioita. Tämä auttaa monia ymmärtämään paremmin omaa tilannettaan ja selviämään sen kanssa.

Vertaistuki-ilmion myötä terveysongelmista kärsivien tietoisuus omasta tilastaan on parantunut ja ihmiset hakeutuvat paremmin terveyspalveluihin. Sosiaalinen media tarjoaa uuden kanavan saada nuorille ja nuorille aikuisille tietoa ja tukea terveysasioista, erityisesti mielenterveysasioista. Runsaan sosiaalisen median käytön ollessa vahvasti yhteydessä mielenterveysongelmiin, on loogista, että terveyspalveluita on lisätty sosiaalisen median kanavoilla (RSPH 2017, 13.)

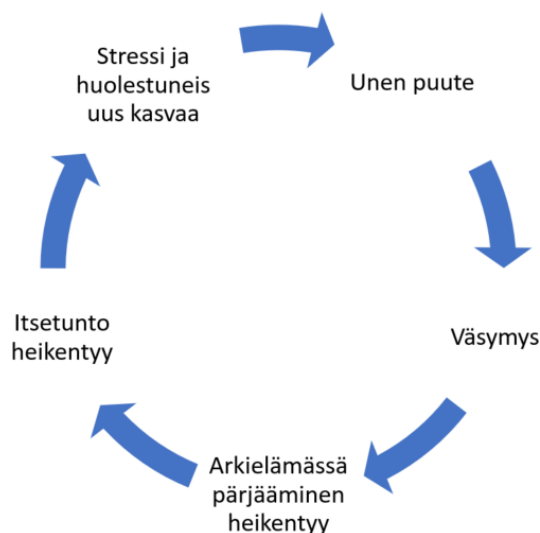
Haasion (2016, 15) mukaan sosiaalinen media mahdollistaa nuorille pääsyn monenlaisiin virikkeisiin. Nuoret rakentavat maailmankuvaa, arvojaan ja asenteitaan sosiaalisen median kautta. Moniarvoisen ja positiivisen tiedon parissa oleminen on hyväksi nuorelle ja tämän kehitykselle.

RSPH:n (2017, 16) mukaan sosiaalinen media auttaa paljon uusien ystävyys-suhteiden luomisessa, vanhojen ylläpitämisessä sekä niiden vahvistamisessa. Monet pitävät yhteyttä enemmän sukulaisiin tai muualla asuviin ystäviin sosiaalisen median ansiosta ja ystävyys-suhteita voikin niin sanotusti täydentää sosiaalisen median kautta käydyltä vuorovaikutuksella. Lisäksi uusien ystävyksien solmiminen on helpompaa sosiaalisen median kautta, esimerkiksi tavatessasi uuden ihmisen ja ensitapaamisen jälkeen vaihdatte yhteystietoja jatkaaksenne tutustumista sosiaalisen median puolella.

Ellis ja Kent tukevat (2017, 1) RSPH:n tuloksia, mutta keskittyvät tarkemmin erityistarpeisten ihmisten näkökulmaan ja siihen vaikuttamiseen. He nostavat esille sosiaalisen median mahdollistaman inklusion ja sitä kautta aktiivisemmän työelämän ja vapaa-ajan. Lisäksi he mainitsevat inklusion varjopuoleksi nousevan mahdollisuuden kokea syrjintää entistä enemmän sosiaalisessa mediassa.

4.7.2 Sosiaalisen median negatiivisia vaikutuksia

Uniongelmat ovat yksi vakavimmista sosiaalisen median negatiivisista vaikutuksista, sillä ne aiheuttavat kierteen, joka aiheuttaa ongelmia monella osa-alueella sekä fyysisessä, että henkisessä hyvinvoinnissa. Teini-ikäiset tarvitsevat 1–2 tuntia enemmän unta kuin aikuiset, sillä uni-aika on ihmisen kehitykselle tärkeää. Lisäksi sosiaalisen median käyttö yöaikaan heikentää unenlaatua. LED-valon käyttö (älylaitteiden näytöt) häiritsee aivojen luonnollista toimintaa nukahtamisprosessissa, kuten esimerkiksi melatoniinin erittymisessä, mikä puolestaan auttaa nukahtamaan. (RSPH 2017, 9–10.)



Kuva 3. Kaavio unen puutteen seurauksista (RSPH 2017, 9)

Itsetunto-ongelmiin vaikuttaa unenpuutteen lisäksi kehonkuva ja kauneushan- teet, joihin sosiaalinen media vaikuttaa paljon. Nuoret naiset erityisesti kärsi- vät tyytymättömyydestä omaan kehonkuvaansa. Sosiaaliseen mediaan lada- taan päivittäin miljoonia kuvia, esimerkiksi Instagramissa, jossa ne on muo- kattu näyttämään täydellisiltä. Edellä mainitun kaltaiset kuvat saavat nuoret naiset tuntemaan, etteivät he ole tarpeeksi kauniita tai, että heidän tulisi muut- ta itseään. (RSPH 2017, 10.)

FoMo-ilmiö on noussut sosiaalisen median myötä arkipäivään ja se vaivaa monia. FoMo (Fear of Missing out) eli ulkopuolelle jäämisen pelko tarkoittaa

pelkoa jäädä sosiaalisten aktiviteettien ulkopuolelle jäämistä, jos ei ole jatkuvasti tavoitettavissa ja muihin yhteydessä. Sosiaalisessa mediassa on jatkuvasti kuvia ja videoita ihmisistä sekä kavereista tekemässä ja nauttimassa elämästä, mikä puolestaan herättää tunteen, että itse jää paitsi elämästä, kun taas muut nauttivat siitä. FoMo ei kuitenkaan aiheuta kaikille ongelmia, sen vaikutus lisääntyy, mitä enemmän henkilö käyttää sosiaalista mediaa. Nuorten kohdalla sen on tutkittu aiheuttavan riittämättömyyden tunnetta ja ahdistusta. (RSPH 2017, 12.)

Sosiaalisen median runsas käyttö altistaa nuoria mielenterveysongelmille, erityisesti ahdistuksen ja masennuksen eri muodoille. RSPH:n (2017, 18) tutkimuksen mukaan ahdistushäiriöiden ja masennuksen määrä on kasvanut 70 % viimeisen 25 vuoden aikana. Tutkimuksessa nuoret ilmaisivat, että neljä viidestä suosituimmasta sosiaalisen median alustasta aiheuttaa tai pahentaa ahdistusta.

Sosiaaliseen mediaan voi tulla riippuvaiseksi niin kuin moneen muuhunkin asiaan. Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa useita tunteja päivässä ja liiallinen käyttö vaikuttaa negatiivisesti arjen asioiden hoitamiseen, kuten koulu, kotias-kareet ja jopa ystävyys-suhteisiin. (Mts. 9.)

Ongelmana Haasio näkee (2016, 16) runsaan käytön sijaan sen, kun nuori päätyy vääränlaisen viihteen tai informaation äärelle. Herkässä kehitysvaiheessa oleva nuori saa imee vaikutteita paljon. Ääriliikkeet ja rasismi sosiaalisessa mediassa voivat olla haitallisia nuoren maailmankuvan, asenteiden ja arvojen muodostumiselle.

Soisalo (2012, 325–327) tukee Haasion näkemystä sisällön vaikutuksesta käytön määrään. Hänen mukaansa suurena riskinä on yliseksualisoitunut viihde ja internetporno, joilta nuoria on melkein mahdoton varjella. Soisalo on erityisesti huolissaan nuorten poikien, jopa alle 10-vuotiaiden kiinnostuksesta seksuaalisuuteen ja internetpornoon. Nuorille muodostuu helposti riippuvuus ja pornoriippuvuudella on vakavia seurauksia aivojen kehitykselle ja myöhemmälle seurustelusuhteiden solmimiselle.

Sekä internetissä että sosiaalisessa mediassa on vaikea liikkua ilman, että näkisi seksuaalista sisältöä. Instagramissa näkee helposti rantakuvia, joissa on bikineihin pukeutuneita naisia, jos seuraa esimerkiksi matkailu hashtagiä. Lisäksi monet mainokset sisältävät nykyään paljon seksuaalista sisältöä ja niitä näkee yhä enemmän sosiaalisessa mediassa, esimerkiksi YouTube-videoiden alussa ja välissä. Mainoksia ei ole kohdennettu videoiden sisällön mukaan, mikä altistaa nuoria vääränlaisille mainoksille.

Sosiaalista mediaa ja internetiä on helppo käyttää syntipukkina nuorten käyttämisen negatiivisille malleille. Sosiaalinen media toimii enemmänkin vahvistimena nuoren saamille vaikutteille, eikä ole niitä aloittava voima. Nuorten negatiiviset arvot, käytösmallit ja vaikutteet saavat alkunsa jostain muualta. Sosiaalisesta mediasta nuoret etsivät vahvistusta omille tiedoilleen, arvoilleen ja asenteilleen. (Haasio 2016, 16.)

Haasio pitääkin (2016, 16) tärkeänä vanhempien osallistumista lastensa internetin käyttöön ja siellä liikkumiseen, sekä suosittelee perheitä viettämään yhdessä aikaa sen parissa. Yhdessä vietetty aika internetissä olisi eduksi sekä lapsille, että vanhemmille. Lapset oppisivat liikkumaan turvallisemmin ja tuki olisi lähellä häiritsevien tilanteiden sattuessa. Vanhemmat puolestaan pysyisivät paremmin mukana lastensa elämässä ja oppisivat itsekin uusia temppuja teknologian käsittelyssä.

4.7.3 Sosiaalisessa mediassa kiusaaminen

Sosiaalisen median myötä kiusaaminen voi jatkua virtuaalimaailmassa useiden eri kanavien kautta. Stowell määrittelee (2016, 11) sosiaalisessa mediassa tapahtuvan kiusaamisen samankaltaisesti kuin kasvotusten tapahtuvan kiusaamisen. Molemmissa tapauksissa kiusaaminen vahingoittaa uhria pahoin. Sosiaalisessa mediassa kiusaaminen on pahempaa, sillä kiusattu ei pääse pakoon tai turvaan siltä samalla tavalla kuin omaan kotiinsa lukittautumalla.

Sosiaalisessa mediassa kiusaamiseksi lasketaan mm. uhkaavien viestien lähettely, epäedullisten kuvien tai videoiden julkaisu muista, valeprofiilien teke-

minen ja valheellisen tiedon levittäminen. Internetin muuttuvuuden takia kiusaamisesta tulee hankalampaa seurata ja puuttua, sillä uusia keinoja ilmestyy jatkuvasti. (Mts. 61). Oikeasta elämästä poiketen sosiaalisessa mediassa kiusaamiseen ei kuulu fyysinen väkivalta, mutta kiusaaminen voi kärjistyä tai pahentua siihen suuntaan, kun kiusaaja kohtaa kiusatun kasvotusten.

RSPH:n mukaan (2017, 11) kiusaaminen sosiaalisessa mediassa on suuri terveysriski nuoren elämässä, jolla on pitkäaikaisia vaikutuksia esimerkiksi mielenterveyteen, sosiaaliin suhteisiin ja koulunkäyntiin. Nykypäivänä on erittäin vähän aikaa vuorokaudessa, jolloin ei ole tavoitettavissa. Pikaviesti-sovelluksista, kuten Snapchat ja WhatsApp on noussut kiusaamiseen uusia kanavia, sillä kuvia ja viestejä on nopeaa ja helppoa jakaa.

Huhtalan havainnoi (2013) sosiaalisen median kiusaamiselle ominaispiirteiksi nimettömyyden, valvonnan puuttumisen sekä suuren yleisön läsnäolon. Lisäksi Huhtala tuo esille kasvattajien voimattomuuden tunteet heidän yrittäessä ohjata nuorten netinkäyttöä. Tärkeimmäksi keinoksi Huhtala nostaa keskustelun nuorten ja vanhempien, jotta kaikki osapuolet tiedostaisivat ja ymmärtäisivät, mistä ilmiössä on kyse. (Kupiainen ym. 2013, 44.)

Stowellin mukaan (2016, 62) kiusaamiselta sosiaalisessa mediassa voi suojautua monin tavoin. Oma puhelinnumeroa ei kannata jakaa kuin luotettaville ihmisille. Salasanat on hyvä pitää omana tietona. Käyttäjätilit on suositeltavaa asettaa yksityisiksi aina, kun se on mahdollista. Lisäksi suojakoodeja kannattaa käyttää laitteilla, joihin käyttäjä on valmiiksi sisään kirjautuneena. Sosiaalisen median kiusaamiselta ei kuitenkaan voi varmuudella välttyä, vaikka toimisikin edellä mainittujen ohjeiden mukaan.

4.8 Oppaan sovellukset

Oppaassa on käsitelty nuorten eniten käyttämiä sosiaalisen median sovelluksia. Nämä sovellukset ovat: Facebook, Instagram, Snapchat ja WhatsApp. Lisäksi oppaassa on Help.some-sovellus, jossa saa tukea kiusaamisasioissa.

Facebook on yhteisöpalvelu, jonka avulla voi pitää yhteyttä ystäviin ja jakaa erinäisiä päivityksiä. Päivitykset voivat olla mm. tekstiä, kuvia, videoita, ja musiikkia. Päivityksiä voi jakaa edelleen ja kommentoida. Facebookissa verkostoidutaan toisten ihmisten kanssa. Facebookia käytetään älylaitteilla tai tietokoneella. (Facebook Inc. s.a.)

Instagram on yksinkertaistettu versio Facebookista. Instagramin pääpaino on kuvien ja videoiden jakamisella. Siellä voi laittaa yksityisviestiä, kommentoida muiden kuvia sekä seurata muita käyttäjiä. Instagramia on tarkoitus käyttää älylaitteella. (Google play 2018.)

Snapchat on sovellus, jolla voi lähettää kuvia, videoita ja viestejä, jotka näkyvät asetetun ajan. Kuviin voi lisätä erilaisia filttäreitä, kuten esimerkiksi niin sanottu koirafilteri. Lisäksi voit lisätä tarinoita, eli kuvia tai videoita, jotka näkyvät 24 tuntia kaikille seuraajillesi. Snapchatissä voi seurata muita käyttäjiä. Sovellusta käytetään älylaitteella. (Snapchat Inc. s.a.)

WhatsApp on viestisovellus, jolla voi lähettää tekstiä, kuvia, videoita ja tiedostoja. Videopuhelut ja äänipuhelut ovat lisäksi mahdollisia. Viestejä ja muita edellä mainittuja asioita voi lähettää yksityis- sekä ryhmäviestinä. WhatsAppin erityispiirteenä on viestien salaustien, että vain keskusteluun osallistujat voivat lukea ne. WhatsAppia voi käyttää älylaitteella tai tietokoneella. (WhatsApp s.a.)

Help.some on Pelastakaa Lapset Ry:n sovellus, jossa on tietoa ja neuvoja lapsille ja nuorille. Sovellus tarjoaa tukea kiusaamis- ja häirintätilanteissa. Sovellus sisältää anonyymin chat-keskustelun, tietoa miten toimia erilaisissa tilanteissa, sekä kalenterin, jossa on keskustelutapahtumien aikatauluja. Sovellus on tarkoitettu älylaitteille. (Netari s.a.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö. Tarkoituksena on tukea ja edistää erityistarpeisten nuorten turvallista sosiaalisen median käyttöä. Pyrimme siihen, että nuoret ottaisivat oppaan käyttöön ohjenuorana ja tukipilarina.

5.1 Mikä on toiminnallinen opinnäytetyö?

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen sekä toiminnan järjestäminen ja järjeistämisen. Se voidaan toteuttaa oppaana, ohjeena, ohjeistuksena tai esimerkiksi tapahtuman järjestämisenä. Olennaista on se, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja raportointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Toikon ja Rantasen mukaan (2009, 18) kehittämismenetelmät ovat käytännöllisempiä kuin tutkimusmenetelmät, eikä niitä tulisi sekoittaa keskenään. Lähtökohdiana toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole tutkimusongelmien ratkaiseminen. Kehittämismenetelmiä voidaan jakaa muun muassa sen mukaan, yritetäänkö niillä selvittää kehittämisen tarvetta, ylläpitää kehittämiseen liittyviä sosiaalisia prosesseja vai arvioimaan tavoitteiden saavuttamista. Osa menetelmistä liittyy idean keksimiseen tai jalostamiseen.

Ulkoiset ja sisäiset tekijät toimivat perusteina kehittämistoiminnalle. Muuttunut toimintaympäristö on yleensä syynä kehittämiselle, esimerkiksi kilpailukyvyyn tai markkinoiden muutokset. Tällöin on mukauduttava ulkoisiin vaatimuksiin. Sisäisiä tekijöitä ovat ristiriidat, jännitteet, haasteet ja visiot. (Mts.18.)

Toikko ja Rantanen (2009, 80–81) jaottelevat kehittämistoiminnan tuotetun dokumenttiaineiston neljään eri tyyppiin: kehittämistoiminnan viralliseen toteutukseen kohdistuva määrällinen dokumentointi, toiminnan kuvaukset, esimerkiksi kalenteri tai työsuunnitelmat, kehittämistoiminnan epävirallinen seuranta, esimerkiksi työntekijöiden päiväkirjat, ja erilliset arviointidokumentit.

Kehittämiprojekteilla ei tavoitella vain kehittämisen välittömiä tuloksia, vaan myös tutkimukselliset asetelmat ja kehittämistyön tulokset sekä johtopäätökset yritetään nostaa yleisemmälle tasolle. Tämä helpottaa arviointia yleisen merkityksen kannalta. (Mts. 22.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuskäytännöt eivät ole niin merkityksellisiä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, vaikka tietoa kerätäänkin sa-

moilla keinoilla. Tiedon laatu pyritään turvaamaan siten, että valmiita tutkimuskäytäntöjä käytetään perustasolla. Kerättyä aineistoa ei myöskään arvioida niin tarkasti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. (Vilka & Airaksinen 2003, 57–58.)

5.2 Käytetyt menetelmät

Opinnäytetyössämme käytämme Aivorihi-menetelmää tiedon keräämiseen. Olemme valinneet menetelmän perustuen sen korkean soveltamisarvon ja osallisuutta korostavan piirteen takia. Webropol-kyselyä käytämme palautteen keruuseen, sekä arviointiin. Valitsimme Webropol-kyselyn, sillä se on kohderyhmälle sopiva, digitaalisen teeman mukainen ja meille muokattavissa.

5.2.1 Aivorihi

Aivorihiessä on tarkoitus etsiä luovia ratkaisuja esille tuotuun ongelmaan. Siinä kehitetään suuria määriä ideoita, jonka tarkoitus on määrän avulla tuottaa laatua. Suureen määrään ideoita mahtuu suuremmalla todennäköisyydellä, myös hyviä ellei loistavia ideoita, jotka ovat toteuttamiskelpoisia. Lisäksi suuri määrä ideoita ja ihmisiä pohtimassa asioita synnyttää ideoita toisten ihmisten ideoista ja tarjoaa monipuolisesti eri näkökulmia asiaan. (Innokylä, s.a.)

Aivorihi-menetelmässä on kolme vaihetta. Ensin ongelma määritellään. Sitten ideoitaan ja heitellään ilmaan viltimmätkin ideat. Ideoita ei arvostella, mutta niitä voidaan yhdistellä ja ne voivat muokkautua. Yleensä ideointivaiheeseen käytetään 15-20 minuuttia. Viimeinen vaihe on ratkaisuvaihe, jossa kehitettyjä ideoita ryhmitellään, arvostellaan ja parannellaan. Tärkeää on, että tehtävänanto on selkeä ja konkreettinen. (Työkalupakki.net, s.a.)

Omassa opinnäytetyössämme sovelsimme aivorihi-menetelmää siltä osin, että kyselimme ja pohdimme Valteri-koulu Mikaelin nuorten kanssa, minkälaisen oppaan he haluaisivat ja kokisivat kiinnostavana. Kävimme kahtena eri oppituntina keskustelemassa ja ideoimassa heidän kanssaan.

Toteutimme aivorihi-projektityön yhteydessä. Kehitimme osallisuutta tukevan tuntisuunnitelman mallin, jossa käytimme esimerkkitilina sosiaalista

mediaa sekä omaa opastamme. Saimme nuorilta ideoita, miten alamme opastamme kehittämään ja rakentamaan.

Keskustelimme nuorten kanssa siitä, mitä sisältöä he haluaisivat oppaaseen, minkälainen sen ulkomuoto olisi, millaisessa muodossa se julkaistaisiin sekä siitä, miten oppaasta saataisiin mielenkiintoinen. Toivomuksena oli, että opas julkaistaisiin digitaalisena, se olisi värikäs ja sisältäisi paljon kuvia. Se, että opas ei ole liian raskas lukea, tekisi nuorten mielestä oppaasta mielenkiintoisen. Konkreettisia esimerkkejä sekä selkeyttä pidettiin myös tärkeänä.

5.2.2 Webropol-kysely

Webropol-kysely on tutkimustyökalu, jonka avulla voi helposti tehdä verkkokyselyitä ja käsitellä niistä saatua dataa, sekä muokata sen ilmaisumuotoa.

Webropol on helppokäyttöinen, verkossa toimiva reaaliaikainen järjestelmä, jolla käyttäjä voi tehdä erilaisiin pohjiin kyselyn haluamastaan aiheesta. (Heikkilä, 2014.)

Opinnäytetyömme loppupuolella toteutimme palautekyselyn nuorille oppaastamme käyttäen Webropol-kyselyä. Kyselyllä kartoitimme, mitä mieltä nuoret ovat tuotoksestamme ja mitä he haluaisivat siinä olevan eri tavalla. Valitsimme Webropolin, koska sen voi tehdä anonyymisti.

Kysely sopii opinnäytetyömme teemaan hyvin sekä nuoret vastasivat siihen paremmin ja kattavammin kuin esimerkiksi keskusteluun verrattuna. Lisäksi saimme kyselyn tulokset helposti muokattavana datana tulkinnan kannalta. Teimme kyselystä tiivistetyn ja selkeän, mikä tukee selkokieliisyyttä. Kysymyksissä oli muutama vastausvaihtoehto ja yksi avoin kysymys. (Kuva 4.)

Palaute Some -oppaasta

1. Onko opas liian pitkä, liian lyhyt vai sopiva? *
 Liian pitkä Liian lyhyt Sopiva
2. Onko opas sekavan näköinen? *
 Kyllä Ei
3. Onko oppaan asiat oikeassa järjestyksessä? *
 Kyllä Ei
4. Onko opasta helppo lukea? *
 Kyllä Ei
5. Saitko oppaasta uutta tietoa? *
 Kyllä Ei
6. Ovatko oppaan esimerkit sopivia? *
 Kyllä Ei
7. Onko oppaan ulkoasu miellyttävä? *
 Kyllä Ei
8. Onko oppaassa tarpeeksi kuvia? *
 Kyllä Ei
9. Onko oppaan värit sopivat? *
 Kyllä Ei
10. Vapaa sana *

140 merkkiä jäljellä

Kuva 4. Webropol-kysely

5.3 Opinnäytetyön vaiheet

Opinnäytetyömme toteutus alkoi käytännössä syksyllä 2017, kun kirjoitimme Valteri-koulu Mikaelissa vaitiolovelvollisuussopimukset. Alkuvuodesta 2018 al-
 lekirjoitimme opinnäytetyösopimukset. Tutkimuslupa-asiat hoidimme alkuke-
 västä ennen palautteen keräämistä. Emme saaneet kahden nuoren huolta-
 jalta lupaa palautteen keruuseen.

Alkuvuodesta 2018 kokosimme oppaan sovellusten perustietoja, kuten esi-
 merkiksi ominaisuudet, käyttötarkoitus, maksuttomuus. Lisäksi keräsimme
 ”hyvän käytöksen” listan kyseisiin palveluihin ja yleiseen sosiaalisen median
 maailmaan. Käytimme konkreettisia esimerkkejä muun muassa huijaus- sekä
 kiusaamisviesteistä ja itselle haitallisista julkaisuista.

Perehdyimme selkokielisen viestinnän maailmaan, jotta osasimme kirjoittaa oppaamme kaikille ymmärrettävällä kielellä. Koottuamme tarpeeksi materiaalia, aloimme rakentamaan niistä digitaalista opasta. Opas toteutettiin Microsoft PowerPoint ohjelmalla A4-sivun kokoisena pystysuuntaan. Tämän jälkeen muunsimme sen digitaaliseksi kirjaksi verkkosovelluksella.

Oppaamme valmistuessa esittelimme sen koululla ja keräsimme palautetta, sekä muutosehdotuksia. Saimme oppaasta vain positiivista palautetta niin nuorilta kuin koulun henkilökunnaltakin. Tämän vuoksi emme keränneet palautetta enää toista kertaa niin kuin aluksi ajattelimme. Kävimme koululla vielä toukokuussa 2018 jakamassa linkin oppaaseen ja varmistamassa, että linkki toimii nuorten omista älylaitteista.

6 OPINNÄYTETYÖN TUOTOS

Opinnäytetyömme tuotoksena kehitimme selkokielisen oppaan sosiaaliseen mediaan. Opas sisältää perustietoja ja käyttötarkoitukset käytetyimpiin sosiaalisen median sovelluksiin sekä yleisiä turvataito-ohjeita ja sosiaalisen median vaaroja. Käytimme oppaassa selkeitä esimerkkejä ja itselavastettuja tilanteita.

Oppaassa käsitelimme Facebook-, Instagram-, Snapchat-, WhatsApp- ja Help.some-sovelluksia. Kaikista sovelluksista on oma aukeama, paitsi Help.somesta, josta on yksi sivu. Sovellusaukeaman ensimmäisellä sivulla on lyhyt kuvaus ja sovelluksen ominaisuudet eli mitä sovelluksessa voi tehdä ja millä laitteella sitä voi käyttää. Toisella sivulla on laatikkoon nostettuna jokin tärkeä huomio sovelluksesta. Esimerkiksi Snapchatin sivulla mainitsemme näyttökuvan ottamisen helppoudesta ja nopeudesta. Toisella sivulla on syvempi katsaus sovellukseen. Se voi olla jostain ominaisuudesta, esimerkki tai havainnollistava kuva.

Turvataito-osiossa kokosimme aukeamalle, mitä turvataidot sisältävät, millaisiin tilanteisiin voi joutua sekä yleisesti julkaisujen tekemiseen liittyviä asioita. Lisäksi neuvomme kuinka toimia, mikäli kohtaa jotain häiritsevää internetissä ja olemme nostaneet sovellusaukeamien tavalla laatikkoon käyttäjätilin yksityiseksi asettamisen tärkeänä huomiona.

Henkilötiedot aukeaman ensimmäisen sivulla kerromme, mitkä tiedot kuuluvat henkilötietoihin. Jätimme tietoisesti henkilötunnuksen pois, sillä sitä ei tarvitse sosiaalisessa mediassa liikkumiseen. Sitä tarvitsee yleisemmin esimerkiksi Kansaneläkelaitoksen sivuilla, johon opinnäytetyömme kohderyhmällä ei itse ole asiaa, vaan heidän huoltajansa hoitavat sen kaltaiset asiat. Kerromme mitä tehdä, jos epäilee omien tietojensa päätyneen väärin käsiin. Toisella sivulla käsittelemme salasanaa koskevia asioita ja muistutamme pitämään salasanat omana tietona.

Kuvat ja videot -aukeaman ensimmäisellä sivulla käsittelemme kuvien ja videoiden julkaisuun ja ottamiseen liittyviä asioita, kuten harkinta ennen kuvien julkaisua, luvattomat julkaisut ja tekijänoikeudet. Toisella sivulla tuomme esiin minkälaisia kuvia kannattaa julkaista. Kerromme myös kuvien pysyvyydestä siinä merkityksessä, että kuvaa tai videota on vaikea poistaa lopullisesti internetistä tai sosiaalisesta mediasta.

Sosiaalisessa mediassa tapahtuvasta kiusaamisesta on oma aukeama. Sen ensimmäiselle sivulle olemme tiivistäneet sosiaalisessa mediassa esiintyvän kiusaamisen eri muotoja. Toisella sivulla on pari kuvaa lavastetusta kiusaamisviestistä. Erityishuomiona olemme nostaneet Suomen lakien toimivallan internetissä ja sosiaalisessa mediassa sekä mainitsimme todisteiden ottamisesta näyttökuvien muodossa.

Oppaan lopussa on niin sanottu osaatko toimia -sivu, johon olemme koonneet erilaisia tilanteita, joita sosiaalisessa mediassa voi tulla vastaan. Kysymme lukijalta, osaisiko nuori toimia mainituissa tilanteissa. Mainitsemme sivun lopussa vastausten olevan oppaassa. Lisäksi samalla aukeamalla on linkkisivu, jossa on tarpeellisia linkkejä, esimerkiksi Poliisin nettivinkki, rikosuhripäivystys ja Help.somen kotisivut.

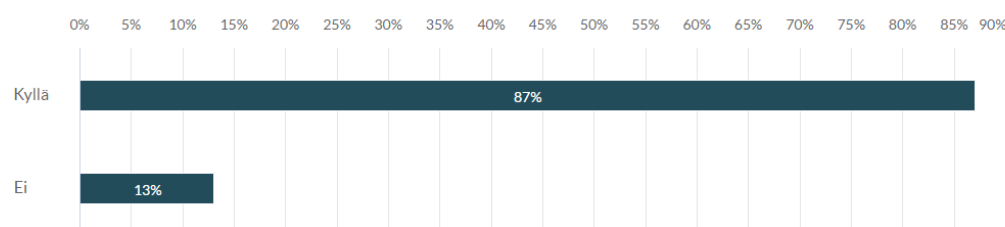
7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää ja selkokielistää sosiaalisen median käyttöä erityistarpeisille nuorille, joilla on laaja-alaista tuen tarvetta. Tavoitteeseen päästiin, sillä opinnäytetyön tuotos otettiin vastaan hyvin sekä nuorten,

että henkilökunnan osalta. Onnistuimme tekemään oppaasta nuoria kiinnostavan, minkä huomasimme nuorten alkaessa oma-aloitteisesti selaamaan opasta. Tästä voimme päätellä, että lopputuotos oli onnistunut.

Valteri-koulu Mikaelista saimme Webropol-kyselyllä hyvän palautteen, vaikka emme saaneetkaan kaikkien oppilaiden vanhemmilta lupaa palautteen antoon. Melkein kaikissa kysymyksissä palaute oli samankaltainen. Yksi oli eri mieltä enemmistön kanssa ja useassa kysymyksessä kaikki olivat samaa mieltä. (Kuva 5).

Vastaajien määrä: 8

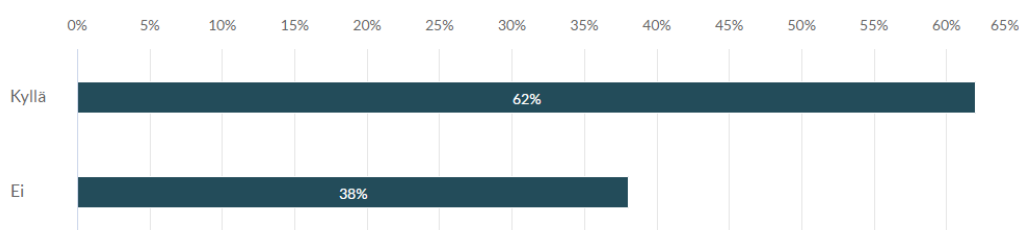


	N	Prosentti
Kyllä	7	87,5%
Ei	1	12,5%

Kuva 5. Onko opas selkeä?

Suurimmaksi yllätykseksi osoittautui kysymys ”Saitko oppaasta uutta tietoa?”. Siihen nuorista vastasi myöntävästi, jopa 62%. Tämä oli meille yllätys, sillä emme uskoneet murrosikäisten nuorten myöntävän helposti oppineensa aikuisilta jotain uutta sosiaalisen median saloista. (Kuva 6).

Vastaajien määrä: 8



	N	Prosentti
Kyllä	5	62,5%
Ei	3	37,5%

Kuva 6. Saitko oppaasta uutta tietoa?

Vapaa sana -osioon saamamme palaute vastasi odotuksiamme. Saimme nuorilta yhden tai kahden sanan vastauksia. Vastaukset olivat tyyliä ”iha hyvä!” ja ”kiva”. Laitoimme osion pakolliseksi, sillä muutoin emme olisi välttämättä saaneet sanallista palautetta ollenkaan. Vastaukset olivat niukkoja, mutta osasimme odottaa sitä.

Vaikka palaute olikin suppeaa, se oli täysin positiivista. Keskustellessamme henkilökunnan kanssa saamastamme sanallisesta palautteesta, he totesivat sen olevan runsasta kyseiseltä ryhmältä. Yhteyshenkilömme oli suorastaan yllättynyt, että nuoret olivat kirjoittaneet edes yhden saman.

Pyysimme oppaasta lisäksi palautetta epävirallisesti henkilökunnalta. Heiltä pyysimme palautteen yhteyshenkilömme kautta suullisesti. Yhteyshenkilömme kokosi palautteet ja lähetti ne sähköpostina. Palaute oli erittäin positiivista: ”Opas on raikas ja selkeä ulkoasultaan. Tieto on tiivistetysti paikoillaan ja sitä on sopivasti, että jaksaa selata läpi. Vinkit ja ohjeet ovat hyviä, ja kirjoitettu myönteiseen sävyyn. Opas on suunnattu nuorille, mutta sopii myös ohjeiltaan seniorikäyttäjille.”

Tuotoksesta on hyötyä yhteiskumppanillemme Valteri-koulu Mikaelille. Vaikka opas ei olekaan varsinaisesti opetusmateriaalikäyttöön, voidaan sitä käyttää tukena tai pohjana mediakasvatuksessa. Opas auttaa ennaltaehkäisemään sosiaalisen median aiheuttamia ristiriitoja oppilaiden välillä. Koulun henkilökunnalla kuluu paljon aikaa oppilaiden kiistojen selvittämiseen, joten niihin käytetty työmäärä voi vähentyä.

Valteri-koulu Mikaelin puolelta on ollut puhetta oppaan jakamisesta muihin Valteri-koulun yksiköihin. Valteri-koulu Mikaelin henkilökunta ajattelee, että muutkin yksiköt voisivat hyötyä oppaasta, sillä samankaltaisia ongelmia esiintyy kaikissa. Yhteyshenkilömme Mikaelissa kertoi heidän aikovansa syksyllä ottaa oppaan uudelleen esille ja käyttää sitä opetusmateriaalina.

Tieto oppaastamme oli levinnyt myös kaupungin erityistarpeisten nuorten kouluun. Koululta tuli pyyntö, että tulisimme esittelemään oppaan heidänkin oppilaille. Pidimme oppilaille oppitunnin sosiaalisesta mediasta ja sen käytöstä op-

paan avulla. Saatu palaute oli positiivista niin oppilailta kuin henkilökunnalta-kin. Opas jaettiin oppilaille linkkinä, jotta he voivat käyttää sitä koulussa tai sen ulkopuolella. Lisäksi huomasimme, että opas oli jaettu Valteri-koulujen Facebook-sivuilla sekä Twitterissä. Opas saatavissa kaikille, jotka haluavat sitä käyttää. Oppaan voi löytää hakemalle sitä nimellä yumpu.com sivustolta.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi eteni ongelmitta aikataulussa alusta loppuun. Tuotoksemme onnistui vastamaan odotuksiin paremmin kuin kuvittelimme. Lisäksi yhteistyökumppanimme vaikutti positiivisesti yllättyneeltä. Onnistuimme luomaan ajantasaista sisältöä selkokielellä sosiaalisen median maailmasta. Toimimme ikään kuin pioneereina.

Erityistarpeiset nuoret saavat oppaasta tukea ja neuvoja mielenkiintoisessa formaatissa sosiaalisessa mediassa liikkumiseen. Opas voi olla nuorten näkökulmasta helpommin lähestyttävissä kuin aikuinen, kun nuorella on jotain kysyttävää. Murrosikäinen nuori ei välttämättä halua tai uskalla keskustella sosiaalisen median asioista aikuisen kanssa. Oppaan myötä nuorella on tiedossa tukipilari erilaisiin ongelmatilaisiin sosiaalisessa mediassa. Mikäli oppaasta itsestään ei löydy ratkaisua ongelmaan, se opastaa eteenpäin muihin tiedonlähteisiin.

Help.some-sovelluksen otimme mukaan oppaaseen, koska se tarjoaa mielestämme paljon tietoa ja tukitoimia yhdessä sovelluksessa. Sovellus on helppokäyttöinen ja melko selkokielineen, mikä on hyvä ottaen huomioon kohderyhmän. Osa nuorista ei välttämättä halua keskustella lähipiirinsä kanssa sosiaalisessa mediassa kohtaamistaan asioista, jolloin Help.some on hyvä ratkaisu, mikäli oppaamme ei riitä avuksi.

Eettisestä näkökulmasta opinnäytetyöprosessimme on ollut anonyymi. Pyydimme luvat nuorten vanhemmilta. Nuorilta saamamme palaute oli vain meidän nähtävissä Webropol-palvelussa. Palautteen analysoinnin jälkeen suljimme kyselyn. Syksyllä 2017 allekirjoitimme Valteri-koulu Mikaelissa salassapitosopimukset, joilla varmistettiin luottamuksellisuus meidän ja koulun välillä.

Menetelminä käytimme aivoriitä sekä Webropol-kyselyä, jotka osoittautuivat sopiviksi kohderyhmälle. Aivoriitä tuotti meille paljon ideoita ja tietoa erityistarpeisten nuorten ymmärryksen tasosta sosiaalisessa mediassa. Nuoret vierasivat meitä hieman, mikä vähensi vuorovaikutusta välillämme. Vaihtamalla aivoriitän toiseen menetelmään tai tutustumalla nuoriin paremmin, olisimme voineet saada vielä enemmän materiaalia. Keskusteluun nojautuva menetelmä ei ehkä ollut paras mahdollinen vaihtoehto ujoille, murrosikäisille nuorille.

Toisaalta saimme riittävästi tietoa opasta varten. Nuoretkin rohkaistuivat toisella tunnilla ja saimme vaikutelman, että he halusivat oikeasti vaikuttaa oppaaseen. Aivoriitä tuotti paljon ideoita niin kuin menetelmän tarkoitus onkin ja nuorten osallisuus varmistettiin.

Webropol-menetelmä oli kohderyhmälle kaikin puolin sopiva. Palautteen anto kirjallisesti tuntui sopivan nuorille paremmin ujouden vuoksi ja uskomme, että saimme näin paremmin palautteen siitä, mitä mieltä he oikeasti ovat oppaasta. Koimme itse haastavaksi sen, että emme muotoilleet kysymyksiä johdatteleviksi. Teimme kyselyn oppaaseen pohjautuen ja pidimme sen lyhyenä ja yksinkertaisena. Saimme kuitenkin monipuolisesti palautetta oleellisista asioista.

Suunnittelimme oppaan tietoisesti tarpeeksi tiiviiksi ja lyhyeksi, sillä se tukee selkokieliisyyttä. Erityistarpeisilla nuorilla, joilla on laaja-alaista tuen tarvetta ei välttämättä ole kärsivällisyyttä lukea ja etsiä asioita pitkistä teksteistä. Suurempi tiedon määrä tekee oppaasta vaikealukuisemman. Oppaassa käsitellään vain yhtä aihetta aukeamaa kohden, koska se selkeyttää ja helpottaa ymmärtämistä.

Oppaan ulkoasun teimme nuorille kiinnostavaksi värivalinnoilla, sommittelulla ja kuvien avulla, jotta se ei olisi ”koulukirjamainen”. Valitsimme pääväreiksi haalennetun mustan ja turkoosin sinisen. Haalennetun mustan valitsimme, jotta kuvat ja tekstit erottuvat selkeästi. Turkoosin sininen on raikas ja rauhoittava väri. Sommittelulla ja kuvilla pyrimme tuomaan eloisuutta ja ”sometyyliä” sisältöön.

Sisällön kirjoitimme selkokieelisesti eli lyhyitä ja yksinkertaisia lauseita sekä luetteloita. Emme laittaneet suurta määrää tietoa sivua kohden, jotta sivu ei näyttäisi sekavalta ja raskaalta luettavalta. Pyrimme kirjoittamaan neuvot ja ohjeet myönteiseen sävyyn, välttämällä kieltokäskyjä. Kieltokäskyt luovat helposti liian holhoavan ja lukijaa alentavan kuvan. Joissakin kohdissa käytimme kuitenkin kieltokäskyä, jotta viesti menee varmasti perille, esimerkiksi älä julkaise kuvia toisesta ilman lupaa.

Oppaan sisällössä meillä oli ongelmia rajaamisen kanssa, sillä monesta aiheesta olisi saanut tehtyä täysin oman oppaan, esimerkiksi somekiusaamisesta. Koska halusimme pitää oppaan lyhyenä ja selkeänä, jouduimme karsimaan vanhemmille suunnatun osuuden kokonaan pois ja supistamaan monia aihealueita.

Oppaamme on siis enemmänkin pintaraapaisu monesta asiasta kuin yhteen asiaan keskittyvä syvälle sukeltava katsaus. Vaikka pintapuolisuus onkin epäkohta oppaassa, katsoimme parhaaksi toteuttaa sen näin. Koska aiheesta ei ole olemassa juurikaan materiaalia, päätimme itse luoda pohjaa, josta muut voivat jatkaa eteenpäin.

Huomasimme, että on haastavaa löytää ajankohtaisia materiaaleja ja lähteitä. Esimerkiksi erityistarpeisista, selkokieelisyydestä sekä sosiaalisesta mediasta on olemassa materiaaleja, mutta niitä ei ole yhdistetty juuri ollenkaan. Tähän aiheeseen oli vaikea löytää edes englanninkielistä materiaalia. Yksi iso ongelma oli, että tutkimukset keskittyivät kehitysvammaisiin, mikä sopii vain pieniltä osin kohderyhmäämme. Emme täten voineet hyödyntää suurta osaa saatavilla olevasta tiedosta.

Oppaan digikirjaksi muuttaminen ei onnistunut, kuten alussa olimme suunnitelleet. Flipbook-ohjelmista emme halunneet maksaa, sillä moni sivu on hieinan kyseenalainen ja hinnat ovat korkeita. Tämän vuoksi emme saaneet oppaasta sellaista selattavaa digikirjaa kuin ajattelimme, vaan yksinkertaisemman version. Tärkeimpänä oli saada aukeamanäkymä oppaaseen, jotta asetelu toimii. Tässä onnistuimme, vaikka harmiksemme alkuperäinen visio ei muuten toteutunut.

Opinnäytetyöprosessin lopussa ilmeni odottamaton haaste. Aluksi käyttämämme verkkosovellus siirsi julkaisumme pois käytöstä tilauksemme loputtua mainitsematta kyseisestä käytännöstä. Tämä teki jakamastamme linkistä käytökelvottoman. Intensiivisen etsinnän jälkeen löysimme ja onnistuimme julkaisemaan oppaan uudestaan kaikille osapuolille.

Soveltamisarvo lopputuoksellamme on korkea, sillä sitä voidaan soveltaa melkein kaikille ryhmille, jotka haluavat käyttää ja ymmärtää sosiaalista mediaa paremmin. Mielestämme lopputuostamme voisi hyödyntää selkokielien tukeutuvat kohderyhmät ja lisäksi valtaväestön mediakasvatuksessa, esimerkiksi peruskouluissa, erityisesti yläkoulun puolella tai aikuisille, jotka haluavat ymmärtää ja oppia käyttämään sosiaalista mediaa paremmin.

Opinnäytetyötämme voi jatkokehittää moneen suuntaan ja se voi toimia pohjana muille samankaltaisille oppaille. Oppaan hyödyistä voisi tehdä tutkimuksen ja selvittää niitä käytännössä. Sen aiheista voisi myös valita yhden tai useamman josta tehdä oma opas, esimerkiksi somekiusaaminen tai turvataidot.

Oppaan voisi suunnata selkeämmin jollekin toiselle kohderyhmälle. Sosiaalisen median jatkuvan kehittymisen ja muuttumisen vuoksi olisi hyvä, esimerkiksi useamman vuoden jälkeen, että päivitetäisiin opas sen ajan käytetyillä sovelluksilla ja lisättäisiin uusia turvataitoja.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyömme on onnistunut ja olemme tyytyväisiä siihen. Aihe on laaja, mutta onnistuimme rajaamaan siitä sopivan kokoisen, vaikka monesta käsitellystä aiheesta voisi itsessään tehdä opinnäytetyön. Eniten harmittamaan jäi oppaan lopullinen muoto. Emme saaneet sitä juuri siihen formaattiin, johon olimme sen suunnitelleet alun perin ohjelmien maksullisuudesta johtuen. Huolimatta oppaan lopullisesta muodosta, se on otettu vastaan hyvin ja sitä, on jaettu jo muuallekin kuin Valteri-koulu Mikaeliin.

LÄHTEET

Company info. Facebook Inc. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://newsroom.fb.com/company-info/> [viitattu 10.4.2018].

Ellis, K. & Kent, M. 2017. Disability and social media: Global perspective.

Croydon: CPI Group (UK) Ltd.

Google Play. Instagram 2018. WWW-dokumentti. Päivitetty: 15.5.2018. Saata-

vissa: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.instagram.android>

[viitattu 10.4.2018].

Gronow, A. & Kaidesoja, T. 2017. Ihmismielen sosiaalisuus. Printon Truki-

koda: Tallinna.

Haasio, A. 2011. Mitä iloa internetistä? Hyödy verkkopalveluista, sukella sosi-

aaliseen mediaan. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Haasio, A. 2016. Koukussa nettiin: Lapset, nuoret ja veron vaarat. Helsinki:

BTJ Finland Oy.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus: Webropol -kyselyt. Pdf-dokumentti.

Saatavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/6.WEBROPOL/Webropol-kysely.pdf> [viitattu 4.12.2017].

Hiltunen, V., Hyytiäinen, M. Lindroos, S. & Matero, M. 2015. Koulunkäynnin-

ohjaajan käsikirja. 3–5. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Innokylä. Aivoriihi. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.inno-](https://www.innokyla.fi/web/malli109565)

[kyla.fi/web/malli109565](https://www.innokyla.fi/web/malli109565) [viitattu 4.12.2017].

Isola, A. Kaartinen, H. Leemann, L. Lääperi, R. Schneider, T. Valtari, S. &

Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakenta-

massa. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/han-](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[dle/10024/135356/URN ISBN 978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 7.5.2018].

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WE Bookwell Oy: Juva.

Kupiainen R., Kotilainen S. & Nikunen K. 2013. LAPSET NETISSÄ – Puheenvuoroja lasten ja nuorten netin käytöstä ja riskeistä. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/257116875_Lapset_netissa_-_Puheenvuoroja_lasten_ja_nuorten_netin_kaytosta_ja_riskeista [viitattu 8.5.2018.]

Livingstone S., Haddon L., Görzig A. & Olafsson K. 2012. Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9–16-year old's and their parents in 25 countries. PDF-tiedosto. Saatavissa: [http://eprints.lse.ac.uk/33731/1/Risks%20and%20safety%20on%20the%20internet\(Isero\).pdf](http://eprints.lse.ac.uk/33731/1/Risks%20and%20safety%20on%20the%20internet(Isero).pdf) [viitattu 28.11.2017].

Mediataitokoulu. 2015. Mediakasvatus. WWW-dokumentti. Päivitetty: 06.08.2015. Saatavissa. http://www.mediataitokoulu.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=323&Itemid=414&lang=fi [viitattu 28.11.2017].

Mäkinen, O. 2006. Internet ja etiikka. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Netari. Help.some. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.netari.fi/ohjaustajaneuvontaa/helpsome/> [viitattu 10.4.2018].

Nordenstreng, K. & Nieminen, H. (toim.) 2017. Suomen mediamaisema. 4. painos. Turenki: Hansaprint Oy.

OPH. Erityinen tuki. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/ohjeita_koulutuksen_jarjestamiseen/perusopetuksen_jarjestaminen/tietoa_tuen_jarjestamisesta/erityinen_tuki [viitattu 15.1.2018].

OPH. Tavoitteena monilukutaito. 2013: WWW-tiedosto. Päivitetty: 25.4.2013. Saatavissa: http://www.oph.fi/ops2016/blogi/103/0/tavoitteena_monilukutaito [viitattu 15.1.2017].

Opintopolku. Tavoitteena laaja-alainen osaaminen. 2014.. WWW-tiedosto. Saatavissa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/tekstikappale/428611> [viitattu 15.1.2017].

Puukari, S., Lappalainen, K. & Kuorelahti, M. (toim.) 2017. Ohjaus ja erityisopetus oppijoiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pönkä, H. 2016. Monilukutaitoa digiaikaan: lukemisen ja kirjoittamisen uudet haasteet ja mahdollisuudet 9 (95-112). Helsinki: Äidinkielen opettajain liitto 2016.

Pönkä, H. 2014. Sosiaalisen median käsikirja. Jyväskylä: Docendo.

Raivio, H. & Nykänen, N. 2014. Osallistavan työllisyyspolitiikan elementtejä - yhdenvertaisuutta vai aktivointia? Sosiaalisten oikeuksien ja vastikkeellisuuden ristivetoa vaikeassa työmarkkina-asemassa olevien työllisyyden edistämisessä. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126356/URN_ISBN_978-952-302-171-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 7.5.2018].

RSPH. 2017. #StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/62be270a-a55f-4719-ad668c2ec7a74c2a.pdf> [viitattu 11.1.2018].

Ruotsi, S. 2015. Diginatiivit ja digimuukailaiset. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.8.2015. Saatavissa <http://www.aka.fi/fi/akatemia/media/Ajankohtaiset-uutiset/2015/diginatiivit/> [viitattu 9.1.2018].

Saarinen, M. 2012. Sosiaalisen elämän kehykset: Kampus-ohjelman opiskelijoiden sosiaalinen asema tuetussa aikuisopiskelussa ja vapaa-ajalla. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37329/9789513946296.pdf?sequence=1> [viitattu 4.11.2017].

Selkokeskus. 2015a. Määritelmä. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.10.2015. Saatavissa: <http://selkokeskus.fi/selkokieli/maaritelma/> [viitattu 7.12.2017].

Selkokeskus. 2015b. Selkokielen tarve. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.10.2015. Saatavissa: <http://selkokeskus.fi/selkokieli/tarvearvio/> [viitattu 2.5.2018].

Selkokeskus. 2015c. Selkokieli. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.10.2015. Saatavissa: <http://selkokeskus.fi/selkokieli/> [viitattu 2.5.2018].

Selkokeskus. 2016. Selkokieli puheessa ja vuorovaikutuksessa. WWW-dokumentti. Päivitetty: 24.2.2016. Saatavissa: <http://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokieli-vuorovaikutuksessa/> [viitattu 4.5.2018].

Selkokieli puheessa ja tekstissä. 2018. Papunet. WWW-dokumentti. Päivitetty: 22.1.2018. Saatavissa: <http://papunet.net/tietoa/selkokieli-puheessa-ja-tekstissa> [viitattu 2.5.2018].

Snapchat Inc. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://whatis.snapchat.com/> [viitattu 10.4.2018].

Soisalo, R. 2012. Särkyvä mieli: Lasten ja nuorten psyykinen oireilu. Tallinna: AS Printon Trükikoda.

Opetushallitus. Sosiaalisen median opetuskäytön suositukset. 2012. PDF-tiedosto. Päivitetty 27.2.2012. Saatavissa: http://www.oph.fi/download/140104_sosiaalisen_median_opetuskayton_suosituksset.pdf [viitattu 4.12.2017].

Stowell, L. 2016. Oikeella tavalla online. Helsinki: Premedia Oy.

Suomen internetopas. s.a. Mikä on internet? WWW-dokumentti. Saatavissa <http://www.internetopas.com/yleistietoa/internet/> [viitattu 28.11.2017].

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.

THL. 2015. Selkokieli. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.7.2015. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/selkokieli> [viitattu 2.5.2018].

THL. Osallisuus. 2017. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.4.2017. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus> [viitattu 9.1.2018].

Tilastokeskus. s.a. Erityinen tuki. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.stat.fi/meta/kas/erityinen_tuki.html [viitattu 15.5.2018].

Toikko, T. & Rantanen, T. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Työkalupakki.net. Aivoriihi. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa <http://www.tyokalupakki.net/pages/index.php?id=83&pid=4> [viitattu 26.4.2018].

Valta, J. 2018. Ohjaaja. Sähköpostiviesti 12.1.2018. Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Mikael.

Valteri s.aa. Mikael. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.valteri.fi/koulu/mikael/> [viitattu 20.3.2018].

Valteri s.ab. Koulupaikka. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.valteri.fi/koulu/koulupaikka/> [viitattu 11.4.2018].

Valteri s.ac. Ohjauskäynnit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.valteri.fi/palvelut/ohjauskaynnit/> [viitattu 17.4.2018].

Valteri s.ad. Kuntoutus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.valteri.fi/palvelut/kuntoutus/> [viitattu. 17.4.2018].

Valteri s.ae. Neuropsykiatrinen valmennus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.valteri.fi/palvelut/neuropsykiatrinen-valmennus/> [viitattu 17.4.2018].

Valteri s.af. Tuettu asuminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.valteri.fi/palvelut/tuettu-asuminen/> [viitattu 17.4.2018].

Valteri s.ag. Aamu- ja iltapäivätoiminta ja leirit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.valteri.fi/palvelut/aamu-ja-iltapaivatoiminta-ja-leirit/> [viitattu 17.4.2018].

Vilka H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Virtanen, H. 2012. Selkokielen käsikirja. 2.painos. Tampere: Tammerprint Oy.

WhatsApp Inc. s.a. Ominaisuudet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.whatsapp.com/features/> [viitattu 10.4.2018].

Sujuvasti Somessa -oppaan kansikuva + linkit

Verkkojulkaisu:

<https://www.yumpu.com/fi/document/view/60545137/sujuvasti-somessa-opas>

PDF-versio:

<https://www.dropbox.com/s/eulvwsz4vh6ttzg/Sujuvasti%20Somessa%20Opaskirja%20M%26S.pdf?dl=0>





Tervehdys koteihin!

Opiskelemme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa sosionomi(AMK)-tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Olemme tehneet monitarpeisille nuorille selkokielistä opasta sosiaalisesta mediasta. Käymme huhti- toukokuun aikana kyselemässä nuorilta kaksi kertaa palautetta työstämme suullisesti sekä Webropol-kyselyn avulla. Palaute tulee esille opinnäytetyössä anonyymisti.

Sitoudumme noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Kerättävä aineisto on luottamuksellista.

Pyydämme lupaa kerätä palautetta nuoriltanne.

Jos jokin asia askarruttaa mieltänne tai haluatte saada lisätietoa, keskustelemme mielellämme kanssanne.

Kiitos!

Saija Kaurila, Matias Tarkiainen

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

puh. 045 6954200, 044 3260394

saija.kaurila@edu.xamk.fi, matias.tarkiainen@edu.xamk.fi

Opinnäytetyömme ohjaa Jari Huotari. Halutessanne voitte olla myös hänen yhteydessä työhön liittyvissä kysymyksissä (jari.huotari@xamk.fi, puh. 040 8266053).

Valitkaa alla olevista vaihtoehdoista teille sopivin ja merkitkää se X-merkillä. Palauttakaa lomake Valteri-koulu Mikaeliin 10.4.2018 mennessä.

Lapsen nimi:

_____ saa osallistua palautteen keräämiseen

_____ Emme halua lapsemme osallistuvan palautteen keräämiseen

Huoltajan allekirjoitus:
