



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Ekholm Melina, Räisälä Suvi, Saari Silja

# Työkalu sosiaalisten taitojen harjoitteluun

## Digitaalisen työkalun sisällön kehittäminen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapia AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

1.4.2019

Tekijät Otsikko	Melina Ekholm, Suvi Räisälä, Silja Saari Työkalu sosiaalisten taitojen harjoitteluun – Digitaalisen työkalun sisällön kehittäminen
Sivumäärä Aika	48 + 1 liite 1.4.2019
Tutkinto	Toimintaterapia
Tutkinto-ohjelma	Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Anne Talvenheimo-Pesu, Lehtori Kaija Kekäläinen, Tutkintovastaava
<p>Tämän opinnäytetyönä toteutetun kehittämistyön tavoitteena oli kartoittaa autismikirjon henkilöiden suurimpia sosiaalisten taitojen haasteita ja selvittää digitaalisen oppimisympäristön soveltuvuutta sosiaalisten taitojen harjoitteluun kyseisessä asiakasryhmässä. Lisäksi tavoitteena oli teoreettisen tutkimuksen pohjalta luoda digitaaliseen työkaluun, kuten puhelimen sovellukseen, sopivia, autismikirjon henkilöille kohdennettuja sosiaalisten taitojen harjoituksia. Työn toimeksiantajana toimi Eksoten Lappeenrannan alueen nuorisopsykiatrian neuropsykologinen poliklinikka. Toimeksiantajan toiveena oli saada uusia, etänä toteutettavia tapoja sosiaalisten taitojen harjoitteluun.</p> <p>Työ toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jonka pohjana hyödynnettiin tutkittua tietoa sosiaalisten taitojen harjoittelusta, autismikirjon piirteistä ja digitaalisesta oppimisesta. Työn teoreettisena pohjana toimivat Inhimillisen toiminnan malli, MOHO (Model of Human Occupation), sekä toimintaterapian psykososiaalinen viitekehys. Työn tuotos, eli sosiaalisten taitojen harjoitukset, suunniteltiin yhdistämällä tutkitusti hyviä digitaalisen oppimisen tapoja ja autismikirjon henkilöille sopivia sosiaalisten taitojen harjoitteita.</p> <p>Työn tuloksista ilmeni, että digitaalinen oppimisympäristö sopii autismikirjon henkilöille hyvin, sillä se tarjoaa mahdollisuuden toistaa harjoituksia ja opetella taitoja ilman pelkoa epäonnistumisen seuraamuksista. Se antaa mahdollisuuden harjoitella vuorovaikutusta ympäristössä, jossa häiritseviä aistiärsyksiä voidaan rajoittaa minimiin. Yksilöllisesti muokattava ympäristö tukee taitojen kehittymistä ja toiminnallisen pätevyyden saavuttamista. Tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksena loimme digitaaliseen työkaluun sopivia sosiaalisten taitojen harjoituksia. Tuotos sisältää harjoituksia ja ohjeita autismikirjon häiriöisillä yleisimmin esiintyviin sosiaalisiin haasteisiin, kuten kasvojen ilmeiden tunnistamiseen, vihanhallintaan ja sosiaalisten sääntöjen ymmärtämiseen.</p> <p>Opinnäytetyössä loimme pohjan sosiaalisten taitojen harjoittelun mahdollistavalle digitaaliselle työkalulle. Työkalun jatkokehittäminen on suositeltavaa, ja se mahdollistuisi tämän opinnäytetyön toimeksiantajan ja esimerkiksi tieto- ja viestintäalan opiskelijoiden yhteistyön kautta digitaalisen työkalun luomisen muodossa. Työkalun avulla harjoitusten testaaminen ja kehittäminen myös mahdollistuisi käytännössä.</p>	
Avainsanat	Autismikirjo, Sosiaaliset taidot, Digitaalinen, Harjoittelu

Authors Title	Melina Ekholm, Suvi Räisälä, Silja Saari A Tool for Practising Social Skills – Developing the Contents of a Digital Tool
Number of Pages Date	48 + 1 appendix April 2019
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Instructors	Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer Kaija Kekäläinen, Head of Degree Programme
<p>The purpose of this study was to explore the main challenges that people with autism spectrum disorders (ASD) face with their social skills and to find out how digital learning environment suits practicing these skills in this particular target group. Then reflecting on our findings, the aim was to create simple exercises that can help people with ASD to practice their social skills. These exercises were designed to be used with a digital tool such as a mobile phone application. This study was carried out based on an assignment by a partner institution, South Karelia Social and Health Care District's (Eksote) adolescent neuropsychological mental health outpatient department. They requested for a tool that provides new ways of learning/practising social skills in the customers' own time.</p> <p>This study was conducted using the methods of developmental research and it was based on scientific data of learning social skills, ASD characteristics and digital learning environment. Occupational theories used were the theoretical Model of Human Occupation (MOHO) and psychosocial occupational therapy. The output, in other words the exercises we created, were designed based on our findings of opportunities that digital learning environment offers and general practices of learning social skills for people with ASD.</p> <p>The results of the study showed that digital learning environment is suitable for people with ASD because it allows the user to repeat an exercise as many times as necessary. Also, it provides a way of practising the skills without the fear of consequences of failing. Digital learning provides an environment where potentially disruptive sensory stimuli are limited to a minimum. An environment that can be individually adapted supports the development of skills trained and the improvement in occupational competence. As a result of the scientific research, we developed an output that can be implemented in a digital tool. This output includes exercises and advice regarding social skills practices targeting people with ASD. The exercises include for example understanding of facial expressions, anger management and understanding the general rules of social situations.</p> <p>With this study, we created a basis for a digital tool that can provide a way of learning social skills. We recommend that our partner institution develops the tool and the project further. This type of tool could be created for example in co-operation with students from Information and Communications Technology. A ready-made tool would also make testing and further development of these exercises possible.</p>	
Keywords	Autism Spectrum Disorders, Social Skills, Digital, Learning

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kehittämistyön tavoite ja suunta	3
2.1	Tutkimuksellinen kehittämistyö	3
2.2	Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi	4
3	Toimintaterapeuttiset teoriat	6
3.1	MOHO – Model of Human Occupation	6
3.1.1	Tottumus (habituation)	7
3.1.2	Suorituskyky (performance capacity)	8
3.1.3	Ympäristö (environment)	9
3.1.4	Tahto (volition)	9
3.2	Psykososiaalinen viitekehys	11
4	Sosiaaliset taidot	13
4.1	Sosiaalisten taitojen määrittely	13
4.2	Sosiaalisten taitojen kehittyminen lapsuudessa	14
4.3	Nuoruusiän sosiaalinen kehitys	15
5	Autismikirjon häiriöt ja niiden erityispiirteet	16
5.1	Aspergerin oireyhtymä	16
5.2	Sosiaalisuus ja sosiaalisten taitojen harjoittelu Asperger-nuorilla	17
5.2.1	Asperger-nuorille tyypilliset sosiaaliset haasteet	17
5.2.2	Sosiaalisten taitojen harjoittelu	19
6	Digitaaliset sovellukset oppimisympäristönä	23
6.1	Multimediaoppiminen	23
6.2	Digitaalisen oppimisympäristön suunnitteleminen	23
6.3	Digitaalinen oppimisympäristö toiminnallisen pätevyyden saavuttamisen tukena	25
6.4	Virtuaalitodellisuuden tarjoamat mahdollisuudet	27
6.4.1	Ympäristön muokattavuus	27
6.4.2	Uusi ympäristö, uudet roolit	28
6.4.3	Pelimäisyys oppimisen tukena	29
6.5	Yhteiskehittely	30
6.6	Ryhmäprosessi	31
6.7	Motivaatio	33



7	Kehittämistyön tavoitteet ja tulokset	35
7.1	Sosiaaliset haasteet	35
7.2	Harjoitukset, jotka auttavat kehittämään taitoja	36
7.3	Digitaalisen oppimisympäristön soveltuvuus	37
7.4	Hyödyt	39
7.5	Haasteet	40
8	Pohdinta	41
8.1	Prosessin toteutuminen	41
8.2	Suosituksia jatkotutkimuksiin	42
8.3	Eettisyys ja luotettavuus	43
	Lähteet	45
	Liitteet	
	Liite 1. Tuotos: Digitaalisen työkalun sisältö	

## 1 Johdanto

Kaikki tarvitsevat sosiaalisia taitoja läpi elämänsä. Sosiaalisille taidoille on tarvetta niin ystäväystyessä, ihmisten välisissä ryhmissä toimiessa, pankissa asioidessa tai missä tahansa muissa sosiaalista vuorovaikutusta vaativissa tilanteissa. (Kauppila 2005: 125.) Sosiaalisten taitojen osaaminen ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys. Idea tälle opinnäytetyölle syntyi Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden (Eksote) Lappeenrannan alueen nuorisopsykiatrian neuropsykologisen poliklinikan ilmaisemasta tarpeesta. Eksoten Lappeenrannan alueen nuorisopsykiatrian neuropsykiatrisen poliklinikan kuntoutustiimiin kuuluvat opinnäytetyön yhteistyökumppanit ovat moniammatillinen työryhmä, joka koostuu kahdesta toimintaterapeutista ja erikoissairaanhoidajasta. He työskentelevät nuorten kanssa, joilla on neuropsykiatrisia erityisvaikeuksia. Isolla osalla näistä 13–18-vuotiaista nuorista on jokin autismikirjon diagnoosi, useimmiten Aspergerin oireyhtymä.

Keskeistä Aspergerin oireyhtymässä on poikkeavuudet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Attwood 2012: 53). Myös yhteistyökumppanimme kertoi, että heidän asiakasryhmässään sosiaaliset taidot ovat suuri haaste. Nuorisopsykiatrian työntekijöiden toiveena oli saada tietoa siitä, miten nuoret voisivat harjoitella sosiaalisia taitoja vapaa-ajallaan, sekä tätä harjoittelua tukeva ohjelma tai menetelmä. Sosiaalisten taitojen harjoittelu vaatii paljon toistoja, eikä harjoittelu pelkästään terapiassa riitä. Tähän asti nuorille on annettu sosiaalisten taitojen harjoitteluun suullisesti yksinkertaisia ja helposti muistettavia kotitehtäviä ja harjoitteita, joiden toimivuutta ja vaikuttavuutta on kysytty itse asiakkaalta. Niihin motivoituminen on ollut kyseenalaista, ja toiveena olisi kehittää digitaalinen työkalu, kuten puhelimeen tai tablettiin ladattava sovellus, peli tai muu menetelmä, joka todella motivoisi ja edesauttaisi saamaan aikaan toivottua kehitystä sosiaalisissa taidoissa.

Opinnäytetyön on tarkoitus aloittaa prosessi, jonka lopullisena tuloksena on digitaalinen työkalu, joka kulkee asiakkaan mukana osana arkikuntoutusta ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Työkalusta on tarkoitus tulla työväline kuntoutustiimin henkilökunnalle. Tämän opinnäytetyön tavoite on tarjota tietoa jo olemassa olevista sovelluksista, teorioista ja harjoituksista, jotka tukevat asiakaskunnan sosiaalista kehittymistä sekä tarjoavat rungon sovelluksen suunnittelijoille ja kehittäjille.

Koska työ on tehty toimintaterapeuttisen näkemyksen pohjalta, olemme käyttäneet teoreettisena pohjana MOHO-teoriaa (Model of Human Occupation) ja toimintaterapiassa käytettävää psykososiaalista viitekehystä. Lisäksi lähdetieto, jonka pohjalta harjoitukset

on suunniteltu, sisältää kattavasti lähteitä sosiaalisten taitojen harjoittelusta, Aspergerin oireyhtymästä sekä digitaalisen oppimisympäristön tarjoamista mahdollisuuksista. Monet lähteistä sisältävät muita kuin toimintaterapeuttisia tutkimuksia, sillä aihepiiristä on huomattavasti enemmän tutkimusta kehityspsykologian alalta. Tämän asian huomioon ottaen olemme kuitenkin pyrkineet tuomaan työssämme esiin toimintaterapeuttista näkökulmaa valitsemiemme toimintaterapian teorioiden ja muiden lähteiden välisen vuoropuhelun avulla.

Opinnäytetyöhön sisältyy teoreettinen tutkimus, joka on tehty analysoimalla jo tutkittua tietoa laadullisin menetelmin, sekä tuotos sosiaalisten taitojen harjoitteista. Harjoitukset on suunniteltu tukemaan sosiaalisten taitojen harjoittelua päivittäisessä elämässä matalalla kynnyksellä. Yhteistyökumppanin tarjoaman taustatiedon pohjalta päätimme keskittyä erityisesti Aspergerin oireyhtymän tuomiin haasteisiin. Näin ollen suunnittelemamme harjoitukset on pääsääntöisesti kehitetty palvelemaan nimenomaan Asperger-henkilöitä. Lisäksi harjoitukset on tehty sitä ajatellen, että ne voidaan tulevaisuudessa ohjelmoida digitaalisessa työkalussa käytettäväksi.

## 2 Kehittämistyön tavoite ja suunta

Kehittämistyön tavoitteena on aloittaa digitaalisen työkalun suunnittelu sekä muotoilla tuotos (liite 1), jota voidaan kutsua prototyypiksi. Kehittämistyö on lähtenyt Eksoten nuorisopsykiatrian neuropsykiatrisen kuntoutustiimin ilmaisemasta tarpeesta. Tavoitteeseen kuuluu myös se, että tuotos eli prototyyppi sekä opinnäytetyön teoriaosuus käynnistävät laajemman kehittämistyön kohti suurempaa kokonaisuutta, tästä lisää kappaleessa 8.2 Suosituksia jatkotutkimuksiin. Kutsumme työtä tutkimukselliseksi kehittämistyöksi, ja sen tueksi olemme muotoilleet tutkimuskysymyksiä, joihin työn tulee vastata.

Tutkimuskysymykset:

- Mitkä ovat kohderyhmän yleisimmät sosiaaliset haasteet?
- Minkälaiset harjoitukset auttavat kehittämään taitoja, joiden avulla haasteista selvitään?
- Miksi digitaalinen oppimisympäristö soveltuu hyvin sosiaalisten taitojen harjoitteluun autismikirjon henkilöille?

### 2.1 Tutkimuksellinen kehittämistyö

Tutkimuksellisen kehittämistyön luonteeseen kuuluu, että se asetetaan keskiöön ja sen ääripäissä ovat tieteellinen tutkimus ja arkiajatteluun perustuva kehittäminen (kuvio 1). Tutkimus- ja kehittämistyöstä käytetään myös kirjainyhdistelmää TKI (tutkimus, kehittäminen ja innovaatiotoiminta). (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015: 17). Tämä kuvaa erinomaisesti työmme kokonaisvaltaista sisältöä. Tutkimuksellisuus näkyy työssämme laadullisena tutkimusten analysointia. Kehittämistyö näkyy työssämme siten, että se on suora toive Eksoten nuorisopsykiatrian osaston moniammatilliselta tiimiltä. Innovaatiotoimintaa kuvastaa se, että pyrimme kehittämään uudenlaista toimintaterapeuttista tapaa oppia sosiaalisia taitoja. Lisäksi suositustemme mukaan jatkojalostus tapahtuisi esimerkiksi Metropolian innovaatio-opintojen avulla.



Kuvio 1. Tutkimuksellisen kehittämistyön luonne (Ojasalo ym. 2015: 18.)

## 2.2 Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi

Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi alkaa kehittämiskohteen tunnistamisesta ja alustavien tavoitteiden määrittämisestä. Opinnäytetyömme sai alkunsa Eksoten nuoriso-psykiatrian neuropsykiatrisen kuntoutustiimin ilmoituksesta. He etsivät toimintaterapeuttiopiskelijoita, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään uusia menetelmiä sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Täsmennyksenä kuntoutustiimi toivoi (jo valmiiksi) mahdollisen digitaalisen sovelluksen prototyyppiä.

Seuraava askel prosessissa oli kehittämiskohteeseen perehtyminen teoriassa ja käytännössä. Meidän osaltamme se tarkoitti yhteydenottoa kuntoutustiimiin ja ensitapaamisen sopimista. Ensitapaamisessa saimme lisää tietoa käytännössä ilmenneistä uudistamisen tarpeista, asiakasryhmästä sekä työn laajuudesta.

Tämän jälkeen aloimme määritellä kehittämistehtävää ja rajata tulevan työme aluetta (käytettävissä olevaan) aikaan sopivaksi. Määritelmäksi muodostui monivaiheinen kehittämisprosessi, johon kuului teoriapohjan luominen ja kuntoutustiimin haastattelun pohjalta tehty tulevan digitaalisen sovelluksen karkea prototyyppi. Suunnittelimme kaikille projektin osapuolille sopivan aikataulun. Projektin tulisi jatkua osiomme jälkeenkin, tästä lisää kappaleessa 8.2 Suosituksia jatkotutkimuksiin.

Seuraavaksi laadimme tietoperustan sekä lähestymistavan ja suunnittelimme menetelmiä, jotka sopivat mielestämme parhaiten tähän kehittämistyöhön. Tietoperustamme muodostui kahdesta merkittävästä toimintaterapeuttisesta teoriasta ja viitekehystä, sosiaalisten taitojen normaalikehityksestä, autismikirjon häiriöiden ja niiden erityispiirteiden tutkimuksesta ja teoriasta sekä digitaalisen oppimisympäristön vaikuttavuuden tutkimuksista ja teorioista.

Lähestymistapa ja menetelmät tutkimukselliseen kehittämistyöhön muodostuivat kuntoutustiimin haastattelussa esille tulleiden tarpeiden mukaisesti sekä toimintaterapeuttisen ajattelun kautta. Hankkeen julkistaminen tapahtuu suoraan työn tilaajille heidän tiimipalaverissaan. Prosessin ja lopputulosten arviointi tapahtuu opinnäytetyön kirjallisen osion kappaleissa 7 Tutkimuksen tavoitteet ja tulokset ja 8 Pohdinta, sekä suullisena palautteena työn tilaajilta hankkeen julkistamistilaisuudessa Eksoten nuorisopsykiatrian tiimipalaverissa.

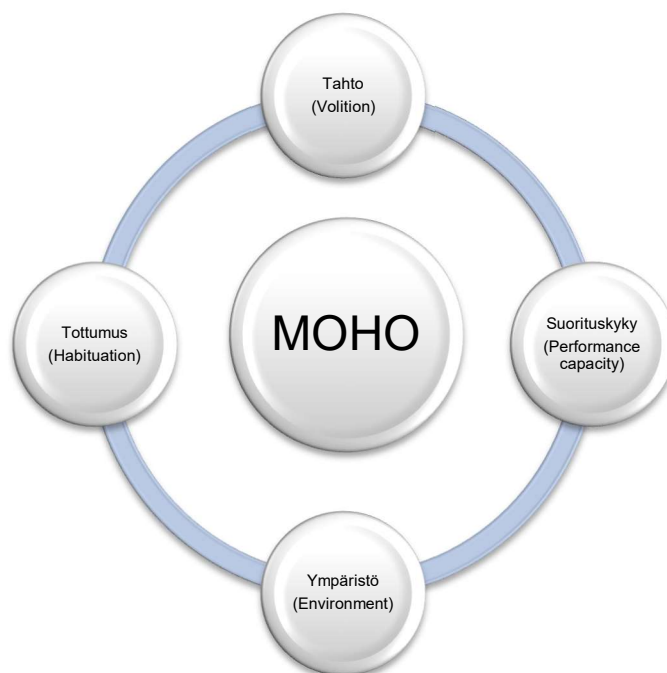
Koko prosessin ajan olemme huolehtineet aktiivisesta vuorovaikutuksesta opinnäytetyön tekijöiden kesken sekä työn tilaajan kanssa. Prosessia ovat tukeneet myös oppositit ja ohjaavat opettajat, jotka tarkastelevat työn sisältöä kriittisesti ja analyttisesti. Järjestelmällisyydestä olemme huolehtineet tasaisella työnjaolla, yhteisillä suunnittelupalaverilla sekä täsmällisellä aikataulusuunnittelulla. Eettisyys näkyy prosessissa eniten siinä, että emme vaadi kuormittavasti aikaa työn tilaajalta, vaan kunnioitamme heidän ensisijaisia työtään ja pysymme ns. irrallisina tutkimuksellisen kehittämistyön tuottajina.



### 3 Toimintaterapeuttiset teorit

#### 3.1 MOHO – Model of Human Occupation

Model of Human Occupation (MOHO) -teoria eli inhimillisen toiminnan malli tukee toimintaterapian paradigman mukaista terapiaa, jossa toiminta on nostettu ytimeen (Hautala & Hämäläinen & Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2013: 234). MOHO kuvastaa sitä, miten ihminen motivoituu suoriutumaan toiminnasta ja toistamaan toimintaa useita kertoja niin, että yksilön subjektiivinen käsitys omasta suoriutumiskapasiteetista muuttuu. Tämä prosessi vaikuttaa sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön, joka puolestaan johtaa toiminnalliseen sitoutumiseen. (Kielhofner & Taylor 2017: 4.)

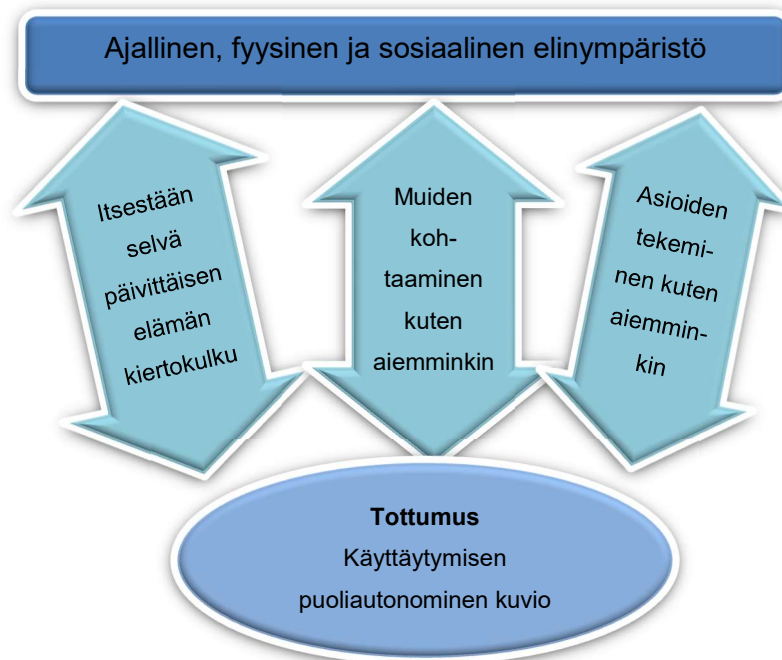


Kuvio 2. MOHO:n neljä elementtiä. (Kielhofner & Taylor 2017: 4).

Opinnäytetyöllä on pyrkimys suunnitella digitaalinen työkalu sosiaalisten taitojen harjoitteluun siten, että toiminta on keskiössä. Erityisesti pyrimme tarjoamaan työkalun, joka saa käyttäjänsä totumuksen (habituation) kautta kehittämään sosiaalisia vuorovaikutustaitojaan. Lisäksi työkalun tulisi parantaa käyttäjän itseluottamusta ja siten vaikuttaa tahtoon (volition) ja suorituskykyyn (performance capacity). Digitaalisen työkalun avulla pyrimme luomaan ympäristön (environment), joka on mahdollisimman autenttinen sosiaalisten vuorovaikutustaitojen oppimiseen.

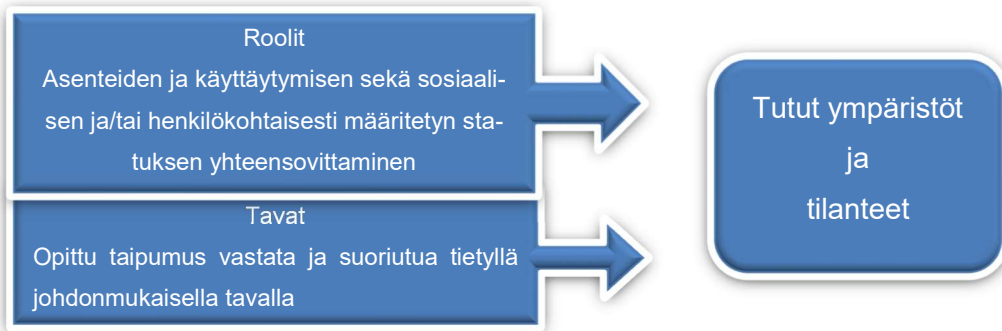
### 3.1.1 Tottumus (habituation)

Digitaalisen työkalun ideana on luoda käyttäjälleen mahdollisuus oppia kohtaamaan erilaisia sosiaalisia tilanteita toistojen avulla. Uskomme, että rutiininomaiset käyttäytymismallit (tottumus) vaikuttavat merkittävästi kohderyhmämme sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Työkalun sisällön tulisi mahdollistaa käyttäjälleen useiden toistojen myötä kokemus siitä, miten erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa voi toimia ja mihin toiminta johtaa. Toistoilla voimme saada käyttäjän näkemään itsensä realistisessa tilanteessa, ja kun toistoja on tarpeeksi paljon, käyttäjä omaksuu malleja itselleen. Työkalun on tarkoitus saada käyttäjä miettimään tietoisia valintoja sosiaalisissa tilanteissa. Uskomme, että käyttäjä voi useiden toistojen jälkeen sisäistää vastavuoroista sosiaalista käytöstä ja sitä kautta saada itsevarmuutta tuleviin aitoihin tilanteisiin.



Kuvio 3. Tottumus muovaa vuorovaikutusta elinympäristömme kanssa (Kielhofner & Takashi & Taylor 2017: 16).

Tottumukseen liittyvät vahvasti elämän eri roolit, joten toivomme työkalun kasvavan siten, että eri roolit tulisivat esiin tehtävissä. Roolit ja tavat kulkevat käsi kädessä. Kuvio 4 kuvaa roolien ja tapojen dynamiikan vaikutusta.

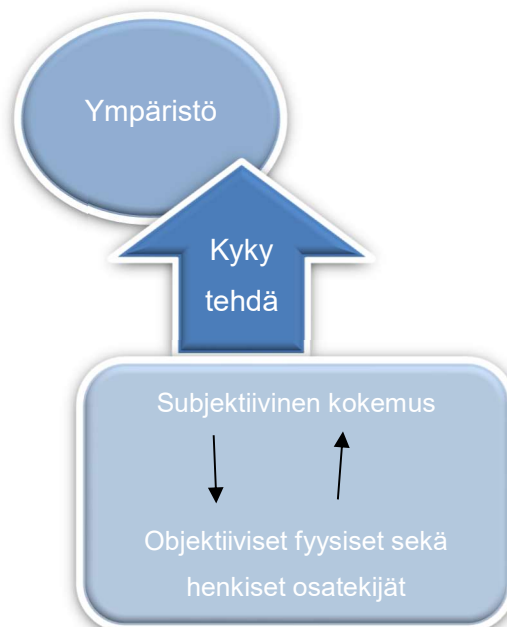


Kuvio 4. Tavat ja roolit vaikuttamassa käyttäytymiseen tutuissa ympäristöissä ja tilanteissa. (Kielhofner ym. 2017: 18)

Rooleja voivat olla esim. ystävä, sisarus, lapsi, vanhempi, koululainen, työntekijä jne.

### 3.1.2 Suorituskyky (performance capacity)

Kyvyt riippuvat kehollisista toiminnoista sekä kognitiivisista toiminnoista, kuten muisti ja suunnitelmallisuus. Toimintaterapiassa on tärkeää tunnistaa näiden merkitys ja vaikutus suoriutumiseen. Lisäksi on useita eri malleja, jotka tuottavat tietoa tai selityksen eri kyvyistä. Näitä käyttämällä toimintaterapeutti luo ymmärryksen yksilön suorituskyvystä. MOHO kuitenkin käyttää eri näkökulmaa suorituskyvyn arviointiin. Tämä näkökulma korostaa subjektiivista kokemusta ja sitä, kuinka se muovaa yksilön tapaa toimia. (Kielhofner ym. 2017: 18.)



Kuvio 5. Suorituskyvyn objektiiviset sekä subjektiiviset osatekijät (Kielhofner ym. 2017: 19).

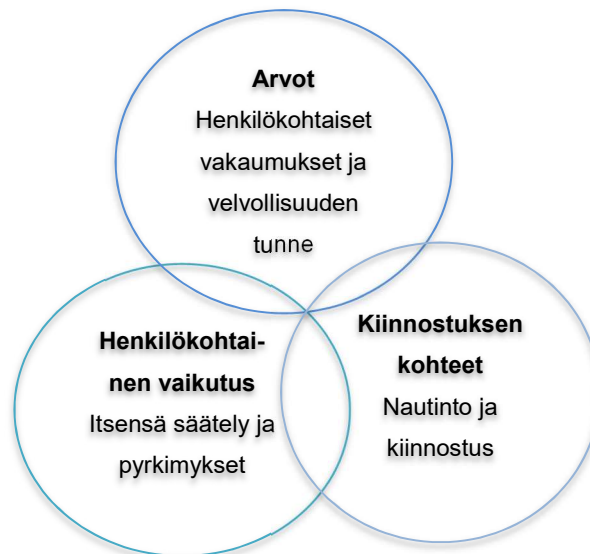
Uskomme, että digitaalisen työkalun avulla voimme tarjota käyttäjille mahdollisuuden asettua erilaisiin rooleihin. Näin karttunut kokemus muovaa käyttäjän suorituskyykyä positiiviseen suuntaan. Positiivisella suunnalla tarkoitamme sitä, että kun käyttäjä saa useita kokemuksia itselleen uudesta tai arveluttavasta tilanteesta, hän oppii olemaan kyseisessä tilanteessa ja sietämään esimerkiksi epävarmuutta tai oppimaan tilanteeseen sopivia ratkaisuja luonnollisesti.

### 3.1.3 Ympäristö (environment)

Toiminta esiintyy monitahoisessa ja -kerroksisessa ympäristössä. Toiminta saa aina vaikutteita ja tarkoituksen sen fyysisestä sekä sosiokulttuurisesta ympäristöstä. Siispä ympäristö sisältää tilan, jossa toiminta tapahtuu, objektit, joita käytetään, ihmiset, joiden kanssa ollaan vuorovaikutuksessa sekä toiminnan mahdollisuudet ja tarkoituksen. Jokainen ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia ja voimavaroja sekä vaatimuksia ja rajoitteita. Se, miten tietty ympäristö on vuorovaikutuksessa yksilön arvojen, kiinnostuksen kohteiden, roolien, tapojen, suorituskyyvyn ja henkilökohtaisten vaikutusten kanssa, määrittää sen, miten ympäristö vaikuttaa yksilöön. (Kielhofner ym. 2017: 20.) Uskomme, että digitaalinen työkalu mahdollistaa käyttäjälleen erilaisia ympäristöjä, joissa opitaan ympäristölle tyypillisiä suoritustapoja. Digimaailmassa fiktiivisten ympäristöjen tarjoaminen on helppoa ja oivallinen tapa käyttäjälle oppia uusia asioita tai palata johonkin tilanteeseen, joka on jäänyt mieleen. Lisäksi kohderyhmällemme sopii nimenomaan itse valittu ympäristö, tästä lisää kappaleessa 6 Digitaaliset sovellukset oppimisympäristönä.

### 3.1.4 Tahto (volition)

Ajatukset ja tunteet pätevydestä, nautinnosta ja arvoista punoutuvat aina yhteen. Ihmiset tahtovat olla päteviä tekemään asioita, jotka kuuluvat heidän arvoihinsa. Ihminen pyrkii tekemään asioita, jotka hän taitaa/osaa ja jotka tuovat hänelle nautintoa. Ihminen tuntee olonsa huonoksi, jos hän ei pysty suoriutumaan hänelle tärkeästä tehtävästä. (Kielhofner & Lee 2017: 42.) Kuvio 6 kuvaa yksilön tahtoon vaikuttavien osatekijöiden dynamiikkaa.



Kuvio 6. Tahdon osatekijät (Kielhofner & Lee 2017: 41).

Henkilökohtainen vaikutus on kaksikulotteinen ja siihen kuuluvat itsesäätely ja pyrkimykset. Itsesäätely on itsearvio yksilön fyysisistä, älyllisistä ja sosiaalisista kyvyistä. Pyrkimys on yksilön käsitys henkilökohtaisen kapasiteetin käyttämisestä halutun lopputuloksen saavuttamiseksi elämässä. Yksilöt, jotka kokevat itsensä kykeneviksi ja vaikuttaviksi, etsivät mahdollisuuksia, hyödyntävät palautetta muokatakseen suoritustaan sekä jatkavat sinnikkäästi saavuttaakseen tavoitteensa. (Kielhofner & Lee 2017: 42.) Digitaalisella työkalulla pyrimme mahdollistamaan käyttäjälle ympäristön, jossa on turvallista testata itsesäätelytaitoja ja joka kannustaa käyttäjää pyrkimään haluttuun lopputulokseen eli sosiaalisten taitojen kehittymiseen itsesäätelyn ja pyrkimyksen kautta. Toivomme, että työkalu vaikuttaa positiivisesti käyttäjän itsearvioon omista sosiaalisista kyvyistään. Positiivisuudella tarkoitamme tilaa, jossa käyttäjä kokee olonsa itsevarmaksi ja tuntee tehneensä oikeita ratkaisuja sosiaalisissa tilanteissa. Työkalulla pyrimme vaikuttamaan pyrkimykseen siten, että taitojen harjoittelun lomassa käyttäjä oppii sosiaalisen käyttäytymisen malleja, joiden avulla hän tunnistaa jatkossa tilanteet, joissa voi itse vaikuttaa tietoisesti haluttuun lopputulokseen.

Kulttuurinen ympäristö käsitteellistää arvoja. Arvot vaikuttavat yksilön käsitykseen omasta arvostaan, joka puolestaan muodostuu tiettyjen asioiden tekemisestä tietyllä tavalla. Kulttuurisen ympäristön vaikutus ja sen kautta muodostuneet arvot tarkoittavat käytännössä sitä, miten yksilö ennakoii, mitä valintoja hän tekee, mitä kokemuksia hänellä on ja miten hän tulkitsee asioita. Näistä puolestaan muodostuu henkilökohtaiset

vakaumukset ja velvollisuuden tunne. (Kielhofner & Lee 2017: 46.) Digitaalisella työkalulla toivomme olevan vaikutusta käyttäjän arvoihin, jotka ovat tärkeitä sosiaalisten suhteiden kannalta. Uskomme, että työkalun erilaiset harjoitukset edesauttavat sisäistämään mm. ihmissuhteisiin kuuluvia arvoja, kuten luottamus, tasavertaisuus ja ymmärtäminen.

Kiinnostuksen kohteet ovat asioita, joita on miellyttävää tehdä ja jotka tuottavat nautintoa. Kiinnostuksen kohteet heijastuvat mieltymyksistä, jotka puolestaan muodostuvat yksilön odotuksien, valinnanvarojen, kokemusten ja tulkintojen sarjasta. (Kielhofner & Lee 2017: 48.) Toivomme, että digitaalinen työkalu kiinnostaa käyttäjä. Kiinnostavan ympäristön luominen on tärkeää, jotta tahto oppia sosiaalisia taitoja syntyy tai säilyy. Työkalun tarkoituksena on palkita käyttäjänsä oikeista vastauksista ja sinnikkyydestä, mikä herättää kiinnostuksen. Palkitseminen tuottaa käyttäjälleen nautintoa, joka vaikuttaa positiivisesti käyttäjän odotuksiin ja kokemuksiin. Palkitsemisesta lisää kappaleessa 6.7 Motivaatio.

### 3.2 Psykososiaalinen viitekehys

Psykososiaalinen viitekehys sopii silloin, kun kohderyhmänä on lapset tai nuoret, joilla on arvioitu olevan psykososiaalisia toimintakyvyn haasteita, kuten vaikeuksia kaverisuhteissa, harrastuksissa ja itsestään huolehtimisessa. Lisäksi se sopii myös lapsiin ja nuoriin, joilla on heikko itsetunto, jotka välttelevät vuorovaikutusta tai joiden taidot ovat heikot tai kypsyttömät. Tämän viitekehysten mukaan vertaisvuorovaikutustaidot, leikki ja selviytymiskyky ovat nivoutuneet yhteen. (Hautala ym. 2013: 282.) Länsimaisessa kulttuurissa lasten sosiaaliselle osallistumiselle asetetaan käyttäytymiseen liittyviä perusarvoja ja taitovaatimuksia eri konteksteissa, kuten perheen sisällä, instituutioissa sekä yhteisöissä. Lapset, joilla on sosiaalisten taitojen haasteita, ovat tutkimusten mukaan alttiita riskeille, kuten ongelmallisille ihmissuhteille, oppimishäiriöille sekä toiminnallisille vaikeuksille murros- ja aikuisiässä. Psykososiaalinen viitekehys käsitteellistää sen, miten lapsi oppii osallistumaan vaikuttavasti sosiaalisiin tilanteisiin sekä miten edistää sosiaalisten taitojen kehittymistä. (Olson 2010: 306.)

Olsonin (2010) mukaan tunteiden säätely haastavissa tilanteissa tekee sosiaalisesta ongelmanratkaisusta mahdollista. Kun lapsi osaa säädellä tunnereaktioita, hän osaa arvioida useita eri vastareaktioita ennen kuin toimii. (Olson 2010: 308). Digitaalinen työkalu pyrkii tarjoamaan käyttäjälleen kokemuksen haastavista tilanteista ja siitä, miten niissä voidaan mahdollisesti käyttäytyä. Työkalun käyttäjä saa itse valita eri vaihtoehtoja, ja



reagointiaika haastavassa tilanteessa on käyttäjän itsensä päätettävissä. Myöhemmin oikeassa tilanteessa käyttäjä on saanut näiden harjoitusten kautta kokemusta siitä, miten tilannetta voi omalla harkintakyvyllään arvioida ja sitten toimia. Olsonin (2010) mukaan lapsen on opittava tapoja ja rutiineja, jotka helpottavat hänen sosiaalista osallistumistansa yhteiskuntaan onnistuneesti. Sosiaalisen kanssakäymisen tapoja ovat mm. katsekontakti ja kasvojen non-verbaalisen ilmaisun tulkitseminen. Näillä ihminen oppii tunnistamaan muiden emotionaalisen tilan ja asennoitumaan mahdolliseen keskusteluun. Rutiinit määrittävät ja ohjaavat käyttäytymistä sekä tarjoaa viihtyvyyttä ja itsevarmuutta yksilön tasapainoiseen päivittäiseen elämään. (Olson 2010: 310.) Digitaalinen työkalu pyrkii mahdollistamaan ainakin länsimaiselle kulttuurille tyypillisen sosiaalisen kanssakäymisen tapojen harjoittelua.

Olsonin (2010) mukaan toimintaterapeutin tehtävä on toimia psykososiaalisen viitekehysten mukaan mm. ryhmän ohjaajana. Toimintapainotteinen ryhmä antaa lapselle mahdollisuuden oppia uusia taitoja, muuttaa käyttäytymistään sekä vastaanottaa erilaista palautetta vertaisiltaan. Kun ympäristö tarjoaa lapselle mahdollisuuden toimia vertaisryhmän kanssa, on hyvin todennäköistä, että lapsi oppii nopeastikin sosiaalisen kanssakäymisen strategioita, tunteiden säätelyä sekä muita sosiaalisia taitoja. (Olson, 2010: 335.) Uskomme, että digitaalinen ympäristö tarjoaa juuri tämän tärkeän sekä turvallisen ympäristön taitojen harjoitteluun, ja tällöin myös taitojen oppiminen voidaan saavuttaa nopeammin. Digitaalinen ympäristö ei korvaa autenttisia sosiaalisia tilanteita, mutta pyrkii jäljittelemään niitä parhaalla mahdollisella tavalla.

## 4 Sosiaaliset taidot

### 4.1 Sosiaalisten taitojen määrittely

Tämän opinnäytetyöprojektin keskeisessä osassa ovat myöhemmin digitaaliseen työkaluun tulevat ja sitä ennen työntekijöiden sekä nuorisopsykiatrian asiakkaiden käyttöön soveltuvat sosiaalisten taitojen harjoitteet. Siksi onkin hyvä ensin määritellä, mitä tarkoitamme sosiaalisilla taidoilla ja mitä käsitteeseen sisältyy.

Toimintaterapian MOHO-teoriassa tekeminen on jaettu kolmeen eri tasoon, jotka ovat toiminnallinen osallistuminen (occupational participation), toiminnallinen suoritus (occupational performance) ja taidot (occupational skill). Taitoihin lukeutuvat motoriset taidot, prosessitaidot ja viestintä- ja vuorovaikutustaidot. Sosiaalisista taidoista puhuttaessa kyseessä ovat MOHO:n määritelmän mukaan viimeisenä mainitut viestintä- ja vuorovaikutustaidot. Ne sisältävät mm. eleet, fyysisen kontaktin muiden ihmisten kanssa, puhumisen sekä yhteistyössä toisten kanssa toimimisen. (Kielhofner 2002a: 114–117.)

Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä tulla toimeen muiden kanssa sosiaalisissa tilanteissa, minkä vuoksi käsite on riippuvainen ajasta sekä kulttuurista (Keltikangas-Järvinen 2010: 22). MOHO:n näkökulmasta ihmiset ovat luonnostaan sosiokulttuurisia toimijoita ja määrittävät paikkansa sosiaalisessa maailmassa toimintojensa kautta (Kielhofner 2002b: 2). Sosiaalinen käyttäytyminen on vahvasti sidonnaista omaan rooliin eri tilanteissa, ja ihmisten käytös muuttuu kunkin tilanteen sekä roolin myötä. Roolit ovat kuin elämämme aikana vastaan tulevia erilaisia sosiaalisia tiloja, joihin menemme sisään, joissa toimimme vuorovaikutuksessa muiden tilassa olevien kanssa ja joista lopulta poistumme. (Kielhofner 2002c: 73.) Kulttuurin vaikutus sosiaalisiin taitoihin näkyy taas ihmisten tavoissa toimia. Esimerkiksi länsimaiselle kulttuurille ominainen täsmällisyys ja ahkeruus muokkaavat sosiaalisia normeja siihen, että on oletettavaa, että ihmiset menevät tapaamisiin ja töihin niille sovittuihin aikoihin. (Kielhofner 2002c: 66.)

Tietyt sosiaalisiin taitoihin liitettävät ominaisuudet ovat kuitenkin samoja aikakaudesta tai kulttuurista riippumatta, kuten taito ja kyky toimia joustavasti konfliktitilanteissa. Joustavuus auttaa välttämään aggressioon turvautumista ja muiden kanssa kahnauksiin joutumista. (Keltikangas-Järvinen 2010: 22.) Sosiaalisesti taitava henkilö osaa siis käyttää sellaisia selviytymiskyvyn perustaitoja, jotka sopivat yhteen hänen temperamenttinsa kanssa, ja tiedostaa oman tunneperäisen tilansa esimerkiksi stressitilanteissa, minkä

pohjalta hän pystyy säätelemään käyttäytymistään (Hautala ym. 2013: 286). Lisäksi yksi sosiaalisiin taitoihin yleisesti liitetty ominaisuus on kyky ymmärtää toisen ihmisen näkökantoja ja tunteita. Näiden kannalta oleellista on kyky asettua toisen ihmisen asemaan (empatia), sekä toisen kokemusten kautta kyky tuntee emootioita, kuten sääliä tai myötätuntoa (sympatia). (Keltikangas-Järvinen 2010: 22–23.)

Kognitiivisten taitojen lisäksi sosiaalisiin taitoihin kuuluu sekä eettinen että moraalinen puoli. Tästä on esimerkkinä jo aiemminkin mainittu aggressio. Vaikka joissain tilanteissa aggressio on tehokas ja toimiva tapa saavuttaa haluttu lopputulos, ei se välttämättä ole eettisesti hyväksyttävää. (Keltikangas-Järvinen 2010: 23–24.)

#### 4.2 Sosiaalisten taitojen kehittyminen lapsuudessa

Lapsen ensimmäiset ikävuodet ovat erityisen tärkeitä lapsen sosiaaliselle kehitykselle (Keltikangas-Järvinen 2010: 118). Synnynnäisesti lapsen vuorovaikutukseen ympäristön kanssa vaikuttaa lapsen temperamentti. Sosiaalisiin taitoihin temperamentti vaikuttaa esimerkiksi siten, että haastavan temperamentin omaavat lapset voivat kokea fyysisen ja sosiaalisen maailman stressaaviksi. Tämä vaikuttaa myös vuorovaikutukseen lapsen ja hänen hoivaajansa välillä. Temperamentin lisäksi lapsen syntymästä kehittymään lähtenyt kiintymyssuhde luo perustaa lapsen sosiaalisille taidoille. Kiintymyssuhde vaikuttaa mm. lapsen itsevarmuuteen, oppimiseen, leikki- ja ongelmanratkaisutaitoihin ja pettyymysten sietämiseen. Vanhemman ja lapsen välinen suhde vaikuttaa lapsen taitojen kehittymiseen, ja toisaalta lapsen taidot vaikuttavat lapsen ja vanhempien suhteeseen. (Hautala ym. 2013: 283–285.)

Vanhempien lisäksi iso osa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tarvittavista taidoista opitaan lapsuusiän toverisuhteissa (Poikkeus 2008: 122). Perusta kaveritaitojen ja vertaisvuorovaikutustaitojen kehittymiselle on luotu jo vauvaiässä lapsen kiintymyssuhteella (Hautala ym. 2013: 285). Ikätovereidensä kanssa luodut suhteet ovat erityisen merkityksellisiä siksi, että vuorovaikutustaidot lasten välillä ovat suunnilleen samalla tasolla, jolloin toisen kiintymys pitää ansaita ja vuorovaikutus vaatii lapselta enemmän yritystä (Poikkeus 2008: 122). Erilaisten roolien (vrt. rooli kotona, päiväkodissa, koulussa, kylässä) ymmärtäminen ja niiden erottaminen virallisissa ja epävirallisissa tilanteissa on osa lapsen kasvua. Tämän kehityksen avulla lapsi oppii muilta matkimalla kuhunkin tilanteeseen ja rooliin sopivia toimintatapoja ja käyttää niitä oman toimintansa apuna. (Kielhofner 2002c: 74.)

Vaikka lapsen kasvaessa ystävyys- ja toverisuhteiden merkitys kasvaa, on vanhempien ja muiden läheisten aikuisten edelleen tärkeää tukea lapsen kommunikointitaitojen harjoittelua ja sopeuttaa omaa kommunikointiaan lapsen tasolle sopivaksi. (Poikkeus 2008: 136.) Kun lapsi on itselleen stressaavassa tilanteessa, kuten leikistä hyljeksiminen, voi hän puhua vanhempiensa tai muiden aikuisten kanssa asiasta ja myöhemmin muokata toimintaansa esimerkiksi niin, että hän pääsee mukaan vertaisleikkiin tai etsii itselleen sopivampia leikkikavereita tai muuta kiinnostavaa toimintaa (Hautala ym. 2013: 287). Pääsääntönä on ohjata lapsen käyttäytymistä niin, että sellainen käytös mikä on sallittua, lisääntyy, ja sellainen mikä on kiellettyä, vähenee. Vanhempien tapa suhtautua lapsen pettymyksen, vihan ja kiukun purkauksiin muokkaa lapsen käyttäytymistä. (Keltikangas-Järvinen 2010: 178.)

### 4.3 Nuoruusiän sosiaalinen kehitys

Nuoruusikää pidetään siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruus on ajanjaksona pitkä, ja suuren yksilöllisen vaihtelun vuoksi sen alkaminen on selkeämpi määrittää kuin päättyminen. Nuoruuteen liitetäänkin usein monia kehitysjaksoja. Tekstissään Nurmi (2008) jakaa nuoruusiän kehitysjaksot kolmeen osaan, varhaisnuoruuteen (11–14 vuotta), keskinuoruuteen (15–18 vuotta) ja myöhäisnuoruuteen (19–25 vuotta). Nuoruusiän kehitystä ohjaavat keskinäisessä vuorovaikutuksessa monet erilaiset biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät. (Nurmi 2008: 256–257.)

Kuten aiemmin mainitsimme, ihmisten roolit vaikuttavat heidän käyttäytymiseensä sosiaalisissa tilanteissa. Nämä roolit vaihtuvat ja muokkaantuvat läpi elämän (Kielhofner 2002c: 74). Tärkeänä osana nuoruuden sosiaalista kehitystä ovatkin perheestä irtaantuminen ja roolimutosten läpikäyminen ja etenkin valmistautuminen aikuisikään kuuluviin rooleihin (Nurmi 2008: 256). Isona osana nuoruutta näkyy etenkin rooli ystävänä. Nuoruusiässä ystävyysuhteet lisääntyvät ja syvenevät. Ne perustuvat yhteisille kiinnostuksen kohteille ja pyrkimyksille. Tyypillistä on, että nuoret uskoutuvat ja viettävät aikaansa mieluummin ystävien kuin perheen kanssa. (Attwood 2012: 81.) Digitaalisessa työkalussa ystävän roolin tärkeys on yritetty huomioida. Työkalussa on mahdollisuus vertais-tukeen, yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen muiden nuorten kanssa. Lisäksi harjoitukset tukevat ystävä-roolin vahvistamista myös oikeassa elämässä. Rooleja kullakin on monia, ja vaikka jokaisen kehitys on yksilöllistä, on yhteiskunnalla kuitenkin omat sosiaalisesti määräytyneet käsityksensä ja odotuksensa tietynikäisten ihmisten rooleista (Nurmi 2008: 260–261).

## 5 Autismikirjon häiriöt ja niiden erityispiirteet

Autismikirjon häiriöitä ilmenee noin 1 %:lla maailman väestöstä. Ne ovat aivojen neurobiologisia kehityshäiriöitä ja näin ollen vaikuttavat käytökseen sekä aistimukseen. Oireyhtymä ilmenee varsin yksilöllisesti, minkä vuoksi myös autismikirjon henkilöiden toimintarajoitteet ovat vaihtelevia. Toiset pystyvät elämään kokonaan itsenäistä elämää, kun taas jotkut tarvitsevat tukea läpi elämänsä. Autismikirjioon lukeutuu kansainvälisessä tautiluokitusjärjestelmässä (ICD) viisi diagnoosia:

- Autismi (F84.0)
- Aspergerin oireyhtymä (F84.5)
- Rettin oireyhtymä (F84.2)
- Disintegratiivinen kehityshäiriö (F84.3)
- Epätyypillinen autismi (F84.1)

Vaikka diagnooseja on monia, on niissä kaikissa yhteisesti tunnistettavia piirteitä, kuten aistisäättelyn häiriöt, stressiherkkyys ja sosiaalisten tilanteiden vaikeudet. Autismikirjioon kuuluvaa kehityshäiriötä ei henkilöstä ulospäin välttämättä huomaa, minkä vuoksi heidän käytöstään usein voidaankin tulkita väärin. (Autismi- ja aspergerliitto n.d.) Yhdellä autismikirjon diagnoosin saaneella henkilöllä voi ilmetä esimerkiksi epilepsiaa, vaativia älyllisiä haasteita, puhumattomuutta ja vakavia käytöshäiriöitä, kun taas toisella diagnoosin saaneella kehityshäiriö voi näkyä selkeimmin erityisinä taitoina ja kiinnostuksen kohteina esimerkiksi matematiikassa, musiikissa tai kielissä. (Hollander & Kolezvon & Coyle 2011: xxiii.)

### 5.1 Aspergerin oireyhtymä

Aspergerin oireyhtymä on keskushermoston kehityshäiriö, joka aiheuttaa yksilöllisesti vaihtelevia toimintarajoitteita. Koska se on kehityshäiriö, se ei ole tauti tai sairaus, josta voi vain parantua. Oireyhtymään liittyy juuri tietynlaisia vaikeuksia ja erityispiirteitä, kuten puutokset sosiaalisessa kommunikaatiossa, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja sosiaalisessa mielikuvituksessa. Lisäksi Asperger-henkilöillä aistien tulkinta on poikkeavaa, mikä puolestaan aiheuttaa yli- tai aliherkkyyttä mm. äänille, kosketukselle, mauille, hajuille, valolle, väreille, lämpötiloille ja kivulle. Muita diagnoosille tyypillisiä piirteitä ovat jo varhaisesta iästä asti ilmenevät erityiset mielenkiinnonkohteet ja omat rutiinit sekä samanlaisena toistuva käyttäytyminen. (Autismi- ja aspergerliitto n.d.) Haluamme kehittää harjoitteita, jotka auttavat kohtaamaan Asperger-henkilöiden haasteita. Haluamme myös

antaa toimintamalleja, jotka auttavat työkalun käyttäjiä valmistautumaan oikeisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Pyrimme käyttämään mielenkiinnon kohteita motivoivana tekijänä.

Aspergerin oireyhtymä diagnosoidaan usein varhaisessa kouluiässä. Diagnoosiin johtavia viitteitä ja tekijöitä ovat yleensä mm. sosiaalisten tilanteiden poikkeuksellinen ymmärtäminen, epäkypsyys tunteiden ja empatian osoittamisessa, motoriset vaikeudet, erikoinen oppimistyyli ja esimerkiksi korvien peittäminen ääniltä, joita muut eivät pidä epämiellyttävinä. Joissain tapauksissa diagnoosiin johtaa myös Aspergerin oireyhtymään yhdistettävä aiempi diagnoosi, kuten aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön (ADHD), mielialahäiriön, syömishäiriön, motoristen ongelmien, puheen ja kielen kehityksellisten häiriöiden tai ei-kielellisten oppimisvaikeuksien diagnoosi. (Attwood 2012: 13–16.)

## 5.2 Sosiaalisuus ja sosiaalisten taitojen harjoittelu Asperger-nuorilla

Attwood (2012) kertoo kirjassaan, että monet Asperger-lapset kertovat, miten he ovat koulunkäynnin aloittaessaan huomanneet olevansa toisenlaisia kuin luokkatoverinsa eivätkä ymmärrä muiden esimerkiksi välitunneilla vallitsevia sosiaalisia sääntöjä. Usein oireyhtymän haitat tulevatkin esiin vasta sosiaalisissa tilanteissa (Attwood 2012: 12–13). Attwood (2012: 108) puhuu Aspergerin oireyhtymää käsittelevässä kirjassaan ”mielen teoriasta” ja sen puutteellisuudesta Asperger-nuorilla, mikä hänen mukaansa vaikuttaa Asperger-nuorten käsityksiin ja käytökseen sosiaalisissa tilanteissa.

### 5.2.1 Asperger-nuorille tyypilliset sosiaaliset haasteet

Yksi usein jo lapsena Aspergerin oireyhtymää sairastavalla näkyvistä sosiaalisista haasteista on asioiden kirjaimellisesti ymmärtäminen ja tilanteeseen mukautumisen hankaluus. Esimerkiksi jotain pelatessa he ottavat säännöt vakavasti ja hyvin kirjaimellisesti. Yleisistä säännöistä huolimatta suurimmalle osalle lapsista on normaalia muokata sääntöjä pelin edetessä, ja kun yksi ei tähän kykenekään, päättyy hän helposti ulos leikistä ja koko tilanteesta. (Rotheram-Fuller & Kasari 2011: 557.) Asioiden ymmärtäminen kirjaimellisesti tuottaa hämmentyneitä tilanteita myös keskusteluissa. Tyypillinen tilanne on kielikuvien käyttö: vaikka monille kielikuvat ovat helposti ymmärrettävissä, voi ne kirjaimellisesti ymmärtävä henkilö pitää sanontoja kummallisina tai tilanteeseen sopimattomina. (Attwood 2012: 109.)



Rehellisyys on yksi usein Asperger-nuorilla esiintyvä piirre. Tämä näkyy niin oman syyllisyyden myöntämisenä kuin myös asioiden suoraan sanomisena toisille ihmisille. Esimerkiksi tilanteessa, jossa Asperger-nuori huomauttaa jotain toisen ulkonäköön liittyvän havaintonsa pohjalta, voi huomautuksen saanut henkilö pitää sitä loukkaavana, mutta kyseisen nuoren näkökulmasta rehellisyys saattaa olla toisen henkilön tunteita tärkeämpää. Sanomatta jättäminen ja valkoiset valheet ovat kuitenkin jotain, mitä Asperger-lapset ja -nuoret voivat oppia ymmärtämään. (Attwood 2012: 110–111.) Käytökseen tämän tapaisissa tilanteissa voi vaikuttaa myös se, että empatia voi Asperger-nuorella olla puutteellinen tai alikehittynyt (Attwood 2012: 107). Eräässä tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin autististen ja Asperger-lasten ymmärrystä nolostumisesta, todettiin, että autismikirjon henkilöt tunnistavat toisten nolostumisen mutta eivät välttämättä koe empatiaa näissä tilanteissa (Hiller & Allinson 2012: 590).

Asperger-lapsilla ja -nuorilla saattaa myös olla muista poikkeava käsitys ystävistään, eikä ystävän ja ystävällisen käytöksen ero ole heille aina kovin selkeä. Asperger-lapsi voi helposti kokea aikuiset ystävikseen toisten lasten sijasta, sillä aikuiset ovat ystävällisiä ja jaksavat paremmin kuunnella lapsen puhuvan mielenkiinnon kohteistaan. Asperger-lapsen kiinnostus ikätovereistaan poikkeaviin asioihin voi myös vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin siten, että lapsen yrityksistä huolimatta toisia lapsia ei kiinnosta leikkiä hänen kanssaan. Etenkin nuoruudessa ja aikuisuudessa ongelmaksi voi muodostua ystävällisyyden ja romanttisen kiinnostuksen eron ymmärtäminen. Tämä voi johtaa myös Asperger-nuoren eristäytymisen tunteeseen, kun muut ikätoverit ovat parempia parisuhdetaidoissa ja kumppanin etsimisessä. (Attwood 2012: 54–55, 58.)

Myös vihan hallinta saattaa olla ongelma Asperger-nuorelle. Voimakasta vihaa tuntiesseen henkilö ei välttämättä pysty miettimään tilanteessa muita toimintatapoja kuin vihan purkamisen aggressiivisesti fyysisesti. Välillä aggressiiviseen käytökseen johtaa myös muiden toimintatapojen puuttuminen. Esimerkiksi kiusaamistilanteessa Asperger-nuori saattaa pyytää kiusaajaa lopettamaan, mutta jos se ei toimi, on aggressio seuraava keino, jos muita tapoja ei tiedosta tai osaa käyttää. Pelkän vihanhallinnan taitojen puutteen lisäksi Asperger-henkilön aggressiivisuus voi johtua oireyhtymään liittyvistä neurologisista syistä. Osalla Asperger-henkilöistä on esimerkiksi rakenteellisia ja toiminnallisia poikkeavuuksia aivojen manteliumakkeessa, minkä johdosta stressitaso tai jokin tunnetila saattaa nousta hallitsemattomaksi ennen kuin henkilö itse sitä huomaa ja ehtii tilanteeseen puuttua. Näin ollen lopputuloksena voi olla muiden silmissä yllättävä aggressiivinen käytös. (Attwood 2012: 137–139.)

Sosiaalsiin tilanteisiin erityisesti vaikuttava tekijä on katsekontaktin ottaminen ja sitä kautta keskustelukumppanin sosiaalisten ja emotionaalisten viestien lukeminen. Asperger-henkilöille on tyypillistä välttää katsekontaktia ja toisen kasvoihin katsomista, minkä vuoksi he eivät huomaa kasvojen ilmeiden muutoksia ja niiden viestimiä tunteita. (Attwood 2012: 108–109.) Katsekontaktin välttämisen lisäksi vaikeus ymmärtää ilmeiden välittämiä tunteita voi johtua siitä, että henkilö ei yksinkertaisesti osaa tulkita silmien ja ilmeiden antamia viestejä. Kasvokuvien avulla tehdyn tutkimuksen mukaan Asperger-henkilöille oli vaikeampaa ymmärtää kasvojen ilmeiden lähettämiä viestejä kuin vertaisryhmälle, joilla ei ollut Aspergerin oireyhtymää, vaikka he tarkkailivat kuvien silmiä ja kasvoja yhtä kauan. (Sawyer & Williamson & Young 2012: 613–616.)

Muita erityisesti sosiaalsiin tilanteisiin vaikuttavia haasteita Asperger-henkilöillä ovat esimerkiksi ongelmat puheen prosodiassa eli painotuksessa, korkeudessa ja rytmissä. Myös hidas prosessointi vuorovaikutustilanteissa ja avun pyytäminen ongelmatilanteissa voivat olla haastavia. (Rotheram-Fuller & Kasari 2011: 556, Attwood 2012: 112, 115, 210.) Lisäksi aistitoimintoihin vaikuttavat herkkyydet, kuten tuntoherkkyys, haju- ja ma-kuherkkyys ja ääniherkkyys, ovat yleisiä. Nämä voivat vaikuttaa Asperger-nuoreen siten, että hän välttää tietynlaista kosketusta tai vaikka äänekkäitä tilanteita. (Attwood 2012: 271–275.)

### 5.2.2 Sosiaalisten taitojen harjoittelu

Oman toimintansa kautta jokainen pystyy vaikuttamaan omaan kehitykseensä. Toistot ovat kehityksen kannalta tärkeitä. Pysyvään muutokseen tarvitaan jonkin tekijän tuoma muutos – aihettamme koskien esimerkiksi digitaalisen työkalun harjoitteet – oma halu muutokseen ja toistuva konkreettinen toteutus. Niiden avulla uuden toimintatavan muodostuminen mahdollistuu. (Kielhofner 2002d: 145–146.) Kuten muitakin taitoja, voi sosiaalisiakin taitoja harjoitella. Asperger-nuorten kanssa sosiaalisten taitojen harjoittelussa on kuitenkin otettava huomioon muutamia asioita. Ensinnäkin on tärkeää ymmärtää, että sosiaalisten tilanteiden sietämisen kapasiteetti ei ole kaikilla sama. Aspergerin oireyhtymästä kertovassa kirjassaan Attwood (2012) kuvaa tätä kapasiteettia ”sosiaalisen ämpäriin” vertauskuvalla. Hänen mukaansa jokaisella on oma sosiaalinen ämpäri, joka henkilöstä riippuen tietyn sosiaaliseen kanssakäymiseen käytetyn ajan jälkeen täyttyy. Useilla Asperger-henkilöillä tämä ämpäri on pienempi ja siksi täyttyy nopeasti. Se, että Asperger-henkilö poistuu sosiaalisen vuorovaikutuksen tilanteesta nopeammin kuin joku

toinen, ei tarkoita, että hän haluaisi loukata, vaan hän saattaa vain tunnistaa oman ämpärinsä täyttymisen aiheuttaman uupumuksen ja tiedostaa tilan tarpeensa. (Attwood 2012: 86.)

Toinen merkityksellinen asia on itse harjoitteet ja se mitä harjoitellaan. Ennen kuin voi harjoitella jotakin toimintaa, on harjoiteltava ja osattava toimintaan tarvittavia yksittäisiä taitoja (Kielhofner 2002: 117). On myös huomioitava kunkin nuoren henkilökohtainen taitotasoa. Ei ole tarkoituksenmukaista harjoitella taitoja, joita nuori jo osaa tai jotka ovat aivan liian vaikeita hänelle. Tärkeää on arvioinnin pohjalta löytää kohdistetusti kullekin nuorelle sopivat harjoitteet ja niiden taso. (Bellini 2009.) Tämän opinnäytetyömme tuotoksessa olemme suunnitelleet harjoitteet tukemaan sosiaalisissa tilanteissa toimimista. Harjoitteet koostuvat erilaisista yksittäisistä taidoista, joita sitten voi käyttää omassa toiminnassaan sosiaalisissa tilanteissa. Yksinkertaisempien perustaitojen harjoitteiden lisäksi olemme suunnitelleet tuotokseen myös hieman haasteellisempia toiminnallisia harjoitteita, joiden avulla taitoja voi käytännössä harjoitella.

Sosiaalisten taitojen harjoittelun kannalta on tärkeää luoda käsitys ihmisten välisen vuorovaikutuksen hyvistä toimintamalleista. Näiden toimintamallien harjoittelu ja siitä saatu palaute rakentavat taidoille tiedollisen perustan. (Kauppila 2005: 133.) Työkaluun kehittämämme harjoitteet pyrkivät auttamaan tämän perustan rakentamisessa. Muutamat kehittämämme harjoitukset yhdistävät eri taitoja, mikä on harjoittelun seuraava askel. Tätä kutsutaan taitojen assosiativiseksi eli harjoitteluvaiheeksi, jolloin eri taidot luovat harjoiteltavia kokonaisuuksia (Kauppila 2005: 133). Näiden kokonaisuuksien harjoittelu on tärkeää paitsi digitaalisen työkalun avulla, myös käytännössä. Kun harjoitteista suoriutuminen muuttuu helpommaksi ja toimintatavat automaattisemmiksi, kehittyä harjoittelu autonomiseen eli opitun taidon vaiheeseen (Kauppila 2005: 134).

Tutkitusti hyviä keinoja sosiaalisten taitojen harjoitteluun juuri Asperger-henkilöille ovat esimerkiksi sosiaaliset tarinat (Social Stories™) ja sosiaalisten merkkien harjoitukset. Carol Grayn (1998) kehittämät Sosiaaliset tarinat kuvailevat yleensä tietyllä tavalla ja tyylillä erilaisia tilanteita ja kiinnittävät huomiota sosiaalisiin vihjeisiin, näkökulmiin ja yleisiin reaktioihin tilanteessa. Tärkeää tarinoissa on se, että ne antavat Asperger-henkilölle helposti ymmärrettävää, tarkkaa tietoa ja auttavat muita ymmärtämään Asperger-henkilön näkökulmaa ja käyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa. Tarina sisältää johdannon aiheeseen, tarinan rungon ja päätöksen, johon on koottu tiedot ja mahdolliset muut ehdotukset tiiviisti. (Attwood 2012: 65.) Sosiaalisten merkkien harjoittelu taas pitää sisällään

esimerkiksi kasvojen ilmeisiin ja äänenpainoon tutustumisen. Kuvien avulla on hyvä harjoitella kasvojen ilmaisemia merkkejä toisen henkilön tunteista, kuten ilo (hymy), kiukku (kurtistuneet kulmat), hämmennys (suuret silmät ja ammollaan oleva suu). (Attwood 2012: 68.) Tuotoksemme harjoitteissa näkyvät viitteitä sosiaalisissa tarinoissakin käytetyistä keinoista. Harjoitukset kuvaavat esimerkkitalanteita, joita elämässä tulee vastaan, ja erilaisten tehtävien sekä ratkaisujen kautta harjoitteet antavat tietoa kuhunkin tilanteeseen sopivasta käytöksestä.

Sosiaalisten tilanteiden kannalta tärkeää on myös tunteiden hallinta. Etenkin negatiivisten tunteiden, kuten surun ja ahdistuksen, hallinta voi olla vaikeaa. Tällöin useimmat Asperger-henkilöt hyötyvät omasta tilasta ja yksin olemisesta. Joillekin myös erilaisten toistuvien rutiinien tai askareiden tekeminen on rauhoittavaa. Vaikka yksinolo toimii monelle rauhoittavana tekijänä, on vaihtoehtona myös rauhoittava ja stressiä aiheuttamaton sosiaalinen toiminta. Tämä ei välttämättä tarkoita ihmisten välistä, fyysisesti samassa tilassa tapahtuvaa sosiaalista kanssakäymistä, vaan tilanteeseen saattaa auttaa esimerkiksi eläimen tai internet-ystävän seura. Internetin välityksellä tapahtuvassa keskustelussa omista tunteista kertominen ja sen kautta rauhoittuminen voi olla Asperger-henkilölle hyvä vaihtoehto. Tällöin ei tarvitse keskittyä katsekontaktiin tai toisen henkilön ilmeiden tulkitsemiseen. (Attwood 2012: 153–155.) Digitaalisen työkalun harjoituksissa olemme pyrkineet tuomaan näitä keinoja esiin esimerkiksi itsesäätelytilalla, jonne voi tarvittaessa mennä rauhoittumaan, sekä yhteisöhuoneella, jossa pystyy jakamaan kokemuksiaan ja keskustelemaan muiden kanssa.

Tutkimusten mukaan aistitiedon käsittely poikkeaa Asperger-henkilöillä muista henkilöistä (Ashburner & Ziviani & Rodger 2008: 569). Tästä johtuen heillä esiintyy usein erilaisia aistiyliherkkyyksiä, jotka vaikuttavat käytökseen (Attwood 2012: 264–265). Poikkeavasta sensorisesta prosessoinnista johtuen Asperger-henkilöillä voi olla vaikeuksia esimerkiksi koululuokissa impulsiivisuuden, keskittymisen ja häiritsevän käyttäytymisen kanssa (Ashburner ym. 2008: 570; Sanz-Cervera & Pastor-Cerezuela & Fernández-Andrés & Tárraga-Mínguez 2015: 198). Aistiyliherkkyydet vaikuttavat siis väistämättä sosiaalisiin tilanteisiin. Etenkin tuntoherkkyys vaikuttaa, sillä ihmissuhteissa on normaalia, että ihmiset koskettavat toisiaan. Aistiyliherkkyyksien vähentämiseen on keinoja, kuten sensorisen integraation terapia, jossa aistien tuottaman informaation prosessointiin pyritään vaikuttamaan erilaisten leikkivälineiden avulla. Pyrkimyksenä on tuottaa lapselle miellyttäviä aistikokemuksia. (Attwood 2012: 271–275.) Aistitiedon harjoittelu digitaalisen työkalun avulla olisi haastavaa, sillä siihen tarvitaan konkreettisia keinoja ja ärsykeitä eri aisteille. Tähän emme siis ole suunnitelleet harjoituksia.

Tietoisuus omista vaikeuksista sosiaalisissa tilanteissa voi aiheuttaa henkilölle ahdistusta. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että tilanteen kanssa kamppaileva henkilö saa toiminnastaan, esimerkiksi harjoitteiden tekemisestä ja sosiaalisesta kanssakäymisestä, positiivista palautetta. (Attwood 2012: 84.) Tuotoksessamme olemmekin pyrkineet positiivisen ja rakentavan palautteen antamiseen kunkin harjoituksen jälkeen selittämällä kunkin harjoituksen kannalta tärkeät huomiot. Harjoitukseen tai palautteeseen on hyvä sisältyä myös sosiaalisen toimintatavan perustelu, sillä se auttaa Asperger-nuorta ymmärtämään sosiaalisen toimintatavan säännön syyn, mikä ohjaa nuorta muuttamaan käytöstään (Attwood 2012: 86).

## 6 Digitaaliset sovellukset oppimisympäristönä

### 6.1 Multimediaoppiminen

Kirjassa ”The Cambridge Handbook of Multimedia Learning” multimedia määritellään sanallisen viestinnän (teksti, puhe) ja kuvien (animaatio, video, illustraatio, valokuva) yhdistelmäviestiksi. Oppijan rakentama tulkinta yhdistetystä sanallisesta ja kuvallisesta viestistä määritellään multimediaoppimiseksi. (Mayer 2005a: 2–3.)

Ihminen oppii informaatioprosessin kautta audiovisuaalisesti. Ihminen käyttää viittä eriä kognitiivista prosessia multimediaoppimisessa. Nämä ovat esitettyyn tekstiin tai narratiiviin valittavat sanat, esitettyihin illustraatioihin sopivien mielikuvien valinta, valittujen sanojen järjestäminen yhteensopivaksi verbaaliselle esittämistavalle, mielikuvien järjestäminen yhteensopiviksi kuvauksiksi sekä kuvauksien ja verbaalisten esittämistapojen yhdistäminen tietoiseksi. (Mayer 2005b: 38–41.)

Oppiminen tietotekniikan avulla on paljon enemmän kuin harjoittelemista digitaalisilla työkirjoilla. Hyvin suunniteltu peli voi kehittää käsitteellistä ymmärrystä haastamalla käyttäjää soveltamaan käsitteitä, joita on opittu eri konteksteissa. Tämä edellyttäisi, että pelisuunnittelijat tekisivät yhteistyötä koulutus- ja arviointiasiantuntijoiden kanssa. Pelit pitäisi suunnitella niin, että käyttäjien ymmärrys kasvaa ja he oppivat taitoja, joista on hyötyä myös pelien ulkopuolella. (Phillips & Popović 2012: 28.) Tässä opinnäytetyössä pyrimme tuomaan toimintaterapeuttista asiantuntijuutta pohjaksi digitaalisen työkalun kehittämiseksi. Digitaalisen työkalun tarkoitus on kasvattaa käyttäjien ymmärrystä sosiaalisista vuorovaikutustilanteista sekä opettaa heille sosiaalisia taitoja, joista heillä on hyötyä omassa arjessaan. Attwood (2012) kertoo kirjassaan tutkimuksista, joiden mukaan Asperger-henkilöille on hyötyä digitaalisesta oppimisesta. Kun henkilö harjoittelee ilmeiden, tunteiden ja äänenpainon ymmärtämistä digitaalisesti yksin, voi keskittyminen olla helpompaa kun tilanteessa ei ole muita arvostelemassa. Lisäksi palautteen saa heti ja harjoituksen voi toistaa niin monesti kuin haluaa ilman pelkoa muiden ärsyntyemisestä. (Attwood 2012: 119–120.)

### 6.2 Digitaalisen oppimisympäristön suunnitteleminen

Tehokkaan oppimispelin luomisessa on käytettävä tiettyjä suunnitteluperiaatteita. Näitä ovat seuraavat:



- On pidettävä kiinni oppimisen periaatteista, ei pelkästään pelisuunnitteluperiaatteista.
- On optimoitava sitoutumista ja opitun asian sisäistämistä samanaikaisesti ja vältettävä luomasta tylsää peliä tai peliä, jossa ei keskitytä oppimiseen.
- Peliä on kehitettävä edelleen jatkuvasti – alkuperäinen versio ei voi olla pysyvä.
- Peliin pitää sisällyttää jatkuvaa arviointia, joka kohdistuu sekä käyttäjän kehitykseen että pelin tehokkuuteen.
- On optimoitava peli useille kohderyhmille: opettajille, oppijoille, vanhempi–lapsi-oppimiseen, vertaispelaamiseen ja yksilöpelaamiseen (Phillips & Popović 2012: 29.)

Digitaalisen oppimisympäristön suunnitteluvaiheessa on myös mietittävä opetusstrategioita. Soveltuuko vasteen vahvistamisen (response strengthening), tiedonhankinnan (information acquisition) vai tiedon rakentamisen strategia (knowledge construction) parhaiten? Vasteen vahvistamisen strategian perusajatus on, että oikeasta vastauksesta saa palkinnon ja väärästä vastauksesta rangaistuksen. Tällä tavalla oikea tieto liitetään positiiviseen tilanteeseen, jolloin se palautuu paremmin mieleen samankaltaisessa tilanteessa tulevaisuudessa. Tiedonhankinnan strategian tarkoitus on kaikessa yksinkertaisuudessaan lisätä tietoa muistiin. Tiedon rakentamisen strategian tarkoitus on, että oppija itse tulkitsee ja jäsentää saamansa tietoa. Hän rakentaa tietopohjansa itse ja asettaa itselleen ymmärrettävään kontekstiin. Tiedon rakentamisen strategian mukaan multimediamateriaalin tarkoitus ei ole ainoastaan uusien asioiden esittäminen vaan myös sen opastaminen, miten esitetty informaatio voidaan prosessoida. Toisin sanoen opetellaan sitä, mihin kuuluu kiinnittää huomiota, miten tietoa voisi jäsentää sekä miten uusi tieto voidaan linkittää aiempaan tietoon. (Mayer 2005a: 10–13.) Pyrkimyksemme on suunnitella tulevaa digitaalista työkalua käyttäen opetusstrategiana tiedon rakentamista. Haluamme, että käyttäjä saa jäsentää saamaansa tietoa itse ja asettaa tiedon itselleen ymmärrettävään kontekstiin. Tästä syystä haluamme harjoitusten yhteydessä tarjota tietoa käyttäjälle. Tätä tietoa käyttäjä pääsee soveltamaan erilaisissa harjoituksissa. Samasta teemasta on luotu useampi harjoitus, joissa lähestytään asiaa eri näkökulmista. Tällä tavalla haluamme edesauttaa tiedon jäsentämistä.

Mayer & Chandler ovat tutkineet sitä, miten oppimistapa vaikuttaa syväoppimiseen. Opetusmetodeina olivat opetusmateriaalin näyttäminen yhtenäisenä animaationa sekä opetusmateriaalin näyttäminen osissa niin, että oppija sai itse päättää, miten nopeasti hän siirtyi vaiheesta toiseen. Tutkimuksen mukaan ne, jotka saivat edetä askel kerrallaan, sisäistivät opetetun materiaalin paremmin. Mayer & Chandler päättelivät, että yksinkertainen interaktiivisuus saattaa vaikuttaa sekä kognitiiviseen prosessointiin oppimisen ai-

kana että oppimisen lopputulokseen. He uskovat interaktiivisuuden vaikuttavan oppimisprosessiin vähentämällä työmuistin kognitiivista kuormitusta. Tämän myötä oppija voi asteittain muodostaa itselleen mallin opitusta materiaalista. (Mayer & Chandler 2001: 390–397.) Digitaalinen työkalu sallii käyttäjien etenemisen omassa tahdissaan. He pääsevät toistamaan harjoituksia, muokkaamaan oppimisympäristöänsä ja vaikuttamaan oppimispolkuunsa sekä sisältöön yksilöllisesti.

### 6.3 Digitaalinen oppimisympäristö toiminnallisen pätevyyden saavuttamisen tukena

Virtuaalitodellisuus on ollut useamman tutkimuksen kohteena viime vuosina. Se on osoittautunut lupaavaksi oppimisympäristöksi, jossa voidaan harjoitella erilaisia elämäntaitoja, kuten sosiaalisia taitoja. Virtuaalitodellisuus stimuloi aisteja ja tarjoaa mukaansatempaavan kokemuksen. Autismikirjon lapsille suunniteltu virtuaalitodellisuusharjoitusohjelma oli erään tutkimuksen kohteena, ja lopputulema oli varsin lupaava. Tutkija kuitenkin korosti terapeutin tai ohjaajan antaman tuen merkitystä terapiassa ja psykoedukaatioissa. Opastus ja reflektointi-istunnot ennen virtuaalitodellisuusharjoituksia ja niiden jälkeen olivat keskeisessä asemassa, kun haluttiin käydä läpi opittuja taitoja ja siirtää niitä virtuaalitodellisuudesta oikeaan elämään. (Yuan & Ip 2018: 110–112.)

Toimintaterapeutin/ohjaajan rooli tulee myös olemaan tärkeä digitaalisen työkalun käytössä. Terapeutin käyttämät terapeutitiset strategiat tulevat olemaan olennaisia pelaajan oppimisen ja kehityksen kannalta. Tunnistaminen (identifying) on yksi inhimillisen toiminnan mallin (Kielhofner & Forsyth 2008) terapeuttisista strategioista. Tunnistamalla pelaajan vahvuudet ja/tai haasteet terapeutti voi auttaa pelaajaa eteenpäin. Tunnistamisen avulla pelaaja voi saada lisäymmärrystä toimintatavoistaan ja ympäristön mahdollisuuksista. Kun pelaajalle annetaan palautetta (giving feedback), hän voi saada arvokasta tietoa, jonka avulla hänen osaamisensa paranee. Henkilöllä voi olla vääristynyt kuva omasta suorituksestaan, ja palautteen ansiosta se muuttuu totuudenmukaisemmaksi. (Kielhofner & Forsyth 2008: 188–189.) Myös muut pelaajat voivat auttaa minäkuvan rakentamisessa. Irvin Yalom (Yalom & Leszcz 2005) puhuu ryhmän terapeuttisista tekijöistä, joista yksi on ihmissuhdetaitojen oppiminen. Ihmissuhdetaidot kehittyvät, kun osallistutaan ryhmätoimintaan ja saadaan palautetta ryhmältä. Näin henkilö oppii ymmärtämään, minkälaisena muut hänet näkevät. Muiden näkemys hänestä voi poiketa siitä näkemyksestä, mikä hänellä on itsestään. Tällainen oivallus voi edesauttaa henkilöä kehittämään ihmissuhdetaitojaan, jotta toimiminen sosiaalisessa ryhmässä muuttuu helpommaksi. (Yalom & Leszcz 2005: 48.) Vuorovaikutus käyttäjien kesken kuuluisi olla olennainen osa digitaalista työkalua. Se olisi hyvä tuki ihmissuhdetaitojen oppimiselle.

Sen lisäksi, että työkalu tarjoaa mahdollisuuden itsenäiseen harjoitteluun, sen pitää tarjota myös mahdollisuus harjoitella oppimaansa käytännössä. Yalom (Yalom & Leszcz 2005) mukaan erilaiset sosiaaliset ryhmät saavat ihmisen kehittymään ja oppimaan. Sosiaalisten taitojen kehittyminen tapahtuu parhaiten interaktiivisuuden kautta. Harjoittelemalla henkilö voi oppia, miten ottaa kontaktia toisiin. Vuorovaikutuksessa oleminen opettaa myös, miten erimielisyydet voidaan ratkaista. Vuorovaikutus voi myös auttaa henkilöä huomaamaan, että on muitakin, jotka tuntevat samalla tavalla tai taistelevat samojen ongelmien kanssa. Tällaisen samankaltaisuuden kokeminen eli universaalisuus voi monelle tuntua helpottavalta ja vapauttavalta. Sen lisäksi, että työkalu tarjoaa käyttäjälleen mahdollisuuden olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, haluamme myös luoda yhteiset tilat, joissa käyttäjät voivat työskennellä yhdessä. Yhteiset tilat digitaalisessa oppimisympäristössä antavat mahdollisuuden mallioppimiselle. Työkalun käyttäjät voivat oppia uusia toimintamalleja ja löytää ratkaisuja haasteisiin seuraamalla muiden tekemisiä. Tiedon jakaminen on myös tärkeä terapeutin tekijä. Ihanteellisinta on, kun se tapahtuu yhteisyydessä ja kumppanuuden pohjalta. (Yalom & Leszcz 2005: 6, 7, 9, 83, 95.) Ohjaajan/terapeutin rooli on tässä äärimmäisen tärkeä. Hänen on varmistettava, että ilma-  
piiri on hyväksyvä ja turvallinen.

Yalom ja Leszcz (2005) ovat nostaneet esiin ohjaajan neljä tärkeää tehtävää:

**Tunneperäinen aktivointi:** ryhmän kohtaaminen ja haastaminen sekä esimerkin antaminen omalla käytöksellään

**Välittäminen:** kehuminen, suojeleminen ja tuen antaminen; hyväksynnän ja huolen osoittaminen

**Merkitysten syysuhteiden osoittaminen:** asioiden selittäminen ja selkeyttäminen; apu tunteiden ja kokemusten tulkitsemisessa

**Johtamistehtäviä:** sääntöjen ja tavoitteiden asettaminen sekä ajanhallinta (Yalom & Leszcz 2005: 536.)

Ohjaajan oikeanlainen toiminta ja rooli yhdessä ryhmädynamiikan kanssa ovat hyvin tärkeitä kehitysprosessin kannalta. Ohjaajan mukanaolo ei kuitenkaan poista yksilöllisen harjoittelun tarvetta. Digitaalisessa työkalussa tarvitaan tila, jossa käyttäjä pääsee ilman pelkoa kritiikistä tai itsensä nolaamisesta kokeilemaan ja tutkimaan osaamistaan. Inhimillisen toiminnan mallissa (Kielhofner 2008a) puhutaan kehitysprosessista muutosprosessina: kun tapahtuu kehitystä, se näkyy usein jonkinlaisena muutoksena. Inhimillisen toiminnan mallissa korostetaan ympäristön vaikutusta kehitykseen. Vuorovaikutus ympäristön kanssa liittyy vahvasti muutokseen. On tärkeää, että ympäristö tukee kehitystä. Muutoksen ensimmäinen askel on tutkiminen (exploration). Tutkimisvaiheessa henkilö

oppii kokeilemalla. Tutkiessaan hän havainnoi kykyjään ja mieltymyksiään ja oppii näin asioita myös itsestään. Tutkiminen vaatii turvallisen ympäristön, jossa ei ole liikaa vaatimuksia. (Kielhofner 2008a: 126–127.) 2008a: 126–127.)

Tutkimisvaiheen aikana löytyneet toimintatavat alkavat seuraavassa muutosvaiheessa vakiintua. Tätä toista muutosvaihetta kutsutaan pätevyudeksi (competency). Pätevyysvaiheessa henkilö pyrkii vastaamaan vallitseviin vaatimuksiin sopeutumalla ympäristön odotuksiin ja vaatimuksiin. Henkilö keskittyy tässä vaiheessa johdonmukaisuuteen toiminnassaan. Pyrkimys saavuttaa pätevyyttä johtaa uusien taitojen kehittämiseen ja vanhojen taitojen hiomiseen. Uudet taidot yritetään muuttaa tottumuksiksi, jotka tukevat toiminnallista suoriutumista ja ympäristöön nähden asianmukaista käyttäytymistä. Muutoksen viimeinen vaihe on saavutus (achievement). Tässä viimeisessä muutosvaiheessa henkilö on saavuttanut kyseisen toiminnan tarvittavat taidot ja tottumukset. Henkilön toiminnallinen osallisuus lisääntyy ja toiminnallinen identiteetti muovautuu tämän uuden osallisuuden myötä. Tästä syystä henkilön muiden roolien ja rutiinien pitää mukautua vastaamaan uutta kokonaisuutta, jotta toiminnallinen pätevyys säilyy. (Kielhofner 2008a: 127–128.) Kun positiivinen toiminnallinen identiteetti rakentuu ja toiminnallista pätevyyttä saavutetaan, se saa aikaan toiminnallisen mukautumisen (Kielhofner 2008b: 107). Christiansen onkin todennut, että se mitä ihminen tekee, linkittyy vahvasti siihen, miten hän näkee ja kokee itsensä (Christiansen 1999: 549).

## 6.4 Virtuaalitodellisuuden tarjoamat mahdollisuudet

### 6.4.1 Ympäristön muokattavuus

Erityisen kiinnostava artikkeli oli Autcraft-nimisestä online-yhteisöstä kertova tutkimus. Artikkelin kertoi laadullisesta digitaalisesta tutkimuksesta, joka on kasvanut Minecraft-palvelimen ympärille. Autcraft on luotu autismikirjon lapsille sekä heidän läheisilleen. Autcraft ylläpitää sovelletun Minecraft-virtuaalimaailman yhdistettynä muiden sosiaalisen median alustojen kanssa, joita ovat mm. YouTube, Twitter, Facebook sekä yhteisön ylläpitämä verkkosivusto, yhteisöfoorumit yms. Päästäkseen mukaan Autcraft-yhteisöön on täytettävä hakemus, joka sisältää todistuksen siitä, että hakijalla on autismia tai että hakija on autismikirjon Autcraft-pelaajan ystävä tai perheenjäsen. Autcraft-yhteisöön kuuluu yli 6000 jäsentä. (Ringland & Wolf & Boyd & Baldwin & Hayes 2016: 34.)

Aistinvaraisen ylikuormituksen käsittely saattaa olla haastavaa autismikirjon henkilölle. Erityisen haastavaa se on lapsille ja nuorille, jotka ovat vasta oppimassa erilaisia selviytymiskeinoja ja elämänhallintaa. Autcraft-yhteisössä jäsenet ovat luoneet tiloja, jotka auttavat nuorempia pelaajia käsittelemään näitä aistillisia tarpeita. (Ringland ym. 2016: 37.) Esimerkiksi yksi pelaaja kaivoi itselleen kuopan tehdäkseen näyttönsä mustaksi ja saadaakseen tällä tavalla tauon aistiärsykeistä. Kuten tutkijat nostavat esiin, huomionarvoista on, että pelaajat mieluummin etsivät keinoja luoda itselleen taukopaikkoja pelin sisällä kuin että he olisivat poistuneet pelistä kokonaan. Pelaajat löysivät itselleen sopivia asetuksia ja säädöksiä, joilla he pystyivät luomaan itselleen soveltuvan sosiaalisen ja aistillisen kokemuksen. Ympäristön muokkaaminen itselleen sopivaksi on virtuaalimaailmassa helpompaa kuin oikeassa maailmassa. (Ringland ym. 2016: 35–37.)

Yksi tutkimuskysymyksistämme on ”Miksi digitaalinen oppimisympäristö soveltuu hyvin sosiaalisten taitojen harjoitteluun autismikirjon henkilöille?” Ympäristön muokattavuus on ehdottomasti yksi vahvimmista argumenteista. Kielhofner (2008d) toteaa, että ympäristö voi joko tukea, vaikeuttaa tai jopa estää toimintaa. Roolit, suorituskyyky ja henkilön mielenkiinnon kohteet vaikuttavat siihen, millainen ympäristö parhaiten tukee henkilön toimimista kyseisessä ympäristössä. (Kielhofner 2008c: 87–88.) Autcraftissa pelaajat ovat itse päässeet muokkaamaan ympäristönsä. Se, että pelaajat kykenivät muokkaamaan peliä itselleen sopivaksi osoittaa, että he tunnistavat omia tarpeitaan. Samalla kun he luovat itselleen paremman toimintaympäristön, he myös kehittävät omaa toiminnallista identiteettiään. Kielhofnerin (2008) mukaan toiminnallinen identiteetti on henkilön käsitys itsestään toimijana. Se kertoo mm. siitä, mitä henkilö pitää tärkeänä ja mielenkiintoisena ja mitä hänen käsityksensä omasta suorituskyyvystä on. (Kielhofner 2008b: 106.) Jotta positiivisen toiminnallisen identiteetin kasvua voitaisiin edesauttaa, olisi tärkeää, että pelaajat pääsevät muokkaamaan ympäristöä myös suunnittelemassamme digitaalisessa työkalussa.

#### 6.4.2 Uusi ympäristö, uudet roolit

Toinen huomioitava asia Autcraftissa on se, miten pelaajat auttavat ja tukevat toinen toisiaan. Yhteisöllisyys vaikuttaa Ringlandin ja kumppaneiden (2016) tutkimuksen mukaan olevan Autcraft-pelaajille tärkeää. (Ringland ym. 2016: 37.) Tämä on seikka, johon haluamme tarttua. Virtuaalitodellisuus voi tarjota käyttäjille erilaiset roolit kuin mihin he ovat todellisessa maailmassa tottuneita. Kielhofnerin (2008d) inhimillisen toiminnan mallissa tuodaan esiin, että roolit koostuvat sekä yhteiskunnan odotuksista että henkilön

omasta kyseisen roolin tulkinnasta. Se, miten henkilö kokee pärjäävänsä roolissaan, heijastuu siihen, miten hän näkee itsensä. Näin ollen omaksutut roolit muokkaavat identiteettiä. (Kielhofner 2008d: 60.) Autismikirjon henkilöillä saattaa olla hankaluuksia löytää rooleja, jotka tukevat myönteisen identiteetin kasvua. Virtuaalitodellisuus voisi tarjota heille mahdollisuuden rooleihin, joissa he saavat kokea onnistumisia ja pätevyyttä. Näin he luovat kokemuksia, jotka heijastuvat identiteettiin vahvistavalla ja positiivisella tavalla.

Uusi rooli puolestaan voi kehittää uudenlaisia taitoja. Taitojen kehittyminen parantaa suoriutumista ja voi antaa itseluottamusta ja motivaatiota osallistumiseen. Osallistuminen taas kehittää toiminnallisen identiteetin. Sitä, miten henkilö pääsee osallistumaan toiminnallisen identiteettinsä mukaiseen toimintaan, kutsutaan toiminnalliseksi pätevydeksi. Toiminnalliseen pätevyyteen liittyviä seikkoja ovat mm. rooliodotukset, omat arvot ja tunne siitä, että hallitsee tilannetta. (Kielhofner 2008b:107.) Erään teinipojan vanhempien mielestä Autcraft oli saanut aikaan positiivisen muutoksen pojan käyttäytymisessä. Poika itse oli kertonut, että muut pelaajat piristivät hänen päiväänsä ja että pelatessaan hän usein unohti, miksi hän oli ollut huonolla tuulella. (Ringland ym. 2016: 37.) Voi siis todeta, että virtuaalimaailma auttoi poikaa tunnesäätelyssä ja tällä tavalla kasvatti hänen toiminnallista pätevyyttään oikeassa maailmassa. Ryhmätyöskentely sekä foorumi, missä käyttäjät voivat jakaa kokemuksia ja antaa toisilleen tukea, voisi mahdollistaa positiivisen toiminnallisen identiteetin rakentumista ja toiminnallisen pätevyyden saavuttamista.

#### 6.4.3 Pelimäisyys oppimisen tukena

Autcraftiin oli myös sisällytetty ns. pienpelejä ryhmätoimintana virtuaalimaailmassa. Yksi varhaisessa teini-iässä oleva pelaaja pelasi tällaista minipeliä, jossa kuului tappaa hirviöitä. Hän pelasi kyseistä minipeliä purkaakseen suuttumustaan. (Ringland ym. 2016: 37.) Tällaiset pienpelit, jotka auttavat itsesäätelyssä, olisivat mielestämme oiva lisä suunnittelemaamme digitaaliseen työkaluun. Itsesäätely on tärkeä osa sosiaalisia taitoja. Tämän lisäksi pienpelit tekisivät työkalusta pelinomaisemman, jolloin harjoittelu olisi leikkimielisempää. Leikkimielinen oppimisympäristö olisi tavoiteltavaa. Varhaiskasvatuksen suunnitelmassa (2017) on todettu, että lapsi oppii ja kehittyy leikin avulla. Leikin avulla lapsi tutustuu ympäristöönsä, muihin ihmisiin ja myös itseensä. Leikissä lapsi pääsee kokeilemaan erilaisten ideoiden toimivuutta ja oppii kokeilemalla. Tämän lisäksi innostus ja omien taitojen haastaminen ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat positiivisesti oppimiseen. (Leikki kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin lähteenä 2017.)

Autcraftin pelaajat myös auttavat kehittämään peliä muovaamalla peliympäristöä ja ilmaisemalla tarpeitaan. Autcraft-pelin ylläpitäjät yrittävät olla herkkiä havaitsemaan pelaajien tarpeet ja muovaamaan peliympäristöä niiden mukaan. (Ringland ym. 2016: 39.) Tämän saman käytännön toivomme toteutuvan suunnittelemamme digitaalisen työkalun yhteydessä. On paljon asioita, joita ei voi ennakkoon tietää ohjelman suunnitteluvaiheessa. Vasta käytäntö näyttää käyttäjien tottumuksia ja mieltymyksiä. Jotta suunnittelemastamme digitaalisesta työkalusta tulisi mahdollisimman houkutteleva ja tehokas apuväline, sitä on muokattava vastaamaan käyttäjien tarpeita käyttöönoton jälkeen. Jos halutaan luoda kohderyhmälle sopiva ja soveltuva työkalu, tarvitaan asiakaslähtöisyyttä. Vasta kun käyttäjien tottumukset ja tarpeet tulevat näkyviin ja niitä kuullaan ja niihin vastataan tekemällä vaadittavat muutokset ohjelmistoon, voidaan puhua asiakaslähtöisyydestä.

## 6.5 Yhteiskehittely

Akhileshin (2017) mukaan yhteiskehittely on hienostunut, arvopohjainen, kontekstilähtöinen yhteistyöhanke uusien paradigmojen, tuotteiden ja palveluiden kehittämiseen. Yhteiskehittely perustuu luottamukseen, kunnioitukseen ja vastavuoroisuuteen. Vuorovaiikutuksella on yhteiskehittelyssä tärkeä rooli ja se voidaan jakaa kuuteen ulottuvuuteen. Nämä ovat:

**”Me”-käsitteen luominen.** Tarvitaan yhteinen visio ja tavoite, joka johtaa yhteenkuuluvuuden tunteeseen.

**Toisten kannustaminen.** Osapuolet keskittyvät jokaisen vahvuuksiin. Ei tuomita muiden näkökulmia, ideoita ja kokemuksia. Näin syntyy enemmän ideoita ja osapuolet vastaavat toisten haasteisiin ja tuovat niihin omia ratkaisujaan.

**Keskinäinen muodonmuutos.** Muutos on psykologinen kokemus siitä, että uudet ajatukset syntyvät vilpittömästä, avoimesta ja vapaasta osapuolten välisestä yhteistyöstä. Tunne osallistumisesta kasvattaa itsetuntoa ja siten myös itseluottamusta. Yhteiskehittelyyn kuuluu sekä jakamista että vaikuttamista. Tämä laajentaa osapuolten näkökulmia. Muodonmuutos näkyy parempana kykynä hahmottaa ongelmat sekä intona etsiä ratkaisuja ja uusia vaihtoehtoja haasteiden voittamiseksi.

**Empaattisuus.** Empaattisuus on toisten näkökulmien näkemistä ja toisten kohtaamien haasteiden ymmärtämistä. Empaattisuus johtaa toisten tunnustamiseen ja hyväksymiseen.

**Tunne yhteenkuuluvuudesta.** Yhteenkuuluvuuden tunne johtaa parempaan yhteistyöhön. Ilman yhteisymmärrystä yhteistyö voi muuttua konfliktialttiiksi ja aiheuttaa turhautumista.



**Voimaantuminen, kunnioitus ja tilivelvollisuus.** Voimaantuminen vaatii epäonnistumisen sietämistä, tukea sekä selkeyttä siitä, mikä on kenenkin rooli ja vastuu. Ohjaajilla on tärkeä rooli kunnioittavan ilmapiirin luomisessa. (Akhilesh 2017: 2-24.)

Näissä kuudessa ulottuvuudessa nousevat hyvin esiin Yalomin ryhmän terapeuttiset tekijät. Aiemmin mainitsemamme lisäksi tässä korostuu varsinkin ryhmäkoheesio, eli ryhmän vetovoima sekä altruismi, joka voi syntyä toisten auttamisesta. Tunne siitä, että on tarpeellinen, saa henkilön arvostuksen itseään kohtaan lisääntymään. (Yalom & Leszcz 2005: 13, 75.) Haluamme, että digitaalisen työkalun käyttäjät pääsevät muokkaamaan ja kehittämään oppimisympäristöään yhdessä ja siten luomaan itselleen sopivan ja mielellisen oppimisympäristön. Tämä antaisi käyttäjälle tunteen siitä, että hän voi vaikuttaa ohjelmaan ja on oikeasti ja aidosti osaa yhteiskehittelyä. Uskomme tämän vahvistavan sitoutumista harjoitteluun ja oppimiseen.

Kun yhteiskehittelyä käytetään oppimismetodina, oppilaille tarjotaan innostava oppimisympäristö ja yksilöllinen oppimiskokemus. On tärkeää, että ohjaaja auttaa oppilaita tavoitteiden asettamisessa. Niin kutsutussa toimintaoppimisessa tavoite on enemmän itseohjautuvassa oppimisessä kuin opettamisessa. Ohjaajan rooli on antaa struktuuria, jotta oppilaat voivat suunnitella omaa oppimistaan. (Akhilesh 2017: 45–49.)

## 6.6 Ryhmäprosessi

Ryhmäprosessi on oppimisen kannalta tärkeä. Marilyn Cole (2018) on luonut seitsemän vaiheen työtavan toimintaterapiaryhmien ohjaamiseen. Tämä työtapa on asiakaslähtöinen ja tarjoaa asiakkaille mahdollisuuden osallistua prosessin jokaiseen vaiheeseen. (Cole 2018: 1.) Haluamme sisällyttää nämä vaiheet työkaluun käyttäjien oppimisprosessin vahvistamiseksi ja ohjaajan tueksi. Mielestämme Colen seitsemän vaihetta toimivat yhtä lailla yksilötasolla kuin ryhmässä. Digitaalinen työkalu sisältää sekä yksilötyöskentelyä että ryhmätyöskentelyä. Näkemyksemme mukaan seitsemän vaiheen työtapa soveltuu joka suhteessa käytettäväksi digitaalisessa työkalussa. Colen seitsemän vaihetta ovat:

1. **Esittely:** Ensinnäkin esittelyssä on hyvin tärkeää selittää ryhmän tarkoitus. Toiseksi alkuun on hyvä tehdä lämmittelynä toimiva aktiviteetti. Lämmittelyn tar-



koitus on saada ryhmän huomiota ja valmistaa ryhmää tulevaa kokemusta varten. (Cole 2018: 4-5.) Työkalun lämmittelyaktiviteetti voisi olla oman pelihahmon, niin kutsutun avatarin, luomista ja avatarin esittelemistä muille käyttäjille.

2. **Toiminta:** Tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen ovat seikkoja, jotka ohjaajan ja käyttäjän on hyvä tehdä yhdessä. Tavoitteiden asettaminen vaatii asiakkaan osaamisen ja haasteiden tuntemusta sekä asiakkaan tarpeiden arvioimista. (Cole 2018: 6.) Työkalussa on 4 erilaista työtilaa, joista osa on yksityisiä ja osa julkisia. Osassa painotus on yksintyöskentelyssä ja toisaalla painotus on vuorovaikutuksessa muiden käyttäjien kanssa. Ohjaaja voi yhdessä käyttäjän kanssa miettiä, mistä työtilasta käyttäjä hyötyy eniten sekä laatia tavoitteita yhdessä asiakkaan kanssa.
3. **Jakaminen:** Aktiviteetin jälkeen on tärkeää, että jokainen käyttäjä pääsee jakamaan oman luomuksensa ja kokemuksensa muun ryhmän kanssa. On hyvin tärkeää, että jokaisen käyttäjän panos huomioidaan. Kaikki eivät välttämättä ole valmiita jakamaan tekemisiään tai ajatuksiaan muiden kanssa. Tämä pitää hyväksyä. Ohjaaja voi kuitenkin rohkaista käyttäjää vakuuttamalla, että jakaminen on tässä ryhmässä turvallista. (Cole 2018: 7–8.) Jakamisvaiheen mahdollistamiseksi jotkut työkalun työtiloista on mahdollista jakaa muiden kanssa. Käyttäjä voi itse määritellä, näkykö hänen työtilansa muille. Jakamista varten on myös olemassa julkinen tila, jossa käyttäjät voivat keskustella ja jakaa kokemuksia.
4. **Prosessointi:** Prosessoinnissa ryhmän jäsenet kertovat, miltä kokemus heistä tuntuu. Ryhmän jäsenet voivat myös ilmaista tuntemuksiaan muista ryhmäläisistä. On tärkeä päästä ilmaisemaan tunteitaan, koska tunteet ohjaavat käyttäytymistä enemmän kuin uskommekaan. Prosessointi voi auttaa ryhmän jäseniä ymmärtämään, miksi he suhtautuvat tietyllä tavalla johonkin toimintaan tai toiseen henkilöön. (Cole 2018: 8.) Digitaalinen työkalu voi auttaa käyttäjiään prosessoimaan omaa toimintaansa esittämällä kysymyksiä, jotka saavat käyttäjät pohtimaan omaa suoritustaan ja omia tuntemuksiaan.
5. **Yleistäminen:** Ryhmän jäsenien palaute toiminnasta vedetään yhteen (ja yleistetään) parilla lauseella. Tämä edesauttaa kognitiivista oppimista. (Cole 2018: 8.) Ohjaajan on hyvä välillä sanoittaa esiin nousseita tuntemuksia ja kokemuksia. Tällä tavalla ne konkretisoituvat ja ovat helpompia prosessoida.

6. **Soveltaminen:** Yleistämisen jälkeen asiat viedään askeleen pidemmälle auttamalla ryhmää näkemään, miten opitut asiat voidaan viedä arkeen (Cole 2018: 10). Ohjelmaan sisällytetään haasteita, joiden avulla yritetään saada käyttäjät kokeilemaan oppimaansa myös omassa elämässään.
7. **Yhteenveto:** Yhteenvedossa tarkastellaan tavoitteita ja sisältöä sekä ryhmän palautetta. Ryhmän jäsenet voivat itse yrittää sanoittaa, mitä ovat oppineet. Omien näkemysten sekä opittujen asioiden sanoittaminen vahvistavat usein oppimista. (Cole 2018: 10.) Tasaisin välein käyttäjän edetessä digitaalisessa työkalussa ohjelma pyytää käyttäjää tarkastelemaan, miten harjoittelu on sujunut ja mitä käyttäjä on oppinut.

## 6.7 Motivaatio

On tutkimuksia, jotka osoittavat, että pelit voivat lisätä dopamiinituotantoa, joka puolestaan edesauttaa oppimista. Dopamiinituotannon lisääntyminen johtuu palkitsemisjärjestelmän stimuloimisesta. Kun jokin tuntuu palkitsevalta, se myös parantaa motivaatiota ja keskittymistä. (Phillips & Popović 2012: 27.) Palkitsemisjärjestelmiä voi olla monenlaisia. Positiivinen palaute, tavoitteet, kehityksen visualisoiminen, palkinnon voittaminen tai jonkinlaisen hyödyn saaminen ovat kaikki motivoivia tekijöitä. Phillips ja Popović (2012) nostavat esiin pelien sosiaaliset näkökohdat motivoivana tekijänä. Muiden kanssa kilpaileminen ja toisten auttaminen tarjoavat usein luontaista motivaatiota. Hyvä esimerkki tästä on Foldit-peli. Foldit luotiin ryhmälle biokemistejä, jotka tutkivat proteiinin kemiallisia rakenteita. Kun ei edes kehittyneistä tietokoneista ollut apua, biologit halusivat kokeilla, pystyisivätkö alalle kuulumattomat henkilöt ratkomaan ongelmia pelimäisellä lähestymistavalla. Ongelmat syötettiin Foldit-peliin ja kymmenessä päivässä pelaajat olivat ratkoneet asioita, joita tutkijat eivät olleet 15 vuodessa pystyneet ratkomaan. Huomioitavaa on, että jokainen keskeinen keksintö Foldit-yhteisössä oli yhteistyön tulos. Pelit osoittavat, kuinka yhteistoiminnallinen oppiminen ja tutkiminen voivat tuottaa parempia tuloksia kuin mihin yksittäinen oppija kykenee omillaan. "Refraction"- nimisessä opetuspelissä tarvittavia taitoja hallitsevat opiskelijat voivat auttaa muita pelaajia antamalla heille vinkkejä. Tämä vertaistutorointi auttoi niitä opiskelijoita, joilla oli vaikeuksia, mutta samalla se myös syvensi tutoropiskelijoiden ymmärrystä. (Phillips & Popović 2012: 28–29.) Suunnittelemme digitaaliseen työkaluun tilan, jossa vertaistutorointi ja yhdessä pelaaminen on mahdollista. Uskomme tämän lisäävän motivaatiota ja parantavan oppimista. Puhuimme aiemmin Yalomin ryhmän terapeuttisten tekijöiden tärkeydestä ja hyödyistä.

Mielestämme ne korostuvat tässä ajatuksessa muiden auttamisesta, kokemusten jakamisesta ja yhdessä tekemisestä. Käyttäjien yhteinen työskentelytila näyttää tämän perusteella olevan hyvin olennainen tulevassa digitaalisessa työkalussa.

Ihminen kuvittelee saavansa tunnustusta ja kehuja tekemällä asioita, joita uskoo muiden arvostavan. Mielikuvat itsestä tällaisessa positiivisessa valossa lisäävät motivaatiota. Tällainen mielikuva voi saada ihmisen auttamaan muita tai kantamaan ylimääräistä vastuuta. Tavoitteet toimivat samalla tavalla. Tavoitteet ovat motivoivia, koska ajattelemme tavoitteiden saavuttamisen vaikuttavan meihin positiivisesti. Haluamme, että kuva meistä on suotuisa sekä omissa että muiden silmissä. (Christiansen 1999: 548, 553). Myönteistä kuvaa on näin ollen tärkeää ylläpitää. On ehdottoman tärkeää, että digitaalinen työkalu ohjelmoidaan antamaan positiivista palautetta. Lisäksi on hyvä seurata, että henkilöt saavat positiivista palautetta ja kannustusta myös ryhmän sisällä eli muilta käyttäjiltä. On myös tärkeää, että käyttäjä itse tunnistaa kehitysaskeleensa. Oman kehityksen näkeminen on motivaation kannalta hyvin olennaista. Ohjaajan/terapeutin rooli on myös tässä asiassa erittäin tärkeä.

## 7 Kehittämistyön tavoitteet ja tulokset

Tutkimuksemme keskittyi etsimään tietoa, joka selittää sosiaalisten taitojen normaalikehitystä, sovelluksen käyttäjäryhmän eli autismikirjon erityispiirteitä, multimediaoppimisen vaikuttavuutta sekä toimintaterapeuttisten teorioiden tukevuutta digitaalisen sovelluksen kehittämissä. Tutkimuskysymyksemme saivat vastaukset, jotka auttavat tutkimuksellisen kehittämissä prosessia etenemään myös tämän tutkimuksen jälkeen. Vastaukset tutkimuskysymyksiin ovat perusta tuotokselle, joka toimii prototyypinä tulevalle sovellukselle.

Tutkimuskysymyksemme olivat:

- Mitkä ovat kohderyhmän yleisimmät sosiaaliset haasteet?
- Minkälaiset harjoitukset auttavat kehittämään taitoja, joiden avulla haasteista selvitään?
- Miksi digitaalinen oppimisympäristö soveltuu hyvin sosiaalisten taitojen harjoitteluun autismikirjon henkilöille?

### 7.1 Sosiaaliset haasteet

Teoreettisen tutkimuksemme mukaan yleisimmät sosiaaliset haasteet kohderyhmässä eli autismikirjon henkilöillä ovat puheen ymmärtämisen ongelmat, kuten asioiden ymmärtäminen kirjaimellisesti, sekä oman puheen prosodian haasteet ja liiallinen rehellisyys tilanteissa, joissa esimerkiksi valkoiset valheet ovat hyväksyttäviä. Heillä saattaa myös olla muista poikkeava käsitys ystävän käsitteestä sekä ongelmia erottaa ystävällinen käytös todellisesta kiinnostuksesta tai romanttisessa mielessä ilmaistusta kiinnostuksesta. Aistiyliherkkyyksien aiheuttamat ongelmat vaikuttavat myös sosiaalisiin tilanteisiin etenkin silloin kun pitää keskittyä ja on paljon ihmisiä, kuten koululuokassa. Vihan hallinta voi olla yksi ongelma, sillä voimakasta vihaa tuntiessaan henkilö ei välttämättä ole kykenevä miettimään tilanteessa vaihtoehtoisia toimintatapoja vihan purkamiseen vaan käyttäytyy aggressiivisesti. Suuresti sosiaalisiin tilanteisiin vaikuttava tekijä on katsekontaktin ottaminen. Katsekontaktia välttäässä ei pysty lukemaan toisen osapuolen kasvoilla näkyviä ilmeitä ja viestejä, missä autismikirjon henkilöillä saattaa olla ongelmia katsekontaktia ottaessaankin.

## 7.2 Harjoitukset, jotka auttavat kehittämään taitoja

Tutkimuksen avulla pyrimme teoriassa määrittelemään, minkälaiset harjoitukset auttavat kehittämään taitoja, joiden avulla haasteista selvitään. On tärkeää ymmärtää, että kaikki eivät yksinkertaisesti siedä sosiaalisia tilanteita yhtä pitkään tai intensiivisesti. Sietämisen kapasiteetti on autistisilla nuorilla usein pienempi ja täyttyy siksi nopeammin. Yksittäisten taitojen osaaminen on ehto sille, että voi harjoitella jotain tiettyä toimintaa. Harjoitusten haastavuuden tulee myös vastata kunkin henkilön omaa taitotasoa, minkä pyrimme varmistamaan tekemällä eri vaikeustasojen harjoituksia. Autistinen henkilö voi ahdistua omien vaikeuksien tietoisuudesta sosiaalisissa tilanteissa, siksi onkin erityisen tärkeää, että henkilö saa toiminnastaan ja harjoituksistaan rakentavaa ja positiivista palautetta.

Harjoitusten ideana on vaikuttaa tottumukseen rutiininomaisilla käyttäytymismalleilla, jotka vaikuttavat merkittävästi sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Toistuvat harjoitukset mahdollistavat kokemuksen siitä, miten erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa voi toimia ja mihin toiminta johtaa. Näin voidaan omaksua malleja omaan käyttöön ja saadaan henkilö miettimään tietoisia valintoja sosiaalisissa tilanteissa. Useiden harjoitusten avulla voidaan saada myös itsevarmuutta aitoihin tilanteisiin. Tottumukseen liittyvät myös elämän eri roolit, joten harjoitusten tulee tarjota eri roolien, kuten ystävän, sisaruksen, oppilaan, kautta opittavia tapoja. Harjoitukset sisältävät erilaisia ympäristöjä, joissa opitaan roolille tyypillisiä suoriutumistapoja. Näiden harjoitusten myötä karttunut kokemus muovaa käyttäjän suorituskkyä, eli kun käyttäjä saa useita kokemuksia itselleen uudesta tilanteesta, hän oppii olemaan kyseisessä tilanteessa ja sietämään esimerkiksi epävarmuutta tai oppimaan tilanteeseen sopivia ratkaisuja luonnollisesti

Harjoitusten haluttu tulos on se, että käyttäjä omaksuu malleja, joiden avulla hän tunnistaa jatkossa tilanteet, joissa itse vaikuttaa tietoisesti haluttuun lopputulokseen. Toivomme, että harjoituksilla on vaikutusta käyttäjän arvoihin, jotka ovat tärkeitä sosiaalisten suhteiden kannalta. Uskomme, että työkalun erilaiset harjoitukset edesauttavat sisäistämään mm. ihmissuhteisiin kuuluvia arvoja, joita ovat mm. luottamus, tasavertaisuus ja ymmärtäminen. Tehtävät ovat toivomme mukaan käyttäjälle kiinnostavia, joten harjoitukset on suunniteltu niin, että käyttäjä palkitaan oikeista vastauksista ja sinnikkyydestä. Palkitseminen tuottaa nautintoa, joka vaikuttaa positiivisesti käyttäjän motivaatioon edetä seuraavaan harjoitukseen. Käyttäjä saa itse päättää etenemisvauhtinsa. Jo näin yksinkertainen asia voi edesauttaa syväoppimista. Myös harjoitusten interaktiivisuus voi vaikuttaa kognitiiviseen prosessointiin ja parantaa oppimista.

Harjoittelussa voi olla mukana myös ohjaaja tai huoltaja tai joku muu henkilö, joka voi yhdessä käyttäjän kanssa pohtia oikeita ratkaisuja tehtäviin. Reflektointi ennen harjoituksia ja niiden jälkeen on tärkeää opittujen taitojen yleistämiseksi. Myös palautteen saaminen on tärkeää. Palautteen avulla saa totuudenmukaisemman kuvan toiminnastaan. Se voi auttaa näkemään sekä kehittymistarpeitaan että vahvuuksiaan. Terapeuttiset strategiat ovat olennaisia oppimisen ja kehityksen kannalta.

On kiistatonta, että sosiaalisten taitojen kehittyminen tapahtuu parhaiten interaktiivisuudella. Tästä syystä itsenäisen harjoittelun lisäksi tehtävien tulee rohkaista käyttäjäänsä harjoittelemaan oppimansa käytännössä. Lisäksi työkalu tarjoaa yhteiset tilat, jossa käyttäjät voivat työskennellä ja harjoitella yhdessä. Tämä antaa mahdollisuuden mallioppimiselle ja voi toimia monelle tukena uusien toimintamallien löytämisessä. Työkalu antaa myös mahdollisuuden vertaistukeen. Samankaltaisuuden kokemisen tärkeyttä ei saa unohtaa. Universaalisuus voi tuntua vapauttavalta ja tuoda helpotusta ahdistuneeseen mieleen.

Toiminnan palkitsevuus vaikuttaa motivaatioon ja keskittymiseen. Positiivinen palaute, tavoitteet, kehityksen visualisoiminen, palkinnon voittaminen tai jonkinlaisen hyödyn saaminen ovat kaikki motivoivia tekijöitä. Myös vertaistuki ja yhdessä tekeminen voivat lisätä motivaatiota ja parantaa oppimista. Yhteistoiminnallisessa oppimisessä saa osakseen laajemman ja monimuotoisemman näkökentän kuin mitä itsenäinen työskentely tarjoaa. Lisäksi yhteistoiminnallinen oppiminen antaa mahdollisuuden olla muille avuksi ja luo tunteen siitä, että on tarpeellinen. Nämä sekä kokemusten jakaminen ja yhdessä tekeminen ovat ryhmän terapeuttisia tekijöitä, joiden voimaa ei pidä aliarvioida. Jo mielikuva tunnustuksesta ja kehuista voi johtaa sosiaalisten taitojen positiivisen kehitykseen. Yhteinen työskentelytila ja yhteiset harjoitukset ovat vaikuttavuutensa vuoksi osa työkalua. Myös oman kehityksen tunnistaminen on hyvin tärkeää. Siinä auttaa kehityksen visualisoiminen digitaalisessa työkalussa sekä ohjaajan/terapeutin antama tuki opitun tunnistamisessa.

### 7.3 Digitaalisen oppimisympäristön soveltuvuus

Tutkimus perustelee myös sen, miksi digitaalinen oppimisympäristö soveltuu hyvin sosiaalisten taitojen harjoitteluun autismikirjon henkilöille. Ympäristön muokattavuus on yksi merkittävimmistä tekijöistä. Digitaalisen työkalun virtuaalimaailma mahdollistaa käyttä-

jälleen erilaisia ympäristöjä, joissa opitaan sosiokulttuuriselle ympäristölle tyypillisiä suoriutumistapoja. Digitaalisessa ympäristössä on mahdollista eliminoida aistiärsyksiä ja kuormittavia tekijöitä, jotka vaikeuttavat ja estävät oppimista. Digitaalisella sovelluksella pyrimme tarjoamaan ympäristön, joka tukee toimintaa ja jossa käyttäjä pääsee toistamaan harjoituksia, muokkaamaan oppimisympäristöään ja vaikuttamaan sisältöön.

Kohderyhmällemme sopii yksilöllisesti räätälöitävä ympäristö. Mahdollisuus valita itselleen mielenkiintoinen ympäristö ja erilaiset roolit kuin mihin on todellisessa maailmassa tottunut, on merkittävä etu sosiaalisia taitoja kehittäessä. Roolit koostuvat yhteiskunnan odotuksista ja henkilön omasta tulkinnasta kyseisestä roolista. Henkilön subjektiivinen kokemus pätevydestään kyseisessä roolissa vaikuttaa minäkuvaan, itsetuntoon ja sitä kautta myös identiteettiin. Myönteisen identiteetin kasvua tukevat roolit voivat autismikirjon henkilöillä olla vähissä. Muokattavissa olevassa digitaalisessa ympäristössä on helppompi rajata häiritsevät ja toimintaa rajoittavat ympäristötekijät pois. Se mahdollistaa tasavertaisemman toimintaympäristön, jossa henkilön vahvuudet pääsevät helpommin esille. Digitaalinen ympäristö tukee myönteisellä tavalla identiteettiä vahvistavaa toimintaa.

Digitaalinen työkalu luo käyttäjälleen turvallisen oppimisympäristön, jossa hän voi rauhassa harjoitella sosiaalisia taitojaan. Käyttäjä voi harjoitella ilman ulkopuolelta tulevaa painetta ja odotuksia sekä pelkoa epäonnistumisen mahdollisista seuraamuksista. Lisäksi digitaalisessa ympäristössä on helpompi nähdä kehittymisaskleet. Tämä vahvistaa toiminnallista pätevyyttä ja rohkaisee toivottavasti käyttäjää kokeilemaan oppimaansa sosiaalisissa tilanteissa, myös fyysisessä ympäristössä.

Vaikka digitaalinen työkalu mahdollistaa ympäristön simuloinnin, se ei ole sama asia kuin konkreettiset fyysiset tilanteet. Koska sovellus ei lue käyttäjän yksilöllisiä tarpeita, harjonta työkalun sopivuudesta yksilölle jää ohjaajan tai muun kanssakäyttäjän tehtäväksi. On tärkeää muistaa ja muistuttaa käyttäjää siitä, että digitaalinen työkalu on virtuaali-maailma, eikä se korvaa fyysisiä sosiaalisia taitoja. Lisäksi on hyvä varmistaa, että käyttäjä ymmärtää työkalun harjoitusten sisällä olevat fiktiiviset ympäristöt ja niistä opittujen uusien taitojen soveltamisen oikeaan elämään ja oikeisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Ohjaajan rooli on merkittävä silloin kun halutaan tukea autismikirjon nuorta oppimaan.

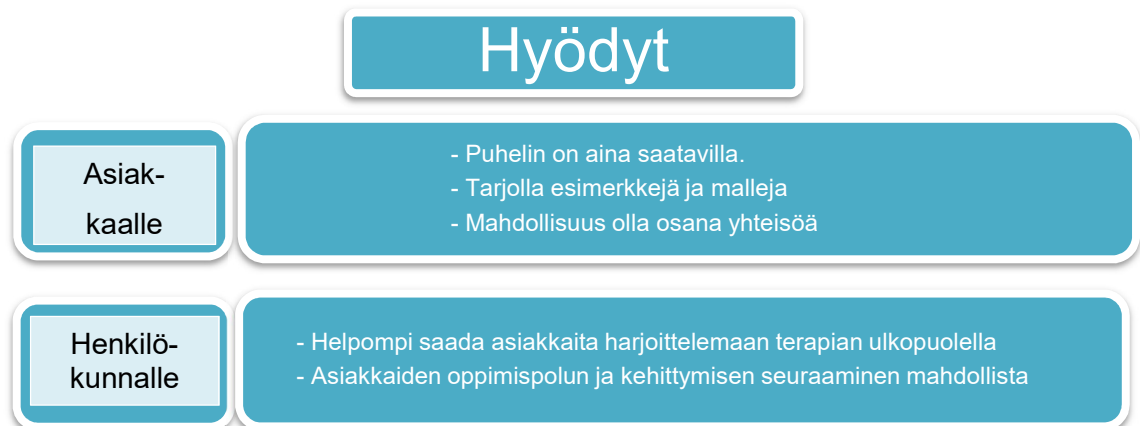
Digitaalinen ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia ja voimavaroja, joita ovat mm. sen helpokäyttöisyys, saavutettavuus ja vertaiset. Se asettaa myös vaatimuksia ja rajoitteita,

kuten motivaatio ja älylaitteen omistaminen. Kun omistaa älylaitteen, työkalua voi käyttää missä tahansa.

#### 7.4 Hyödyt

Puhelimen monipuolinen käyttö on nuorille tuttua, mikä madaltaa kynnystä käyttää digitaalista työkalua esim. puhelimessa. Puhelin kulkee yleensä aina mukana, joten harjoitusaslustaan pääsee missä ja milloin vain. Nuoret voivat näin ollen hankalan tilanteen kohdatessaan etsiä itselleen neuvoa ja käyttäytymismalleja työkalusta. Digitaalinen maailma voi olla turvallinen ympäristö ja mahdollisuus koetella mm. itsesäätelytaitoja, sillä siellä voi palata uudelleen tilanteisiin, jotka jäivät mietityttämään. Tämä voi kannustaa sosiaalisten taitojen kehittymiseen ja vaikuttaa positiivisesti itsevarmuuteen sekä arvioon omista taidoistaan.

Digitaalinen työkalu antaa myös paremman mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia taitoja terapian ulkopuolella. Se tuo harjoittelun lähemmäksi käyttäjän omaa arkea. Digitaalisessa ympäristössä on myös helpompi visualisoida kehittymistä. Tämä on hyödyllistä sekä käyttäjälle että terapeutille/ohjaajalle. Työkalu mahdollistaa myös taitojen kannalta merkityksellisten harjoitusten toistojen määrän lisäämisen. Jos taitoja on aiemmin harjoiteltu kerran viikossa terapiassa ja vain satunnaisesti kotona, voi uusi mielenkiintoinen tapa tehdä suurenkin muutoksen harjoitusmääriin.



Kuvio 7. Digitaalisen työkalun hyödyt

Vaikka opinnäytetyömme ja sen tuotos (liite 1) on tehty kohdennetusti Eksoten Lappeenrannan alueen nuorisopsykiatrian neuropsykiatrisen poliklinikan kuntoutustiimille, voi sen



julkisesta julkaisusta olla hyötyä muillekin. Kehittämämme sosiaalisten taitojen harjoitukset ovat suhteellisen helppoja perustason harjoituksia, joista voivat muutkin harjoitusta tarvitsevat ottaa mallia. He voivat oppia taidoista ja mahdollisesti jopa muokata harjoituksia omaan toimintaansa ja tilanteeseensa sopiviksi.

## 7.5 Haasteet

Runsas sisältö on tärkeää digitaalisen työkalun toimivuuden kannalta. Digitaalisen työkalun pitäisi sisältää monta erilaista harjoitusta saman teeman ympärillä. Myös eri vaikeusasteet ovat hyvin tärkeitä. Sisällön rakentaminen tulee viemään aikaa. Tietotekniikka kehittyä kovaa vauhtia, mikä tarkoittaa sitä, että valittu alusta saattaa jo kehityksen aikana muuttua vanhanaikaiseksi ja kömpelöksi. Vanhan ja uuden tekniikan yhdistäminen saattaa myös aiheuttaa haasteita. Haaste on myös se, että meiltä uupuu teknistä osaamista. Emme näin ollen ole tietoisia tietotekniikan mahdollisuuksista ja rajoituksista. Emme tiedä, miten laajaa osaamista erilaiset tekniset ratkaisut vaativat, emmekä tiedä, paljonko resursseja tekninen kehittäminen vaatii. Teknisellä osaamisella harjoitusten ja digiympäristön suunnitteleminen olisi huomattavasti helpompaa.

On myös muistettava, että meillä ei ole käytännön kokemusta kohderyhmän haasteista ja käyttäytymisestä emmekä ole päässeet kokeilemaan, miten suunnittelemamme harjoitukset toimivat. Onko vaikeustaso oikea? Motivoituvatko nuoret käyttämään työkalua? Kysymyksiä on monia. Meidän oli kuitenkin rajattava työmme opinnäytetyön asettamien raamien sisään. Tästä syystä meidän on tässä vaiheessa tyydyttävä siihen, että kysymyksiin löytyy vastauksia vasta seuraavien kehitysvaiheiden edetessä. Meidän tekemä työ on vasta lähtölaukaus tälle projektille.

Toimivuuden ja maksimaalisen hyödyn saamiseksi on tärkeää, että ohjaajat/terapeutit oppivat käyttämään digitaalista työkalua. Heidän olisi oltava läsnä digitaalisessa oppimisympäristössä. Tämä saattaa joidenkin ohjaajien/terapeuttien mielestä tuntua haastavalta. Olisi myös tärkeää, että ainakin alkuvaiheessa löytyy osaamista muokata digitaalista työkalua vastaamaan käyttäjien tarpeita. Teknistä tukea olisi oltava helposti ja nopeasti saatavissa.

## 8 Pohdinta

### 8.1 Prosessin toteutuminen

Tutkimuksellisena kehittämistyönä prosessimme toteutui aikataulussa ja kehittämistyön prosessin mukaisesti. Suunnittelimme prosessin vaiheet etukäteen emmekä kohdanneet matkalla yllättäviä haasteita. Teimme suunnitelman mukaista yhteistyötä työn tilaajan kanssa ja saimme myös välipalautetta, jonka ansiosta pystyimme kehittämään työtämme haluttuun suuntaan. Olemme tehneet vankkaa taustatyötä digitaalisen sovelluksen käytettävyyden edistämiseksi ja onnistuneet löytämään positiivisia ja kehittämistyön tarvetta tukevia tutkimuksia sekä teorioita.

Koemme, että työssämme on tärkeää ymmärtää kohderyhmämme tarpeet, ja siksi perehdyimme erityisen tarkasti mm. sosiaalisten taitojen normaalikehitykseen sekä autismikirjon tyypillisiin piirteisiin. Toimintaterapeuttiopiskelijoina näemme toiminnan ulottuvuudet ja niiden erityispiirteiden tärkeyden, joten toimintaterapeuttisen teorian ja viitekehysten tuominen työn näkökulmaksi oli luontevaa. Uutena meille tämän työn myötä tuli digitaalinen maailma ja sen potentiaali ja relevanttius toimintaa tukevana ympäristönä. Koemme, että mediaoppimiseen ja digiympäristöön liittyvä teoria ja tutkimus on ollut avartava ja toimintaterapian perinteiset raamit ylittävä. On ollut ilo haastaa omaa ammattitaitoaan ja laajentaa tietämystään myös hyvinvointiosaamisen ulkopuolelle sekä hyödyntää oppimaamme uutta jo syvälle juurtuneessa ammatillisessa toimintaterapian ideologiassa.

Olemme vahvasti nostaneet esiin ohjaajan/terapeutin roolia digitaalisen työkalun käytössä. Suunnittelemamme digitaalinen työkalu on nimensä mukaan ainoastaan työväline, jonka tarkoitus on edesauttaa asiakkaiden sosiaalisten taitojen harjoittelua myös terapian ulkopuolella. Halusimme mahdollistaa harjoittelun nuorille tutussa ja mielekkäässä ympäristössä, jotta kynnyks harjoitteluun olisi mahdollisimman matala. Tavoitteena on leikkimielinen ja pelimäinen ympäristö, jotta harjoittelu ei tuntuisi työltä vaan olisi hauskaa ja motivoivaa. Leikkimielinen ja pelimäinen ympäristö ei sulje pois oppimista, vaan päinvastoin houkuttelee oppimiseen. Tästä syystä olemme ylpeitä siitä, että saamme olla osana Eksoten nuorisopsykiatrian neuropsykiatrisen osaston kuntoutustiimin tarpeisiin tehtävän työkalun suunnittelua. Olemme mielenkiinnolla alkaneet suunnitella työvälinettä, joka vastaa juuri heidän ja heidän asiakkaidensa tarpeisiin. Toivomme, että suunnittelu etenee jatkosuositusten mukaisesti, vaikka meidän työemme loppuikin tähän.

Jatkokehityksen aikataulusta tai toteutumisesta ylipäänsä ei ole tällä hetkellä tietoa. Halusimme tästä syystä tuottaa materiaalia, jota opinnäytetyön toimeksiantaja voisi saada käyttöönsä jo meidän opinnäytetyömme päätyttyä. Olemme yrittäneet suunnitella harjoituksia, jotka ovat toteutumiskelpoisia myös ilman digitaalista työkalua. Tällä tavalla on myös mahdollista kokeilla, mitkä harjoitukset toimivat ja mitkä kannattaa muokata ennen harjoitusten digitalisoimista.

Haasteeksi muodostui alussa työn koon rajaaminen opinnäytetyön työmäärältä sopivaksi. Tähän vaikutti vahvasti se, että kiinnostuksemme projektia kohtaan oli suuri ja ideoita sovelluksen kehittämiseen löytyi vielä pidemmälle kuin resurssimme yhden opinnäytetyön verran riittää. Lisäksi yhteneväisyyden luominen digitaalisen työkalun struktuuriin ja muotoon, sekä kirjallisen osion työstäminen, toi käytännön haasteita prosessiin. Myös se, että meillä ei ollut käytössä digitaalisen työkalun suunnitteluun soveltuvaa ohjelmaa, eikä tietoa tai taitoa sellaisen käyttöön. Tiedostimme nämä haasteet ja pyrimme yhteiskehittelyn voimin löytämään ratkaisuja, jotka palvelivat sekä työntekoa että lopullista tuotosta.

## 8.2 Suosituksia jatkotutkimuksiin

Ympäristöä voi virtuaaliodellisuudessa ja digitaalisissa ohjelmissa muokata, yksilöidä ja porrastaa helpommin kuin fyysistä ympäristöämme. Mahdollisuudet tuntuvat olevan loputtomat. Rajallisuuden tuovat tekninen osaaminen ja budjetit. Näiden rajoittavien tekijöiden minimoimiseksi suosittelemme, että suunnittelemaamme digitaalista työkalua jatkokehittäisiin osissa. Ehdotuksemme on, että aloittamamme työ siirtyisi esimerkiksi tieto- ja viestintätekniikka-alan opiskelijoiden jatkokehittäväksi.

Kun suunnittelemamme sisältö on saatu toimivaksi digitaalseksi työkaluksi, seuraava askel voisi olla työkalun testijakso. Tämä olisi erinomainen aihe toimintaterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyöksi. Testijakso voisi antaa hyödyllistä tietoa mahdollisista muutostarpeista. Testijakson jälkeen kehitystyö voisi jatkua tekemällä tarvittavat muutokset ohjelmaan sekä laajentamalla digitaalisen työkalun mahdollisuuksia. Uskomme, että kun edetään askel kerrallaan, työkalu kehittyy paremmaksi ja palvee käyttäjiään paremmin.

Aihe kokonaisuudessaan on kehittämistyö, joka vaatii moniammatillista työpanosta. Näemme tässä toimintaterapeuttiopiskelijoiden lisäksi potentiaalia myös muiden hyvinvointialojen opiskelijoiden ja ammattilaisten työkenttänä. Siksi voimme myös suositella työlle jatkoa Metropolian innovaatio-opintojen kautta. Innovaatio-opinnoissa on mahdollisuus

saada aiheelle suuri moniammatillinen opiskelijaryhmä tuottamaan laadukasta sisältöä, testaamaan sen vaikuttavuutta sekä mahdollistamaan ohjelmiston kehittämisen oikeaksi, toimivaksi työkaluksi asiakkaille saakka.

Mielestämme olisi ollut mukavaa ja mielenkiintoista päästä kokeilemaan, miten suunnittelemaamme harjoitteet toimivat käytännössä. Tällä hetkellä suunnitelma on teoriaan pohjautuvaa. Olisi myös mukavaa päästä jatkamaan aloittamaamme työtä ja olla mukana siirtämässä suunnitelmaa digitaaliseen maailmaan. Toisaalta voi olla rikkaus, että seuraava työryhmä pääsee muokkaamaan työkalua täysin omasta näkökulmastaan. On muistettava, että tämä on Eksoten Lappeenrannan alueen nuorisopsykiatrian neuropsykiatrisen poliklinikan kuntoutustiimiin kehitysprojekti ja he ohjaavat projektin suuntaa myös jatkossa.

### 8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tässä työssä syvennyimme jo tutkittuun tietoon, jotta saimme kokoon kattavan paketin teoriassa toimivia sosiaalisten taitojen harjoitteluun soveltuvia tehtäviä. Sisältö on perusteltu siten, että tehtävät on suunnattu psykiatrisen nuoriso-osaston kuntoutuksessa oleville nuorille. Tuotoksen sisältö on laaja ja neutraali ja sen käyttäjällä on mahdollisuus valita tehtävistä itselleen sopivimmat. Tehtävien käyttö osana sosiaalisten taitojen harjoittelua jää työn tilaajan eli Eksoten nuorisopsykiatrian neuropsykiatrisen osaston henkilökunnan harkinnan varaan. Työkalu on suunniteltu heidän toiveitaan kunnioittaen sekä laadukkaan tutkimuksen ja toimintaterapian teorian avulla. Eettisistä syistä emme halunneet viedä työn tilaajilta liikaa aikaa heidän pääasiallisesta työstään, joten sovimme yhdessä, että tutkimuksemme perustuu pääsääntöisesti jo tehtyyn tutkimukseen ja aihetta koskeviin teorioihin. Ensisijaisesti kuuntelimme työn tilaajan tarpeet haastatteleamalla, ja sen pohjalta lähdimme hakemaan jo tutkittua tietoa.

Työn luotettavuus perustuu siihen, että sitä varten on intensiivisesti tutkittu asiakasryhmän erityispiirteitä, sosiaalisten taitojen normaalikehityksen teoriaa, toimintaterapian teoriaa ja multimediaoppimisen teoriaa. Olemme tutkimuksemme tueksi perehtyneet myös vastaavaan sovellukseen, joka on ollut vaikuttavuudeltaan ja käytettävyydeltään menestynyt. Työn luotettavuutta ennestään lisäksi, jos tutkimuksia vastaavista digitaalisista työkaluista tai peleistä autismikirjon häiriöisille olisi tehty enemmän, jolloin olisimme saaneet laajemman otannon ja useampia näkökulmia kehittämistyömme pohjaksi. Työmme on suunniteltu massalle, mutta se mahdollistaa myös yksilöllisiä valintoja.

Uskomme, että digitaalinen työkalu sosiaalisten taitojen harjoitteluun soveltuu nykypäivän nuorille ja juuri kohderyhmällemme sen saavutettavuuden vuoksi. Kuitenkin uskomme myös, että kaikilla ei ole mahdollisuutta laitteeseen, johon sovellus asennetaan, ja siksi työomme onkin vain yksi mahdollisista työkaluista. Emme halua työllämme vaikuttaa käyttäjäryhmän muihin sosiaalisiin asemiin, joten luotamme siihen, että työkalua käyttävät ohjaajat pyrkivät omalla harkinnallaan määrittelemään, onko juuri tämä oikea työkalu yksilölle.

On myös harkittava, mitä tietoa käyttäjät jakavat itsestään digitaalisessa työkalussa. Tässä vaiheessa kehitystyötä tuntuu kuitenkin, että emme voi ottaa tarkemmin kantaa siihen. Jatkokehityksen kannalta tällaiset asiat ovat kuitenkin äärimmäisen tärkeitä ottaa huomioon. Alustavasti suunnittelemamme harjoitukset ovat kaikille julkisia. Työkalun mahdollisesti valmistuessa on kuitenkin yhteistyökumppanimme päätettävissä, onko työkalu kaikille avoin vai käytetäänkö sitä ainoastaan heidän työkalunaan nuortenpsykiatriassa.

## Lähteet

Akhilesh, K.B. 2017. Co-Creation and Learning: Concepts and Cases. New Delhi: Springer.

Ashburner, Jill & Ziviani, Jenny & Rodger, Sylvia 2008. Sensory Processing and Classroom Emotional, Behavioral, and Educational Outcomes in Children With Autism Spectrum Disorder. *The American Journal of Occupational Therapy* 62 (5). 564–573.

Attwood, Tony 2012. Aspergerin oireyhtymä lapsuudesta aikuisuuteen. Suom. Mira Karppelein. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Autismi- ja aspergerliitto n.d. Aspergerin oireyhtymä. Autismikirjo. Saatavana osoitteessa: <[https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin\\_oireyhtyma](https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin_oireyhtyma)>. Luettu 16.1.2019.

Bellini, Scott 2009. Making (and keeping) friends: A model for social skills interaction. *The Reporter* 8 (3). 1–10. Saatavana osoitteessa. <<https://www.iidc.indiana.edu/pages/Making-and-Keeping-Friends-A-Model-for-Social-Skills-Instruction>>. Luettu 9.3.2019.

Christiansen, C.H. 1999. Defining Lives: Occupation as Identity: An Essay on Competence, Coherence, and the Creation of Meaning. *American Journal of Occupational Therapy* 53 (6). 547–558. Saatavana osoitteessa: <doi: 10.5014/ajot.53.6.547>. Luettu 30.1.2019.

Cole, Marilyn 2018. Group Dynamics in Occupational Therapy: The Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention. 5. Painos. Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.

Hautala, Tiina & Hämäläinen, Tuula & Mäkelä, Leila & Rusi-Pyykkönen, Mari. 2013. Toimintaterapia käytännössä. Toiminnan voimaa. 3. Uudistettu Painos. Helsinki: Edita.

Hiller, Ashleigh & Allinson, Lesley 2002. Understanding Embarrassment Among Those with Autism: Breaking Down the Complex Emotion of Embarrassment Among Those with Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders* 32 (6). 583–592.

Hollander, Eric & Kolezvon, Alexander & Coyle, Joseph T. 2011. Introduction. Teoksessa Hollander, Eric & Kolezvon, Alexander & Coyle, Joseph T. (toim.): *Textbook of Autism Spectrum Disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Pub. xxiii.

Kauppila, Reijo A. 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot: Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. 2. Painos. Helsinki: WSOY.

Kielhofner, Gary 2002a. Dimensions of Doing. Teoksessa Kielhofner, Gary (toim.): *Model of Human Occupation: Theory and Application*. 3. PAINOS. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 114–123.

Kielhofner, Gary 2002b. Introduction to the Model of Human Occupation. Teoksessa Kielhofner, Gary (toim.): *Model of Human Occupation: Theory and Application*. 3. PAINOS. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 1–9.

Kielhofner, Gary 2002c. Habituation: Patterns of Daily Occupation. Teoksessa Kielhofner, Gary (toim.): *Model of Human Occupation: Theory and Application* 3. PAINOS. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 63–80.

Kielhofner, Gary 2002d. Doing and Becoming: Occupational Change and Development. Teoksessa Kielhofner, Gary (toim.): *Model of Human Occupation: Theory and Application*. 3. PAINOS. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 145–158.

Kielhofner, Gary 2008a. Doing and Becoming: Occupational Change and Development. Teoksessa Kielhofner, Gary (toim.): *Model of human occupation: Theory and application*. 4. PAINOS. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins. 126–140.

Kielhofner, Gary 2008b. Dimensions of Doing. Teoksessa Kielhofner, Gary (toim.): *Model of human occupation: Theory and application*. 4. PAINOS. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins. 101–109.

Kielhofner, Gary 2008c. The Environment and Human Occupation. Teoksessa Kielhofner, Gary (toim.): *Model of human occupation: Theory and application*. 4. PAINOS. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins. 85–100.

Kielhofner, Gary 2008d. Habituation: Patterns of Daily Occupation. Teoksessa Kielhofner, Gary (toim.): *Model of human occupation: Theory and application*. 4. PAINOS. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins. 51–67.

Kielhofner, Gary & Forsyth, Kristy 2008. Therapeutic Strategies for Enabling Change. Teoksessa Kielhofner, Gary (toim.): *Model of human occupation: Theory and application*. 4. PAINOS. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins. 185–203.

Kielhofner, Gary & Taylor, Renée R. 2017. Introduction to the Model of Human Occupation. Teoksessa Taylor, Renée R. (toim.): *Kielhofner's Model of Human Occupation: Theory and Application*. 5. PAINOS. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. 4–5.

Kielhofner, Gary & Takashi, Yamada & Taylor Renée R 2017. The Person-Specific Concepts of Human Occupation. Teoksessa Taylor, Renée R. (toim.): *Kielhofner's Model of Human Occupation: Theory and Application*. 5. PAINOS. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. 15–20.

Kielhofner, Gary & Lee Sun Wook 2017. Volition. Teoksessa Taylor, Renée R. (toim.): *Kielhofner's Model of Human Occupation: Theory and Application*. 5. PAINOS. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. 42–48.

Leikki kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin lähteenä 2017. Varhaiskasvatuksen suunnitelma 2017. Peda.net. Saatavana osoitteessa: <<https://peda.net/opetusuunnitelma/vasu-2017-pohja/4/4lkojhl>>. Luettu 23.10.2018.

Mayer, Richard 2005a. Introduction to Multimedia Learning. Teoksessa Mayer, Richard (toim.): *The Cambridge handbook of multimedia learning*. New York: University of Cambridge. 1–16.

Mayer, Richard 2005b. Cognitive Theory of Multimedia Learning. Teoksessa Mayer, Richard (toim.): *The Cambridge handbook of multimedia learning*. New York: University of Cambridge. 31–48.

Mayer, Richard & Chandler, Paul 2001. When Learning Is Just a Click Away: Does Simple User Interaction Foster Deeper Understanding of Multimedia Messages?. *Journal of Educational Psychology*, 93(2), 390-397. Saatavana osoitteessa: <<http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.93.2.390>>. Luettu 11.12.2018.

Nurmi, Jari-Erik 2008. Nuoruusiän kehtiys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, Paula & Korhonen, Mikko & Lyytinen Heikki (toim.): *Näkökulmia kehityopsykologiaan*. 1-8. Painos. Helsinki: WSOY. 256–274.

Ojasalo, Katri. Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo. 2015. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 17–50.

Olson, Laurette J. 2010. A Frame of Reference to Enhance Social Participation. Teoksessa: Hinojosa, Jim & Kramer, Paula (toim.): *Frames of Reference For Pediatric Occupational Therapy*. 3. painos. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 306–348.

Phillips, Vicki & Popović, Zoran 2012. More than child's play: Games have potential learning and assessment tools. *Phi Delta Kappan* 94 (2). 26–30. Saatavana osoitteessa: <<https://doi.org/10.1177/003172171209400207>>. Luettu 30.9.2018.

Poikkeus, Anna-Maija 2008. Lasten toverisuhteet ja sosiaaliset taidot. Teoksessa Lyytinen, Paula & Korhonen, Mikko & Lyytinen Heikki (toim.): *Näkökulmia Kehityopsykologiaan*. 1-8. Painos. Helsinki: WSOY. 122-138.

Ringland, Kathryn & T. Wolf, Christine & Boyd, Louanne & Baldwin, Mark & Hayes, Gillian 2016. Would You Be Mine: Appropriating Minecraft as an Assistive Technology for Youth with Autism. *ASSETS '16 Proceedings of the 18th International ACM SIGACCESS Conference on Computers and Accessibility*. 33–41. Saatavana osoitteessa: <[https://www.researchgate.net/publication/309342278\\_Would\\_You\\_Be\\_Mine\\_Appropriating\\_Minecraft\\_as\\_an\\_Assistive\\_Technology\\_for\\_Youth\\_with\\_Autism](https://www.researchgate.net/publication/309342278_Would_You_Be_Mine_Appropriating_Minecraft_as_an_Assistive_Technology_for_Youth_with_Autism)>. Luettu 7.1.2019.

Rotheram-Fuller, Erin & Kasari, Connie 2011. Peer Relationships. Challenges and Interventions. Teoksessa Hollander, Eric & Kolevzon, Alexander & Coyle, Joseph T. (toim.): *Textbook of Autism Spectrum Disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Pub. 555–564.

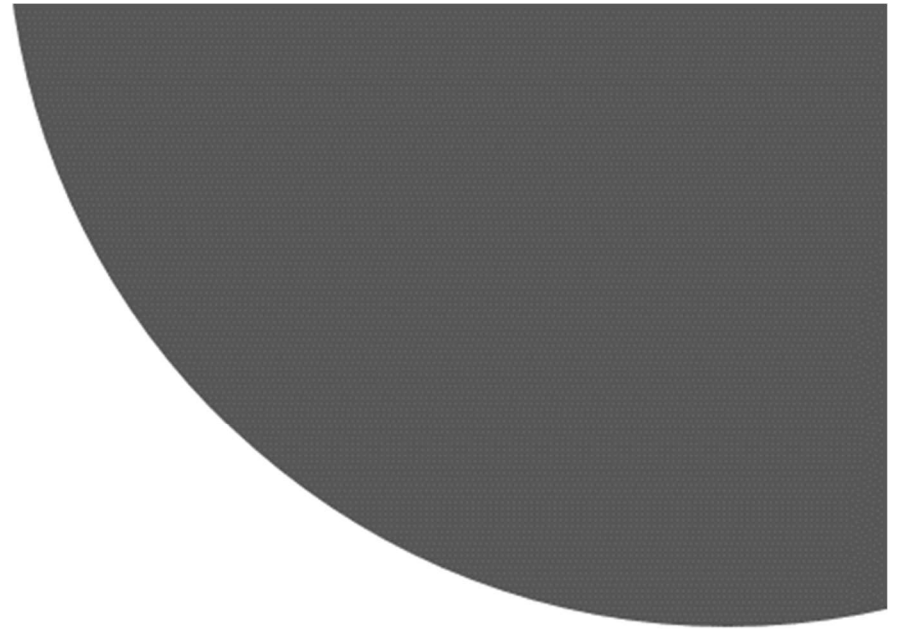
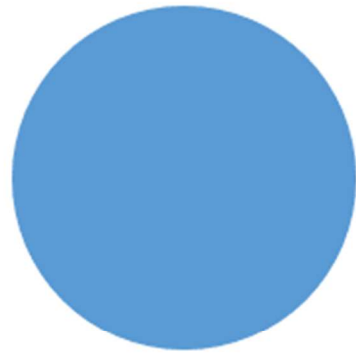


Sanz-Cervera, Pilar & Pastor-Crezuela, Gemma & Fernández-Andrés, Maria-Inmaculada & Tárraga-Miinguez, Raul 2015. Sensory processing in children with Autism Spectrum Disorder: Relationship with non-verbal IQ, autism severity and Attention Deficit/Hyperactivity Disorder symptomatology. *Research in Developmental Disabilities* 45-46. 188–201.

Sawyer, Alyssa C. P. & Williamson, Paul & Young, Robyn L. 2012. Can Gaze Avoidance Explain Why Individuals with Asperger's Syndrome Can't Recognise Emotions From Facial Expressions? *Journal of Autism and Developmental Disorders* 42 (4). 606–618.

Yalom, Irvin D. & Leszcz, Modyn 2005. *The theory and practice of group psychotherapy*. 5. painos. New York: Basic Books.

Yuan, Sze Ngar Vanessa & Ip, Horace Ho Shing 2018. Using virtual reality to train emotional and social skills in children with autism spectrum disorder. *London Journal of Primary Care* 10 (4). 110–112. Saatavana osoitteessa: <[doi.org/10.1080/17571472.2018.1483000](https://doi.org/10.1080/17571472.2018.1483000)>. Luettu 16.10.2018.



# Työkalu sosiaalisten taitojen harjoitteluun

- Melina Ekholm,
- Suvi Räisälä,
- Silja Saari
  
- Metropolia AMK, Toimintaterapia
- Eksote, Nuorisopsykiatria

Kukaan ei ymmärrä minua!

Miksi en pidä samoista asioista kuin muut?

Miksi minulle vaikeat asiat ovat muille niin helppoja?

Miten minulle yksinkertaiset asiat voivat olla muille niin vaikeita?

Miksi minä muiden mielestä toimin aina väärin?



[13]

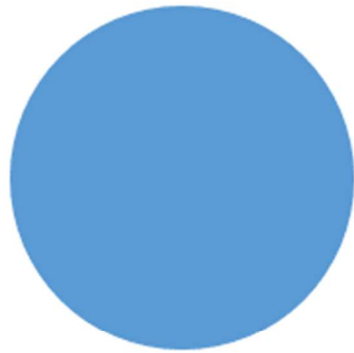
Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa sisältää paljon kirjaamattomia sääntöjä. Jos poiketaan näistä säännöistä tai tavoista toimia, niin syntyy hämmennystä ja väärinkäsityksiä. Kuvittele jalkapallopeleä, jossa joku pelaajista yhtäkkiä nostaa pallon käsiinsä. Peli pysähtyy siihen ja kaikki muut pelaajat suuttuvat, koska säännöt on tullut rikottua. Tai kuvittele, jos joku sanoo lusikkaa haarukaksi. Siitä syntyy väärinkäsityksiä. Sama pätee ilmeisiin. Yleiskäsitys on, että surullinen henkilö näyttää surulliselta. Mutta mitä jos näyttääkin iloiselta silloin kun on oikeasti surullinen? Mitä tapahtuu silloin? Tai jos ottaa toisen tosissaan, silloin kun hän vitsailee... Tuntuu, että väärinkäsityksiä voi syntyä milloin vaan ja missä vaan. Tämän takia sosiaaliset taidot on hyvä harjoitella. Se auttaa meitä tulla ymmärretyksi sekä ymmärtämään muita. Joillekin sosiaalisten taitojen oppiminen on maailman helpoin asia, toisille ne tuntuvat miltei mahdottomalta oppia. Mutta kuten kaikissa muissakin asioissa, harjoitus tekee mestarin. Pitää vaan löytää se oma tapa oppia.

Tervetuloa harjoittelemaan kanssamme!

[12] https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/02/10135/pele-30999-590\_720.png  
[13] https://cdn.pixabay.com/photo/2012/04/13/13181/boy-32379-960\_720.png



[12]



# Digitaalisen sovelluksen runko



- Miten pelin tulisi rakentua
- Pelin eri tilat: vaihtoehdot 1 ja 2
- Palkitsemisjärjestelmä: vaihtoehdot 1 ja 2
  - Osaamisleimojen kerääminen
- Pelin aloitus
  - Kuinka käyttäjä aloittaa sovelluksen käytön

Opinnäytetyö s. 26-29,  
31-34, 37

## Pelin eri tilat

## vaihtoehto1

<p><b>OMA TILA</b> (Pelaaja voi nimetä tilan itse)</p>	<p><b>HARJOITUSHUONE</b> (Pelaaja voi nimetä tilan itse)</p>		<p><b>Oma tila:</b> Omaksi tilaksi voi valita esim. avaruuden tai hevostallin. Ensin pelaajan on kuitenkin ansaittava esineet (avaruuskappaleet, -alukset, työkalut, hevoset, ohjakset, yms.) joita tilaansa haluaa. Esineet voi ansaita tekemällä harjoituksia sekä auttamalla/tukemalla muita pelaajia.</p>
<p><b>ITSESÄÄTELYTILA</b> (Pelaaja voi nimetä tilan itse)</p>	<p><b>YHTEISÖHUONE</b> Julkinen tila</p>	<p>Julkiisuus määriteltävissä</p>	<p><b>Harjoitushuone:</b> Harjoitushuoneessa voi harjoitella erilaisia sosiaalisia taitoja.</p>
			<p><b>Itsesäätelytila:</b> Tässä huoneessa on mahdollista pelata erilaisia pelejä, jotka auttavat purkamaan esim. suuttumusta tai turhautumista. Voi esim. heittää lautasia seinään, silittää kissaa tai muuta vastaavaa.</p>
			<p><b>Yhteisöhuone:</b> Yhteisöhuoneessa voidaan jakaa kokemuksia, kysyä muilta neuvoja sekä auttaa muita haasteidensa kanssa. Osa yhteishuoneesta olisi kaikille pelaajille julkinen tila. Osa tilaasta olisivain osittain julkinen niin, että pelaaja voi määritellä ketkä kaikki näkevät sitä, mitä hän on jakamassa.</p>



## Pelin eri tilatvaihtoehto 2

<b>LUOVA TILA</b> (Pelaaja voi nimetä tilan itse)		<b>HARJOITUSHUONE</b> (Pelaaja voi nimetä tilan itse)	
<b>ITSESÄÄTELYTILA</b> Pienpelejä, mindfulness-harjoituksia	Tähän pelaaja voi luoda omanlaisensa aistihuoneen	<b>YHTEISÖHUONE</b> Julkinen tila	Julkisuus määriteltävissä

**Luova tila:** Tähän pelaaja voi luoda oma wiki-sivunsa omasta mielenkiinnon kohteesta. Hän voi kerätä tähän kuvia, kirjoittaa tekstiä, piirtää ja luoda sellainen tila kuin haluaa. Tallennustilaa voi ansaita tekemällä harjoituksia sekä auttamalla/tukemalla muita pelaajia. Pelaajalla on mahdollisuus tehdä luovasta tilastaan julkinen, jolloin muut pelaajat voivat vierailla siellä.

**Harjoitushuone:** Harjoitushuoneessa voi harjoitella erilaisia sosiaalisia taitoja.

**Itsesäätelytila:** Tämä tila olisi jaettu kahteen osaan. Ensimmäisessä tilassa olisi tarjolla erilaisia pelejä, jotka auttavat purkamaan esim. suuttumusta tai turhautumista. Tarjolla olisi myös mindfulness harjoituksia rauhoittumista varten. Toisessa tilassa voisi luoda itselleen oman aistihuoneen. Tässä voisi tehdä soittolistoja tai lorjuja, jotka auttavat rauhoittumaan tai purkamaan tunteita. Tähän voi kerätä positiivisia ajatuksia, joiden lukeminen keventää mieltä. Pelaajalla on mahdollisuus tehdä aistihuoneensa julkinen, jolloin muut pelaajat voivat vierailla siellä. Tällä tavalla voi auttaa myös muita ja saada heiltä positiivista palautetta.

**Yhteisöhuone:** Tämä tila olisi jaettu kahteen osaan. Ensimmäisessä tilassa voidaan jakaa kokemuksia, kysyä muilta neuvoja sekä auttaa muita haasteidensa kanssa. Tämä tila olisi kaikille pelaajille julkinen tila.

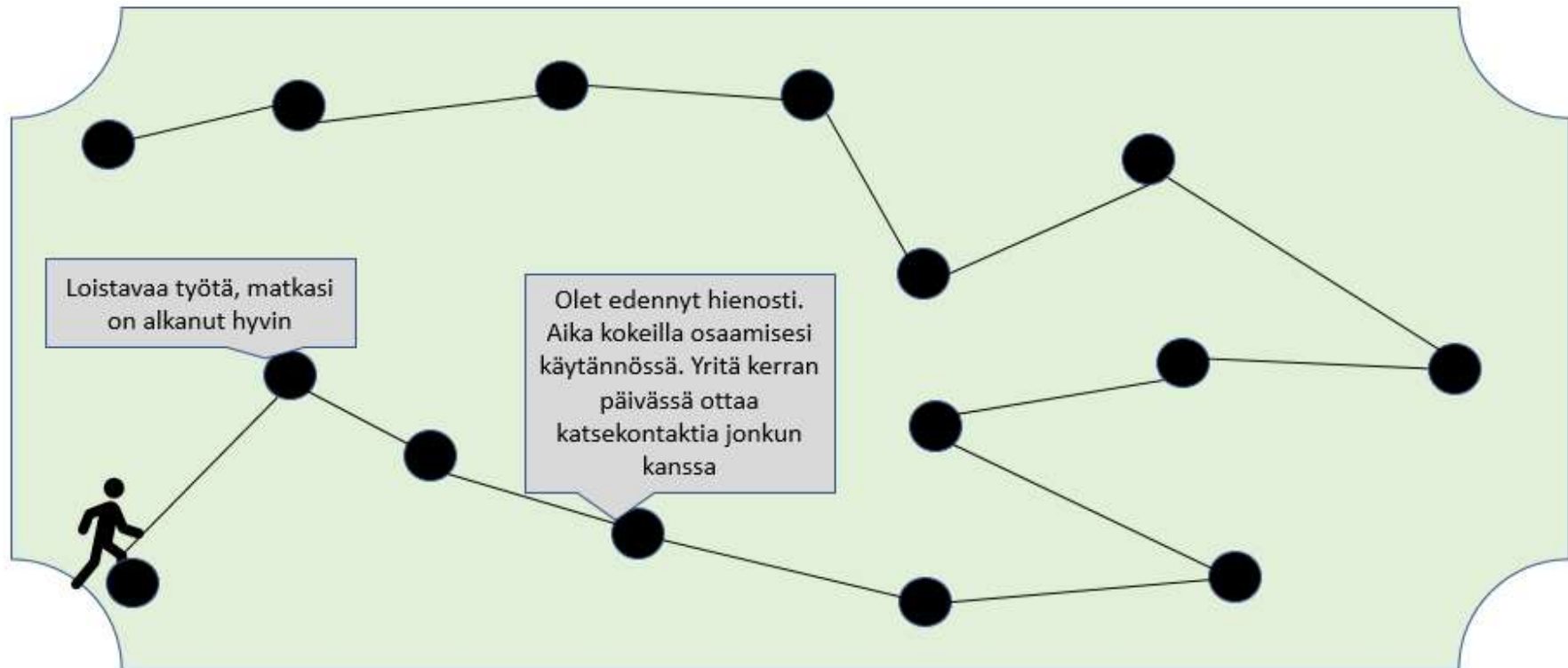
Toinen tila olisi vain osittain julkinen niin, että pelaaja voi itse määrittellä ketkä kaikki näkevät sitä, mitä hän on jakamassa.

## Palkitsemisjärjestelmä

- Jokaisesta suoritetusta harjoituksesta pelaaja saa "ahkeruus"-leiman tai muuta vastaavaa
- Jokaisesta oikeasta vastauksesta tulee "osaamis"-leima
- Jaetuista kokemuksista tai neuvoista, josta on ollut jollekin apua tulee "mentori"-leima

	Vaihtoehto 1	Vaihtoehto 2
<b>Ahkeruusleimat</b>	Ahkeruusleimoilla voi rakentaa itselleen perustan omaan tilaan. Voi esim. "ostaa" karsinat/pilttuut talliin tai tähtiä avaruuteen.	Ahkeruusleimoilla saa tienattua itselleen tallennustilaa, jotta luovuustilansa voi laajentaa.
<b>Osaamisleimat</b>	Osaamisleimoilla voi "ostaa" perusasioita omaan tilaan, esim. plaaneettoja ja muita avaruuskappaleita tai hevosia, satuloita yms. talliin.	Pelaaja etenee pelilaudalla ja saa matkan varrella kannastusta ja haasteita. Kts. seuraava sivu
<b>Mentorileimat</b>	Mentorileimoilla voi ostaa edistyksempisiä asioita kuten ulkoilualan hevosille, jonkun erikoishevosen kuten islanninhevosen tai avaruuteen avaruusalus tai avaruusaseman	Auttamalla muita ja olemalla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, pelaaja voi ansaita itselleen erilaisia titteleitä, esim. ongelmanratkaisija, mentori, kuuntelija jne.
<b>Sitoutumista palkitsemisen kautta</b>	Jotta planeettojen kiertoliike jatkuu ja saadaksesen ruokaa hevosille on tasaisen välin tienattava ahkeruus- ja osaamisleimoja	
	Välillä voi saada yllätyspalkintoja/-leimoja motivaation nostamiseksi	

## Osaamisleimat vaihtoehto 2:ssa





# Aloittaminen

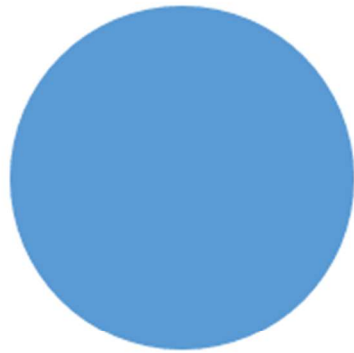
**Luo itsellesi pelihahmo ja anna sille nimi. Esittele pelihahmosi yhteisöhuoneen julkisessa tilassa.**

Mitä on sopivaa kertoa pelihahmostasi muille? Muista, että julkisessa tilassa ei kannata kertoa kovin henkilökohtaisia asioita. Voit kertoa esimerkiksi mistä keksit hahmollesi nimen. Tai sitten voit kertoa jotain itsestäsi, kuten mitä harrastat. On myös loistavaa, jos voit osoittaa jonkun kysymyksen tai huomionsoitituksen muille pelaajille. Tässä pari esimerkkiä siitä, miten voit esittäytyä:

- Hei! Minä olen avatar Ninja, koska haluan olla nopea ja ketterä kuin ninja. Kiva päästä pelaamaan kanssanne
- Hei! Minä olen avatar Ninja. Pidän YouTube videoiden katselemisesta ja seuraan TopThink kanavaa. Seuraako joku teistä jotain youtubessa?

Muista myös tervehtiä uusia pelaajia, jotta he tuntevat itsensä tervetulleeksi mukaan. Jos toinen on kysynyt jotain, voit esim. vastata kysymykseen. Tässä pari esimerkkiä siitä, miten voit toivottaa jonkun tervetulluksi.

- Hei Ninja! Tervetuloa mukaan. Minä olen Lumihutale.
- Hei Ninja! Kiva kun liityit mukaan. Minä olen Lumihutale. Minä katson youtubesta musiikkivideoita.



# Esimerkkejä harjoituksista



- Harjoitushuoneiden teemat
- Harjoitushuoneiden esimerkkitehtäviä
- Runko: teeman esittely – tehtävä – palaute

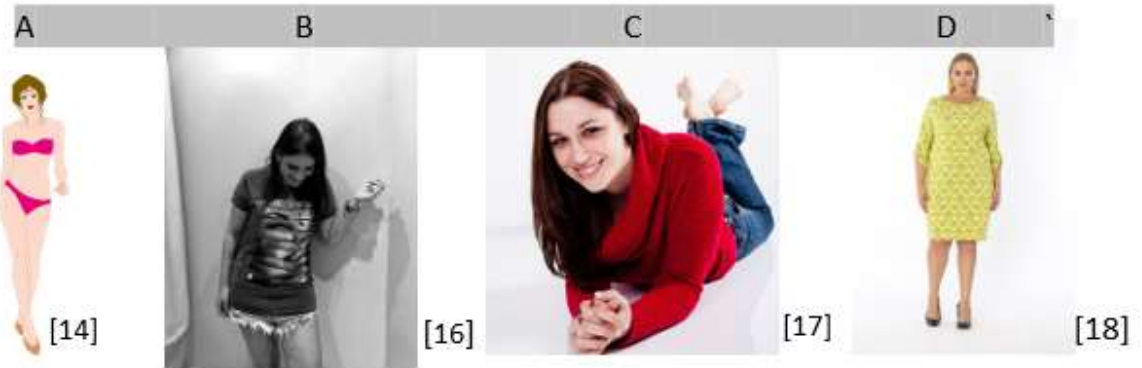
Näitä voidaan myös testikäyttää ennen sovelluksen digitalisointia

Opinnäytetyö s. 11-12, 15-22, 27



# Pukeutumiskoodit

Missä paikoissa ja tilanteissa kuvissa A-H näkyvät vaatteet ovat soveliaita pitää?



1141 [https://cdn.pixabay.com/photo/2014/11/09/13/58/women-523884\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/11/09/13/58/women-523884_960_720.png)  
 1151 [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/01/18/18/57/young-woman-1590638\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/01/18/18/57/young-woman-1590638_960_720.jpg)  
 1161 [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/06/01/20/59/girl-2364575\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/06/01/20/59/girl-2364575_960_720.jpg)  
 1171 [https://cdn.pixabay.com/photo/2015/07/24/18/29/young-girl-858775\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/07/24/18/29/young-girl-858775_960_720.jpg)  
 1181 [https://cdn.pixabay.com/photo/2015/06/26/09/21/young-woman-1480149\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/06/26/09/21/young-woman-1480149_960_720.jpg)  
 1191 [https://cdn.pixabay.com/photo/2015/03/28/09/48/outdoors-1285241\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/03/28/09/48/outdoors-1285241_960_720.jpg)  
 1201 [https://cdn.pixabay.com/photo/2015/10/13/00/35/football-985391\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/10/13/00/35/football-985391_960_720.png)  
 1211 [https://cdn.pixabay.com/photo/2012/02/29/16/08/active-19413\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2012/02/29/16/08/active-19413_960_720.jpg)

# Pukeutumiskoodit – vastausvaihtoehtoja



A = rannalla

B = vapaa-ajalla

C = koulussa, miltei kaikissa arkisissa tilanteissa

D = kun on tarve pukeutua tyylikkäämmin, esim. teatterissa tai juhlavassa tilaisuudessa

E = vapaa-ajalla

F = kotona tai urheillessa

G = hienompiin juhliin

H = koulussa, miltei kaikissa arkisissa tilanteissa

Harjoitusta voi vaikeuttaa sillä, että vastausvaihtoja ei näytetä.



# Suorasukaisuus – kokonaisuuksia



**Minkälaiset asiat kannattaa jättää sanomatta? Milloin kannattaa pysähtyä harkitsemaan sanomisiaan, ennen kun ilmaisee mielipidettään? Millaiset asiat voi huoletta sanoa toiselle?**

[9] [https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/17/10/09/traffic-light-3612494\\_990\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/17/10/09/traffic-light-3612494_990_720.jpg)  
 [10] [https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/17/10/08/traffic-light-3612464\\_990\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/17/10/08/traffic-light-3612464_990_720.jpg)  
 [11] [https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/17/09/52/traffic-light-3612455\\_990\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/17/09/52/traffic-light-3612455_990_720.jpg)



Negatiiviset kommentit

- toisen ulkonäöstä
- toisen tekemistä asioista/suorituksista
- toisen ominaisuuksista



Kehuja toisen ulkonäöstä

- On ruumiinosia, joiden kehuminen ei yleisesti ottaen ole soveliasta, kuten toisen peppua tai naisten rintoja.
- Hymyä, silmiä ja hiuksia voi sen sijaan kehua



Kehuja

- toisen suorituksista
- toisen vaatteista

Negatiiviset kommentit

- säästä
- näkemästään elokuvasta

Käyttäjän kuuluu linkittää oikeat tekstilaatikat oikeidein liikennemerkkien kanssa.

# Pukeutumiskoodit – kokonaisuuksia



**Minkälaiset vaatteet ovat miltei kaikissa tilanteissa ok? Minkälaiset vaatteet vaativat tarkkaa harkintaa ja minkälaiset vaatteet kuuluu pitää ainoastaan tietyissä paikoissa?**



- Bikinit/uimapuku/uima shortisti
- Pyjama



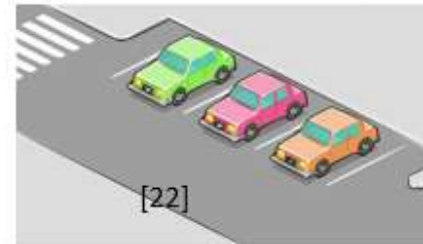
- Minihameet, mikro shortsit
- Revityt farkut/housut
- College housut
- Hihaton toppi
- Napa paita



- Housut/hame, jotka peittävät polvet
- Paita joka peittää olkapäät

Käyttäjän kuuluu linkittää oikeat tekstilaatikot oikeidein liikennemerkkien kanssa.

# Henkilökohtainen tila



Ihmiset eivät halua, että toinen henkilö tulee fyysisesti liian lähelle. Oikea etäisyys toiseen henkilöön riippuu tilanteesta ja myös siitä miten hyvin tunnet kyseisen henkilön.

Jonossa: jos pääset kääntymään sivuttain, ilman että kosket toiseen henkilöön, etäisyys on melko sopiva.

Kasvokkain seisominen: kuuluu jättää niin paljon väliä, että saa kädet ojennettua suoraan eteenpäin, ilman että kädet koskevat toiseen henkilöön.

Jos toinen ottaa askeleen taaksepäin, se tarkoittaa, että hän haluaa enemmän tilaa välillenne. Silloin ei pidä mennä lähemmäs.

Voit vertailla ihmisten oma tila autoihin. Jos autot on pysäköity liian lähemmäksi, ovea ei saa auki, eikä pääse autosta ulos tai sisään. Tilaa pitää aina jättää sen verran, että auton ovi aukeaa.

Ennen itse harjoitusta, pelaaja saa tietoa siitä, miten henkilökohtaisen tilan voi arvioida sopivaksi.

# Henkilökohtainen tila

Välitunnilla olet menossa juttelmaan luokkakaverisi kanssa. Osaatko jättää sopivasti henkilökohtaista tilaa välillenne? Kokeile tässä.



Sininen henkilö on pelaaja. Pelaaja kävelee luokkakavereiden luokse ja yrittää pysähtyä sopivan välimatkan päähän luokkakaverista. "Luokkakaverit" (mustat henkilöt) antavat palautetta siitä, miten pelaajaa onnistuu, ajatuskuplien muodossa



# Tunteet – elekielen ja ilmeiden ymmärtäminen



[1]

1) Mitä henkilö kuvassa tuntee? Vedä sopivat vaihtoehdot ämpäriin.

- Iloa
- Surua
- Pelkoa
- Tyytyväisyyttä



[23]



[2]

2) Tunnistatko muita tunteita naisen ilmeestä? Kirjoita tunteet tähän ja vedä tunteet ämpäriin.



[24]



[5]

[1] [https://cdn.pixabay.com/photo/2015/03/03/18/98/gift-657753\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/03/03/18/98/gift-657753_960_720.jpg)  
 [2] [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/11/4/bucket-2882883\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/11/4/bucket-2882883_960_720.png)  
 [5] [https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/14/02/34/lonely-1822414\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/14/02/34/lonely-1822414_960_720.png)  
 [23] <https://pixabay.com/sv/gift-box-341-dekorera-gift-box-3388f-rozet-2013438/>  
 [24] <https://pixabay.com/sv/Kastan-bok-49x-23x-38f-parkunge-2831247/>

Tunteita ilmaisevat kuvat sekä tunteita kuvailevat sanat voisivat olla piilotettuna laatikoihin tms. Näin pelaaja ei etukäteen tiedä minkä tunteen hänen kuuluu määrittellä. Jokainen laatikko sisältää ainoastaan yhden tunteen. Jotkut laatikot voivat olla tyhjiä, lukuunottamatta kehoitus jatkaa tunteiden metsästystä. Tällä tavalla pelissä säilyy yllätyksellisyys.

# Tunteet – elekielen ja ilmeiden ilmaiseminen



Mitkä kuvat kuvastavat mielestäsi surua?  
Vedä ne ämpäriin.



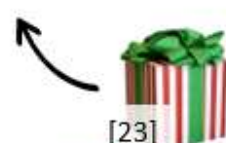
Tunteita ilmaisevat kuvat sekä tunteita kuvailevat sanat voisivat olla piilotettuna laatikoihin tms. kuten kuvailtu edellisellä sivulla.

[1] [https://cdn.pixabay.com/photo/2015/03/03/18/58/girl-657753\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/03/03/18/58/girl-657753_960_720.jpg)  
 [2] [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/14/bedken-2882983\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/14/bedken-2882983_960_720.png)  
 [3] [https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/14/02/34/irely-1827414\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/14/02/34/irely-1827414_960_720.jpg)  
 [4] [https://cdn.pixabay.com/photo/2014/08/08/20/55/worried-girl-413690\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/08/08/20/55/worried-girl-413690_960_720.jpg)  
 [5] [https://cdn.pixabay.com/photo/2016/03/12/21/05/boy-1252771\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/03/12/21/05/boy-1252771_960_720.jpg)  
 [6] [https://cdn.pixabay.com/photo/2014/11/02/09/15/depair-513529\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/11/02/09/15/depair-513529_960_720.jpg)



# Tunteet – Mikä herättää tunteita minussa?

Mitkä asiat saavat sinut tuntemaan itsesi iloiseksi?  
Kirjoita ne asiat ja aktiviteetit tähän ja vedä ne ämpäriin.



Mitkä asiat tekevät sinut alakuloiseksi? Kirjoita ne  
asiat ja aktiviteetit tähän ja vedä ne ämpäriin.



[2] [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/23/14/bucket-2882988\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/23/14/bucket-2882988_960_720.png)  
[23] <https://pixabay.com/sv/gift-box-sui-dikorena-gift-box-sui-dikorena-gift-box-sui-dikorena-3011438/>

Kuten aikaisempiin harjoituksiin myös tähän kuuluu useamman tunteen läpikäyminen. Esim. Mikä saa sinut hermostumaan? Mikä saa sinut suuttumaan? Mikä saa sinut levottomaksi? Mikä saa sinut innostumaan?  
Myös tässä voisi piilottaa tunteet laatikoihin, jotta pelin luonne säilyy.



# Tunteet



- Mitä tunteita luulet kuvan tilanteessa olevien henkilöiden tuntevan?



Kiukku

Kauhu

Rakkaus

Syyllisyys

Ylpeys

Rentous

Nolous

Ilo

Ystävällisyys

Voitonriemu

Arkuus

Harjoituksessa voi käyttää haasteellisempia kuvia, joiden tunteissa on tulkinnanvaraa. Vastauksista huomaa kiinnittääkö henkilö huomiota enemmän esimerkiksi kuvan henkilöiden kasvoihin vai kuvan tilanteeseen.

# Tunteet

- Kirjaa tunteita joita ajattelet kuvassa olevien henkilöiden tuntevan?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Harjoituksesta voi tehdä kaksi versiota. Helpomman, jossa valitaan tunteen annetuista vaihtoehdoista ja vaikeamman, jossa tunteet kirjoitetaan itse.

# Katsekontakti

- Miten katsekontakti vaikuttaa vuorovaikutukseen toisen henkilön kanssa? Vedä mielestäsi oikeat väittämät ämpäriin.



Tekee sinusta helpommin lähestyttävän

Herättää toisen henkilön huomion

Pelottaa toisen pois tilanteesta

Lisää vakuuttavuutta puheeseesi

Osoittaa kiinnostuksesi henkilöön

Toinen henkilö luulee että hänellä on ruokaa naamassa

Kertoo huonoista käytöstavoista



Auttaa ymmärtämään ei kielellistä viestintää

[2] [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/14/bucket-2887063\\_990\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/14/bucket-2887063_990_720.png)



## Katsekontakti – palaute

Tekee sinusta helpommin lähestyttävän	Osoittaa kiinnostuksesi henkilöön	Lisää vakuuttavuutta puheeseesi
Auttaa ymmärtämään ei kielellistä viestintää	Herättää toisen henkilön huomion	

Hyvä! Olet aivan oikeassa. Katsekontakti on tärkeä sillä sen avulla osoitat huomiosi ja kiinnostuksesi toiseen henkilöön esimerkiksi keskustellessasi hänen kanssaan. Lisäksi se lisää vakuuttavuutta puheeseesi ja antaa sinusta itsevarman kuvan toiselle henkilölle.

Pelottaa toisen pois tilanteesta	Kertoo huonoista käytöstavoista
Toinen henkilö luulee että hänellä on ruokaa naamassa	

Katsekontaktin ottaminen ja ylläpitäminen voi tuntua sinusta haastavalta tai epämukavalta, jolloin sitä kannattaa harjoitella ensin perheenjäsenen tai jonkun muun luotettavan tutun henkilön kanssa.

Kannattaa koittaa pitää mielessä, että yleensä ihmisille katsekontakti ei tunnu epämukavalta vaan luonnolliselta, joten sitä ei kannata välttää sen vuoksi, että toinen tuntisi olonsa epämukavaksi.



# Suorasukaisuus



Asioiden sanominen suoraan, on joskus hyvä ja toivottavaa mutta toisinaan se voi olla loukkaavaa. On siis opeteltava milloin sopii ilmaista asiat suoraan ja milloin se ei ole soveliaista. Mitkä seuraavista kommentteista ovat loukkaavia? Vedä ne oikeanpuoleiseen ämpäriin. Vedä soveliaat kommentit, jotka vasemmanpuoleiseen ämpäriin.



Väitteiden näkemiseksi, pitää avata laatikoita.

[2] [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/23/14/bucket-2882388\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/23/14/bucket-2882388_960_720.png)  
 [23] <https://pixabay.com/sv/gift-box-sui-dikorena-gif-%7C%8B6n-rosete-3011438/>



## Valkoiset valheet



- Valkoisia valheet voi sanoa, kun on kyse tilanteesta, jossa kysytään mielipidettäsi jostain asiasta, jolla ei ole sinulle suurta merkitystä tai se ei vaikuta elämääsi.
- Valkoisilta valheilta voi myös välttyä sillä, että jättää jotain sanomatta. Tarpeettomien mielipiteiden ääneen sanomisen jättäminen on hyvä vaihtoehto, jotta et loukkaa kenenkään tunteita.
- Puhutaan valkoisesta valheesta silloin, kun sanotaan jotain, mikä ei pidä paikkansa, jotta toinen ei pahoittaisi mielensä.

## Valkoiset valheet

[25] <https://fi.facebook.com/pohivieramo/>

- Ystäväsi tulee paikalle uudessa sinisessä paidassa, mutta et henkilökohtaisesti pidä sinisestä väristä ja siksi koet, että paita ei ole mielestäsi kovin hieno.
- Ystäväsi ylpeänä kertoo ostaneensa paidan eilen ja iloitsee siitä. Hän kysyy sinulta mitä pidät hänen uudesta paidastaan. Miten vastaat?

Valitse oikea vaihtoehto

Hieno paita, sopii sinulle hyvin!

En ole koskaan pitänyt sinisestä väristä



[25]



Näitä tilanteita pitäisi olla useita erilaisia...



## Valkoiset Valheet – Palaute



Hieno paita,  
sopii sinulle  
hyvin!

- Hyvin vastattu. Näin voit sanoa, vaikka et itse pitäisikään sinisestä väristä.



En ole koskaan  
pitänyt sinisestä  
väristä

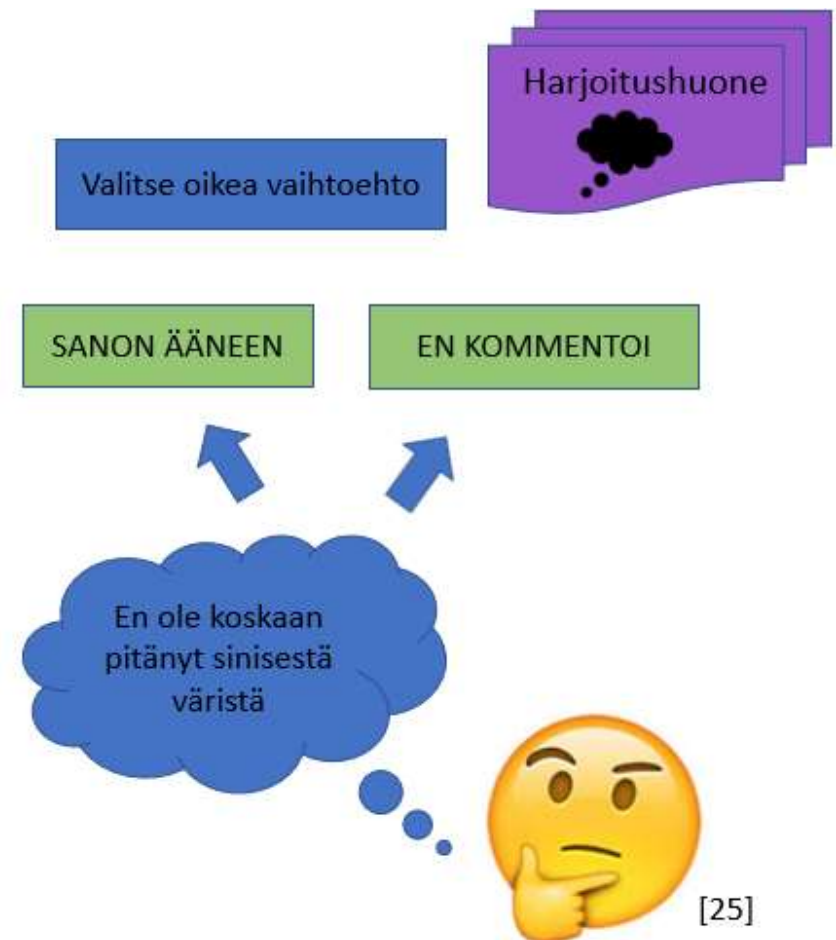
- Ei ole kohteliasta sanoa näin. Ystäväsi voi turhaan loukkaantua. Parempi, että pidät tällaisen ajatuksen itselläsi ja päästät pienen valkoisen valheen kehumalla ystäväsi paitaa vaikket pidäkään väristä erityisemmin.



## Sanomatta jättäminen

- Ystäväsi tulee paikalle sinisessä paidassa, mutta et henkilökohtaisesti pidä sinisestä väristä ja siksi koet, että paita ei ole mielestäsi kovin hieno.
- Miten toimit?

[25] <https://fi.facebook.com/pohivieramo/>



Näitä tilanteita pitäisi olla useita erilaisia...



## Sanomatta jättäminen – Palaute

### EN KOMMENTOI

- Hyvä! Olet oikeassa siitä, että tässä tilanteessa on turhaa kommentoida yhtään mitään. Ystäväsi ei kysynyt mielipidettäsi, joten parempi on pitää mölyt mahassa.



### SANON ÄÄNEEN

- Ei kannata sanoa ääneen. Sinun mielipidettäsi ei edes kysytty, joten parempi on pitää mölyt mahassa, silloin ystäväsikään ei loukkaannu turhaan.





# Kuunteleminen



- Ihmissuhteissa ja ihmisten kohtaamisessa on tärkeää se, että on kyky kuunnella mitä toiset sanovat tai kertovat.
- Kuuntelemisen taito auttaa sinua myös ymmärtämään läheisiäsi tai sitä, miksi he toimivat ja käyttäytyvät tietyllä tavalla.
- Kuunteleminen on sitä, että unohdat hetkeksi omat ajatuksesi ja keskityt vain siihen mitä sinulle puhutaan.
- On tärkeää, että kuuntelet loppuun asti sen mitä toisella on sanottavanaan ilman, että keskeytät tai puhut päälle.

# Kuunteleminen

Millainen on hyvä kuuntelija?  
Vedä mielestäsi oikeat ominaisuudet ämpäriin



Esittää lisäkysymyksiä

Ei keskeytä

Haukkuu

On aidosti kiinnostunut siitä mitä toinen kertoo

Keskeyttää jatkuvasti

Puhuu päälle

Ei puhu päälle

On hiljaa silloin kun toinen puhuu

Muistaa seuraavallakin kerralla mitä toinen on kertonut

Huutaa

[2] [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/14/bucket-2887083\\_990\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/14/bucket-2887083_990_720.png)

# Kuunteleminen – Palaute




Ei puhu päälle	Esittää lisäkysymyksiä	On hiljaa silloin kun toinen puhuu
Ei keskeytä		Muistaa seuraavallakin kerralla mitä toinen on kertonut
	On aidosti kiinnostunut siitä mitä toinen kertoo	

Hienoa! Tiedät selvästi mitä hyvän kuuntelijan ominaisuuksiin kuuluu. Jos omaat nämä ominaisuudet, olet hyvä kuuntelija.



Haukkuu	Keskeyttää jatkuvasti	Huutaa
Puhuu päälle		

Nämä eivät todellakaan ole hyvän kuuntelijan ominaisuuksia. Tällainen käytös voi johtaa siihen, että ihmiset välttelevät keskusteluja kanssasi. On suositeltavaa välttää tällaista käytöstä jos haluaa ylläpitää ihmissuhteitaan. Joskus kuitenkin meillä voi olla pahaolo, joka purkautuu tällaisena käytöksenä. Silloin on syytä tutkia itseään ja kääntyä läheisten puoleen ja pyytää heiltä vinkkejä siihen miten näistä pääsee eroon.





## Tähän voit kirjata mielestäsi hyvän kuuntelijan ominaisuuksia



- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tämän voi jakaa yhteisössä tai pitää omana

# Kuunteleminen

- Olette ystäväsi kanssa syömässä ja mietitte mitä voisitte tilata ruuaksi. Ystäväsi kertoo, että haluaa syödä hampurilaisen ilman sipulia, sillä hän on allerginen sipulille.
- Sinun tehtäväsi on tilata teille ruuat, miten toimit?

[25] <https://fi.facebook.com/pohhuanennoy/>

Valitse oikeat vaihtoehdot

Vilkaisen ystävääni ja nyökkään merkiksi ymmärryksestäni

En kuuntele, sillä luen itse parhaillaan ruokalistaa ja mietin ainoastaan sitä, mitä itse haluaisin syödä

Ensin

Nostan katseeni ruokalistasta ystävääni ja huomioin hänen sipuliallergiansa kysymällä miten hän huomasi olevansa allerginen



[25]

Sitten

Kun tarjoilija saapuu niin kerron hänelle, että ystäväni haluaisi hampurilaisen ilman sipulia ja on erityisen tärkeää ettei sipulia löydy annoksesta sillä ystäväni on allerginen sille, sitten vasta kerron oman tilaukseni

Kun tarjoilija saapuu niin kerron ensin oman tilaukseni ja sitten pyydän ystävääni itse tilaamaan ruokansa, sillä en muista mitä hän haluaa tilata

Kun tarjoilija saapuu niin kerron lyhyesti ensin ystäväni tilauksen eli hampurilainen ilman sipulia ja sitten omani

Harjoitushuone



# Kuunteleminen – Palaute



<p>En kuuntele, sillä luen itse parhaillaan ruokalistaa ja mietin ainoastaan sitä, mitä itse haluaisin syödä</p>	<p>Kun tarjoilija saapuu niin kerron ensin oman tilaukseni ja sitten pyydän ystävääni itse tilaamaan ruokansa, sillä en muista mitä hän haluaa tilata</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Et kuunnellut ystävääsi, ensi kerralla voit esimerkiksi pyytää ystävääsi toistamaan sinulle mitä oli juuri kertonut</li> </ul>	
<p>Vilkaisen ystävääni ja nyökkään merkiksi ymmärryksestäni</p>	<p>Kun tarjoilija saapuu niin kerron lyhyesti ensin ystäväni tilauksen eli hampurilainen ilman sipulia ja sitten omani</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kuulit mitä ystäväsi kertoi ja otit sen huomioon tehdessäsi tilausta, hyvä sinä.</li> </ul>	
<p>Nostan katseeni ruokalistasta ystävääni ja huomioin hänen sipuliallergiansa kysymällä miten hän huomasi olevansa allerginen</p>	<p>Kun tarjoilija saapuu niin kerron hänelle, että ystäväni haluaisi hampurilaisen ilman sipulia ja on erityisen tärkeää ettei sipulia löydy annoksesta sillä ystäväni on allerginen sille, sitten vasta kerron oman tilaukseni</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erinomaista, kuuntelit ystävääsi ja olit kiinnostunut kuulemaan lisää hänen vaivastaan. Tällaista todellinen kuunteleminen on.</li> </ul>	 

## Ystävän kuunteleminen



- Ystävät voivat kertoa sinulle henkilökohtaisia asioita, joihin kaipaavat henkistä tukea. Henkinen tuki on sitä, että kuuntelet ja yrität ymmärtää mitä ystäväsi käy läpi sekä annat tarvittaessa ystävän neuvoja.
- Ystävien kanssa voi tulla joskus riitaa tai et ole samaa mieltä jostain asiasta, silloin kuuntelemisen taito voi olla erityisen vaikeaa.
- Ystävien kuunteleminen on tärkeää siksi, koska ystävyys tunnusmerkkejä ovat, että tunnet ystäväsi ja tiedät mitä hänen elämässään tapahtuu. Se myös vahvistaa ystävyyttä ja antaa sinullekin mahdollisuuden puhua avoimemmin omista asioistasi.
- Kuunteleminen vahvistaa luottamusta.



# Miksi ystävän kuunteleminen on tärkeää?



- Vedä oikeat ajatuksesi ämpäriin

Koska olen kiinnostunut  
ystäväni asioista

Ei se niin tärkeää ole

Esitän kuuntelevani, mutta  
oikeasti mietin jotain ihan  
muuta

Haluan että ystäväni  
voivat luottaa minuun

Haluan tuntea  
ystäväni paremmin

En tiedä mitä teen ystäväni  
kertomalla tiedolla

En halua kuunnella ystäväni  
asioita, haluan vaan puhua  
omista asioistani



[2] [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/14/bucket-2887083\\_590\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/14/bucket-2887083_590_720.png)



## Ystävän kuunteleminen – Palaute

<p>En halua kuunnella ystäväni asioita, haluan vaan puhua omista asioistani</p>	<p>Ei se niin tärkeää ole</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaikka omat asiasi ovat tärkeitä ja sinulla on oikeus puhua asioitasi ystäville, niin myöskin hyvää ystävyyttä vaaliessa on tärkeää opetella kuuntelemaan ystävää. Kuunteleminen voi vahvistaa luottamusta ystäväysten välillä.</li> <li>• Ensi kerralla kokeile tyhjentää mielesi omista asioista ja mietit vain ystävääsi ja sitä mitä hän haluaa sinulle kertoa. Katso ystävääsi vaikka silmiin ja nyökkää hyväksyvästi, jotta ystäväsi tietää että kuuntelet häntä parhaillaan.</li> </ul>		
<p>Esitän kuuntelevani, mutta oikeasti mietin jotain ihan muuta</p>	<p>En tiedä mitä teen ystäväni kertomalla tiedolla</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joskus voi tuntua siltä, että ystäväsi kertomat asiat ovat vaikea ymmärtää tai koet, että et tarvitse sitä tietoa mitä ystäväsi sinulle jakaa. On kuitenkin tärkeää muistaa, että ystäväsi kertoo sinulle näitä asioita siksi koska ne ovat hänelle tärkeitä.</li> <li>• Mieti tilanne, jossa itse haluat kertoa jostain sinulle tärkeästä asiasta ja ystäväsi ei kuuntele sinua, silloin hän ei myöskään ymmärrä sinua. Ymmärrys tulee siitä, kun kuuntelee mitä toinen on kokenut.</li> </ul>		
<p>Koska olen kiinnostunut ystäväni asioista</p>	<p>Haluan tuntea ystäväni paremmin</p>	<p>Haluan että ystäväni voivat luottaa minuun</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hieno homma! Olet hyvä kuuntelija ja ystävä.</li> <li>• Ystävyyys on juuri sitä, että on kiinnostunut toisen asioista ja haluaa että hän voi luottaa sinuun.</li> <li>• Kun olet luotettava ystävä ja hyvä kuuntelija, niin silloin myös ystäväsi haluaa kuunnella sinua ja voit luottamuksella kertoa omista asioistasi.</li> </ul>	



## Tähän voit kirjata asioita miksi ystävän kuunteleminen on tärkeää



- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tämän voi jakaa yhteisössä tai pitää omana

# Erilaiset ihmissuhteet – Ystävät

## Mistä tunnistan ystävän?

Vedä mielestäsi oikeat elementit ämpäriin



Ystävä on aina ilkeä

Ystävä on pelottava

Ystävältä voi kysyä neuvoja

Ystävälle ei voi lähettää tekstiviestejä

Ystävälle voi lähettää tekstiviestejä

Ystävälle voi kertoa salaisuuden

Ystävät viettävät aikaa yhdessä useasti

Ystävä haluaa nähdä usein

Ystävälle voi soittaa

Ystävä ei kuuntele

Ystävä on turvallinen

Ystävää voi halata

Ystävä puhuu pahaa minusta

Ystävä kuuntelee

Ystävä antaa anteeksi

Ystävä ei anna anteeksi

Ystävä ei halua nähdä usein

**YSTÄVÄ** [2]

[2] [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/14/bucket-2882083\\_990\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/14/bucket-2882083_990_720.png)



## Ystävät – Palaute

Ystävät viettävät aikaa yhdessä useasti

Ystävälle voi kertoa salaisuuden

Ystävä on turvallinen

Ystävältä voi kysyä neuvoja

Ystävä haluaa nähdä usein

Ystävää voi halata

Ystävä kuuntelee

Ystävä antaa anteeksi

Ystävälle voi soittaa

Ystävälle voi lähettää tekstiviestejä

- Kyllä, hienoa! Nämä ovat ystävän elementtejä ja mahtavaa että tunnistat ne. Ystävyys pysyy hyvänä jos nämä elementit säilyvät. Vaikka ystävyteen kuuluukin välillä erimielisyydet, niin niistä päästään yli jos osataan kuunnella toista.



Ystävä ei haluaa nähdä usein

Ystävä ei kuuntele

Ystävä ei antaa anteeksi

Ystävä on pelottava

Ystävä on aina ilkeä

Ystävälle ei voi lähettää tekstiviestejä

Ystävä puhuu pahaa minusta

- Nämä eivät ole ystävän elementtejä. Jos huomaat, että ystäväsi alkavat käyttäytyä näin, niin kannattaa rohkeasti ottaa asia puheeksi. Monesti puhuminen auttaa ja jos olet hyvä kuuntelija, niin voit saada selville syyn tällaiseen käytökseen.
- Aina ei kuitenkaan voi olla kaikkien ystävä, joten jos puhuminen ei auta tai kyseessä on joku vähemmän tärkeä henkilö, niin on viisainta vetäytyä. Jos asia kaihtaa niin siitä voi myös keskustella muiden itselle läheisten ihmisten kanssa.



Tähän voit kirjata asioita mistä  
tunnistat ystävän



- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tämän voi jakaa yhteisössä tai pitää omana

## Erilaiset ihmissuhteet – Perheenjäsenet



- Perheenjäsenet ovat usein erityisen läheisiä ja heidän kanssaan keskustelu on usein erityisen avointa. He voivat kertoa sinulle arkisista asioista, tunteistaan tai antaa hyviä neuvoja tai ohjeita.
- Perheenjäsenet voivat olla myös ystäviäsi.
- Perheenjäsenen kuunteleminen voi olla joskus erityisen vaikeaa, koska he ovat niin läheisiä sinulle
- Jos perheenjäsenesi kertoo sinulle joitain vaikeita asioita niin kuunteleminen saattaa herättää sinussa paljon erilaisia tunteita. Tällöin kuuntelemisesta tulee vaikeaa.



## Erilaiset ihmissuhteet – Perheenjäsenet



Istut perheesi kanssa illallispöydässä ja sinulla on paha mieli, koska riitelit aiemmin päivällä ystäväsi kanssa. Miten toimit?

Vedä mielestäsi oikea toiminta ämpäriin

Alan itkeä ja huutaa pöydässä

Aloitin keskustelun pöydässä kysymällä miten kaikkien päivä on sujunut, jonka jälkeen odotan, että voin kertoa omasta päivästäni muille

En liity illalliselle vaan menen omaan huoneeseeni suremaan

Kerron avoimesti perheelleni, että riitelin ja siksi olen surullinen. Haluan kysyä perheeltäni neuvoa, miten voin selvittää riidan.



Istun pöytään, mutta olen hiljaa ja yritän unohtaa riidan, jotta perheeni ei huomaisi, että olen surullinen

En kerro mitään kenellekään, koska minua pelottaa, että perheeni ajattelee minusta jotain pahaa.





## Perheenjäsenet – Palaute

<p>En kerro mitään kenellekään, koska minua pelottaa, että perheeni ajattelee minusta jotain pahaa.</p>	<p>Alan itkeä ja huutaa pöydässä.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usein perheesi on kiinnostunut siitä, miten sinulla menee ja siksi olisi hyvä jos kertoisit heille päiväsi kulusta. Perhe on sitä varten, että jaetaan asioita pelkäämättä sitä, että he ajattelevat pahaa sinusta.</li> <li>Tunteiden vapaa ilmaisu perheen sisällä on normaalia, mutta itku ja huuto voi aiheuttaa hämmennystä, jolloin onkin viisaampaa kertoa ensin mistä paha mieli on tullut, silloin he ymmärtävät miksi itket ja huudat, jolloin he voivat lohduttaa sinua.</li> </ul>	
<p>En liity illalliselle vaan menen omaan huoneeseeni suremaan.</p>	<p>Istun pöytään, mutta olen hiljaa ja yritän unohtaa riidan, jotta perheeni ei huomaisi, että olen surullinen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usein perheesi toivoo, että voit luottaa heihin ja kertoa heille asioita jotka mielessäsi pyörii. On sinun oma valintasi olla kertomatta, mutta toisaalta voit yrittää puhua perheellesi sinua vaivaavista asioista. Saatat yllättyä siitä miten helpottavaa on purkaa ajatuksia perheellesi.</li> <li>Kaikkea ei tarvitse perheen sisällä jakaa ja sinulla on oikeus olla kertomatta jos sinusta tuntuu, että asia ei heille kuulu. Kuitenkin on hyvä muistaa, että usein perhe tukee sinua, kun käyt läpi vaikeita asioita elämässäsi.</li> </ul>	
<p>Aloitan keskustelun pöydässä kysymällä miten kaikkien päivä on sujunut, jonka jälkeen odotan, että voin kertoa omasta päivästäni muille.</p>	<p>Kerron avoimesti perheelleni, että riitelin ja siksi olen surullinen. Haluan kysyä perheeltäni neuvoa, miten voin selvittää riidan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mahtavaa, että voit jakaa tunteitasi ja ajatuksiasi perheesi kanssa. Osaat aloittaa keskustelun vaikeasta asiasta luontevasti.</li> <li>Luottamus ja arvostus perheesi sisällä on vahvistava voimavara. Kannattaa jatkaa tätä rataa.</li> </ul>	

## Erilaiset ihmissuhteet – Tuttavat



- Tuttavat eivät yleensä kerro toisilleen kovin henkilökohtaisia asioita. Tuttavilta ei myöskään yleensä kysyä kovin henkilökohtaisia asioita.
- Joskus voi tuntua siltä, että tuttavien kertomukset eivät kiinnosta, mutta heidän kuunteleminen on tärkeää siksi, että se on kohteliasta.
- Tuttavien kuunteleminen voi myös johtaa uuteen ystävyyteen. Saatatkin huomata kuunnellessasi tuttavuutta, että hän vaikuttaa mielenkiintoiselta ja haluat ystävystyä hänen kanssaan.

# Erilaiset ihmissuhteet – Tuttavat

Miten toimit, kun kohtaat sattumalta vanhan tuttavän kaupungilla?

Vedä mielestäsi oikeat väittämät ämpäriin



Tervehdit  
kättelemällä

Kysyt: miten menee?

Halaat lämpimästi

Hänen kysyessään  
kuulumisiasi avaudut sinun  
ja ystäväsi välisestä riidasta

Kysyt onko hänellä  
elämän kumppania?

Toivotat hänelle hyvää  
jatkoa

Kutsut hänet  
luoksesi tänä  
iltana



[2]

Kerrot hänen kysyessään  
kuulumisesi, että voit  
hyvin

[2] [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/14/bucket-2887063\\_990\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/14/bucket-2887063_990_720.png)

# Tuttavat – Palaute



Tervehdit kättelemällä	Kysyt: miten menee?
Kerrot hänen kysyessään kuulumisesi, että voit hyvin	Toivotat hänelle hyvää jatkoa

- Olet kohtelias ja osaat kohdata tuttuja. Tuttavien kanssa ei tarvitse keskustella syvällisiä, kohteliasta on kuitenkin olla kevyesti kiinnostunut hänen kuulumisistaan. Hyvä sinä!

Halaat lämpimästi	Kysyt onko hänellä elämän kumppania?
Kutsut hänet luoksesi tänä iltana	Hänen kysyessään kuulumisiasi avaudut sinun ja ystäväsi välisestä riidasta

- Avoimuus ja tuttavan elämästä kiinnostuminen ei ole väärin, mutta hienovaraisuus on valttia tuttavakontakteissa. Tuttavat eivät tunne sinua kovinkaan hyvin, joten on parempi jättää intiimit kysymykset kysymättä ja antaa tuttavan henkilökohtaisen tilan olla. Tuttavuus voi muuttua ystävyudeksi, mutta on parempi antaa sen muuttua hiljalleen askel kerrallaan.



# Erilaiset ihmissuhteet – Tuttavat

Mistä tunnistan tuttavan?

Vedä mielestäsi oikeat elementit ämpäriin



[2] [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/14/bucket-2887083\\_990\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/14/bucket-2887083_990_720.png)



# Tuttavat – Palaute



Tuttaville ei tee mieli avautua henkilökohtaisista asioista	Tuttavan kanssa keskustelut ovat lyhyitä	Tuttavia näkee harvoin
Tuttavia voi olla ystävien ystävät	Tuttavien sukunimeä ei aina muista	Tuttavia voi olla vanhat opettajat
	Tuttavia voi olla perheenjäsenten ystävät	Tuttavia voi olla vanhat luokkakaverit

Hienoa, tunnistat tuttavien elementit! Tuttavien kanssa on mukavaa rupertella lyhyesti ja vaihtaa kuulumiset, mutta useimmiten keskustelut eivät ole kovinkaan syvällisiä.

Tuttavat ovat erittäin läheisiä minulle	Tuttavia näkee useasti	Tuttavien henkilökohtaisia asioista voi udella
Tuttaville voi avautua henkilökohtaisista asioista	Perheenjäsenet ovat tuttavina	Ystävät ovat tuttavina

Koetko, että sinulla ei ole niin läheiset suhteet ystäviisi ja perheenjäseniisi, että kutsut heitä tuttaviksesi? Jos kaipaat läheisyyttä, niin sinun kannattaa puhua tästä läheistesesi kanssa, sillä jokainen meistä tarvitsee läheisiä ihmissuhteita.

Koetko että tuttavat ovat läheisiä sinulle ja että heille avautuminen henkilökohtaisista asioista tuntuu hyvälle? Kuitenkin tuttavat voivat kokea liian intiimin keskustelun ahdistavaksi sillä he kohtaavat sinut kuten tuttavat yleensä.

Tuttavan tunnistaminen ei välttämättä ole helppoa, mutta sitä voi harjoitella.



Tähän voit kirjata asioita mistä  
tunnistat tuttavan



- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tämän voi jakaa yhteisössä tai pitää omana

# Erilaiset ihmissuhteet – Keskusteluaiheet



Yhdistä sopiva henkilö ja keskusteluaihe toisiinsa

Naapuri

Opettaja

Äiti

Tuntematon henkilö

Sisarus

Ystävä

Kertoa omista huolistaan ja tunteistaan

Omista mielenkiinnonkohteista ja harrastuksista

Pyytää apua kaupassa, bussissa tms.

Moikata ja vaihtaa muutama lause ajankohtaisista asioista

Vinkkejä ystävyyssuhteen kehittämiseen

Kuulumiset kotona ja koulussa



## Keskusteluaiheet – palaute

Naapuri	Moikata ja vaihtaa muutama lause ajankohtaisista asioista	Naapurin on tuttava, joten yleensä keskustelu pysyy kevyissä arkisissa aiheissa
Opettaja	Kuulumiset kotona ja koulussa	Opettajan tulisi olla luotettava aikuinen, jolle voi koulun lisäksi miten kotona menee tai jos kokee kiusaamista koulussa
Äiti	Kertoa omista huolistaan ja tunteistaan	Perheenjäsenten kanssa tulisi voida jakaa omat tunteen, niin surut kuin ilotkin
Tuntematon henkilö	Pyytää apua kaupassa, bussissa tms.	Jos yksin julkisella paikalla tulee ongelmatilanne, voi apua pyytää myös muilta paikalla olevilta ihmisiltä, vaikka et heitä tuntisikaan
Sisarus	Vinkkejä ystävyysuhteen kehittämiseen	Sisaruksilta saa usein hyviä neuvoja eri elämäntilanteisiin, sillä oletettavasti heidän elämässään on tullut vastaan samankaltaisia tilanteita. Sisarus myös kasvaa luotettavana henkilönä rinnalla läpi elämän.
Ystävä	Omista mielenkiinnonkohteista ja harrastuksista	Ystävän kanssa voi jutella omista mielenkiinnonkohteistaan. Ne ovatkin asioita mitkä usein yhdistävät ystäviä. Lisäksi luotettavalle ystävälle voi myös kertoa huolistaan.

## Erilaiset ihmissuhteet

On myös asioita, joita sinun ei tarvitse kuunnella keneltäkään

- Haukkumista
- Rumia sanoja
- Huutamista
- Aggressiivista äänensävyä
- Miten toimit, jos ajaudut kuuntelemaan tällaisia asioita?

Näitä tilanteita voidaan tarkentaa ja lisätä useita variaatioita...



Valitse mielestäsi oikea vaihtoehto

Poistun heti paikalta

Käyn kimppuun

Huudan takaisin

Alan itkeä



[27]

[26] [https://www.emojicomponents.com/emoji-clipart-emojis-clip-art-emojis/](https://www.emojicomponents.com/emoji-clipart-emojis-clipart-emojis-clip-art-emojis/)  
[27] <https://www.kissclipart.com/emoji-sticker-png-clipart-emojis-clip-art-emojis/>



## Erilaiset ihmissuhteet – Palaute

### Poistun heti paikalta

Tämä on hyvä vaihtoehto, tällä et provosoi ketään mihinkään pahempaan. Sinulla on oikeus poistua paikalta, sillä kenenkään ei tarvitse sietää sellaista käytöstä.

### Käyn kimppuun

Ei saa käyttää väkivaltaa. Kimppuun käyminen on rikos, vaikka joku huutaisi ja puhuisi rumia. Kenelläkään ei ole oikeutta käydä toisen kimppuun, ei myöskään sinun kimppuun.

### Alan itkeä

Näin voi käydä jos säikähtää ja alkaa pelottaa. Sinulla on oikeus näihin tunteisiin. Itkeminen on luonnollinen reaktio tällaisessa tilanteessa.

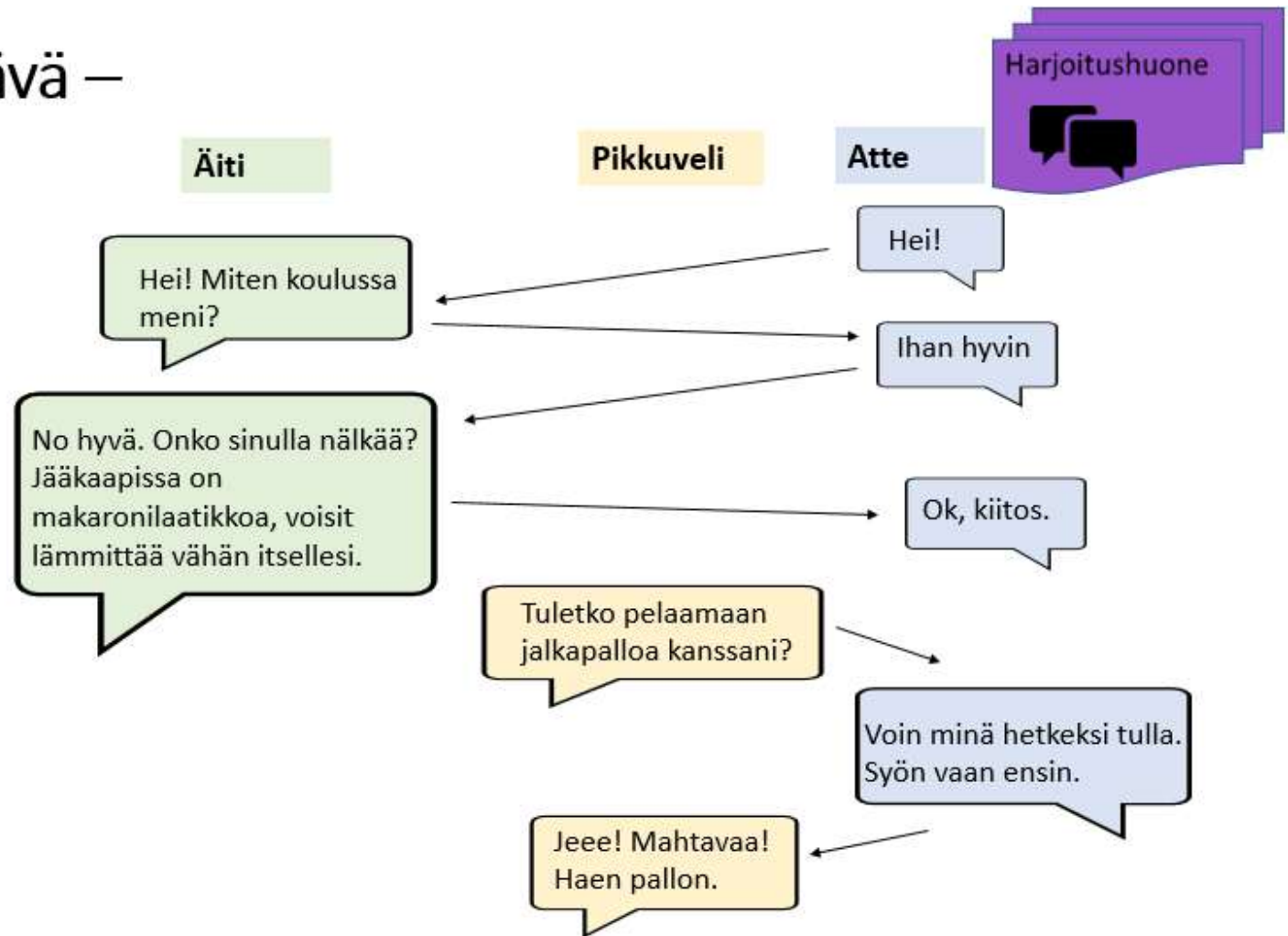
### Huudan takaisin

Tämä voi olla luonnollinen reaktio jos ihminen kokee olonsa uhatuksi. Huutaminen ei kuitenkaan ratkaise tilannetta, joten kannattaa miettiä pieni hetki ennen kuin tekee päätöksen siitä miten toimii.



## Ryhmätehtävä – Esimerkki

Atte tulee kotiin koulusta. Kotona odottavat äiti ja pikkuveli. Tässä esimerkki siitä, minkälainen vuoropuhelu voisi syntyä kun Atte tulee kotiin.





## Ryhmätehtävä

Atte tulee maanantai aamuna kouluun. Koulun pihalla hän näkee ystäviään ja menee heidän luokse. Mitä Atte sanoo, kun hän tulee kavereidensa luokse? Mitä kaverit vastaavat ja miten keskustelu jatkuu? Yrittäkää ylläpitää keskustelua mahdollisimman kauan.

Tehtävä sopii myös yhteisöhuoneeseen.



Chatti, jossa yksi on Aten roolissa ja muut Aten kavereita.



# Suuttuminen

Kun suutut, se voi kertoa siitä

- että sinua on loukattu
- jokin asia ärsyttää sinua
- jokin asia ei mennyt kuten halusit, tai kuten olit suunnitellut

Minkälaisista asioista sinä suutut?

---

---

---

---



Milloin suutuit viimeksi?

---

---

Mitä olit tekemässä kuin suutuit?

---

---

# Suuttuminen

Minkälainen olet kun suutut?  
Tunnistatko seuraavia väitteitä itsessäsi?  
Vedä ne väitteet, jotka pitävät paikkansa sinun kohdallasi ämpäriin.



- Olen aggressiivinen
- Olen väkivaltainen
- Olen hyökkäävä ja syytän toista
- En sano mitään
- Haluan olla yksin
- Puristan nyrkit yhteen
- Satutan itseni
- Kehoni jännittyy
- Rikon tavaroita
- Itken
- Huudan
- Lyön
- Menen piiloon



Millä muulla tavalla suuttumuksesi näkyi?

---



---



---



---

# Suuttuminen

Tuntuuko suuttuminen jossain kehossasi? Merkitse tähän piirrettyyn hahmoon mihin kohtaan tunnet suuttumusta?



Osaatko kuvailla miltä se tuntuu?

Kihelmöikö? Jomottaako?  
Viiltääkö? Vai onko tunteella joku väri?

Yritä kuvailla tunnetta, sanoilla, värillä, eläimillä, työkaluilla, äänillä tai muulla tavalla. Mikä ikinä sopii sinulle parhaiten.

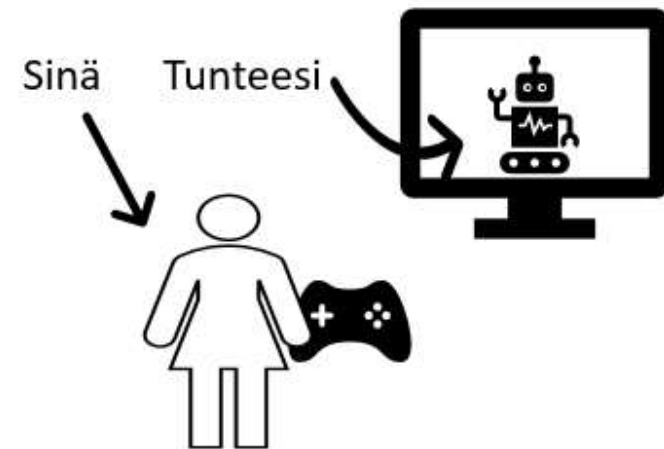


# Suuttuminen

Kaikki tunteet ovat ok.  
Saa tuntea! Saa suuttua.  
Tunteet EIVÄT pakota toimimaan.  
Tunteet EIVÄT salli sopimatonta käyttäytymistä.  
Tunteita voi käsitellä ja purkaa monella tavalla. Löydä itsellesi sopiva tapa hallita tunteitasi.



Tunteet ovat vähän kuin pelihahmosi videopelissä. Sinun kuuluu ohjaila pelihahmoasi, ei toisinpäin.



## Suuttuminen



Ensi kerralla kun suuttumus/aggressio on valtaamassa sinua voit kokeilla jokin seuraavista metodeista tunteen hallitsemiseksi.

- Paina kämmenelläsi toista kättäsi, siirry käsivartta ylöspäin olkapäähän asti. Vaihda kättä ja toista. Voit kokeilla tätä myös jaloillasi. Silloin voit käyttää molempia käsiä antaaksesi painetta jalan molemmin puolin.
- Hengitä sisään nenän kautta ja ulos suun kautta, pitkiä rauhallisia hengityksiä, keskity hengitykseen ja tunne miten ilma saa vatsasi laajentumaan ja tyhjenemään. Tarkkaile mielessäsi rintakehän ja vatsan liikettä.
- Kuuntele musiikkia, kokeile erilaisia genrejä (rokkia, poppia, klassista, punkkia...)






## Suuttuminen

➤ Piirrä jotain 

➤ Kirjoita lapulle mitä tunnet tai miksi olet vihainen. Taita lappu mahdollisimman pieneksi ja laita se taskuusi. Anna muutaman tunnin kulua. Kun sinulla on hyvä mieli voi kaivaa paperin taskusta ja lukea sitä. Miltä se asia tuntuu nyt?

➤ Kuvittele meneväsi avantoon uimaan 

➤ Avaa kämmenesi ja kuvittele pienoismalli itsestäsi kämmenelläsi. Tämä pienoismalli tuntee täsmälleen saman kuin sinä. Mitä voit tehdä, että hän rauhoittuisi? Mitä hän kaipaa/tarvitsee? Mielikuvituksen sijaan voit myös käyttää jonkun esineen. Käytä mieluiten aina sama esine.



[3]

# Ristiriitojen hallinta



- Toisinaan vastaan tulee ristiriitatilanteita, eli henkilöiden välisiä erimielisyyksiä.
- Ristiriitatilanteissa saatat tuntea esimerkiksi suuttumusta, hermostumista tai halua olla yksin.
- Seuraavissa ha harjoitukset ovat esimerkkejä ristiriita tilanteista. Pohdi harjoitusten avulla miten tilanteissa mielestäsi kannattaisi toimia parhaiten.

# Ristiriitojen hallinta

Olet pelaamassa tietokoneella kun vanhempasi käskää sinun siivota huoneesi. Et haluaisi alkaa siivoamaan kesken pelaamisen.



Miten ratkaiset tilanteen?

Vie sankoon mielestäsi parhaimmat vaihtoehdot.

- Jatkan pelaamista enkä enää vastaa
- Ehdotan siivoamista kun pelissä tulee sopiva tauko
- Kysyn sopiiko siivoaminen huomenna
- Laitan pelin pois ja siivoan heti
- Suutun ja alan huutaa
- Pelaan pelin loppuun ja siivoan sitten
- Väitän, että huone on siisti ja jatkan pelaamista



# Ristiriitojen hallinta

Etsit kirjastosta sinua kiinnostavaa kirjaa. Huomaat, että etsimääsi kirja on toisella henkilöllä. Kyseinen henkilö lukee jotain muuta kirjaa, mutta hänellä on pinossa haluamasi kirja ja paljon muita kirjoja. Kysyt saatko lainata kirjaa. Saat kieltävän vastauksen.

[2] [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/31/4/bucket-2887063\\_960\\_770.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/31/4/bucket-2887063_960_770.png)  
 [30] <https://www.kiviat-aiton.muni.fi/wp-content/uploads/2016/04/Sif.png>  
 [31] [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/06/30/09/59/business-man-2356472\\_960\\_770.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/06/30/09/59/business-man-2356472_960_770.png)



[31]



[30]



Miten ratkaiset tilanteen?

Vie sankoon mielestäsi parhaimmat vaihtoehdot.

- Otan kirjan kiellosta huolimatta ja poistun paikalta.
- Edotan, että lukisin kirjaa sen aikaa, kun toinen henkilö lukee muita valitsemiaan kirjoja
- Suutun ja vaadin kirjan itselleni
- Sotken toisen henkilön kirjat kiukkuksena ja lähden pois
- Huomautan, että henkilöllä on monia muitakin kirjoja ja perustelen sillä miksi hän voisi antaa yhden niistä minulle
- Kysyn suosituksia saman tyyppiselle kirjalle
- Haukun henkilöä, koska hän ei suostunut antamaan kirjaa minulle



[2]



# Ristiriitojen hallinta – Palaute



- Ehdotan siivoamista kun pelissä tulee sopiva tauko
- Kysyn sopiiko siivoaminen huomenna
- Laitan pelin pois ja siivoan heti
- Pelaan pelin loppuun ja siivoan sitten
- Edotan, että lukisin kirjaa sen aikaa, kun toinen henkilö lukee muita valitsemiaan kirjoja.
- Huomautan, että henkilöllä on monia muitakin kirjoja ja perustelen sillä miksi hän voisi antaa yhden niistä minulle
- Kysyn suosituksia saman tyyppiselle kirjalle
- Jatkan pelaamista enkä enää vastaa
- Suutun ja alan huutaa
- Väitän, että huone on siisti ja jatkan pelaamista
- Otan kirjan kiellosta huolimatta ja poistun paikalta
- Suutun ja vaadin kirjan itselleni
- Sotken toisen henkilön kirjat kiukkuisena ja lähden pois
- Haukun henkilöä, koska hän ei suostunut antamaan kirjaa minulle

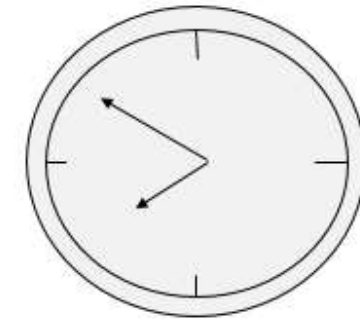
- Ristiriitatilanteissa paras tapa toimia on keskustella vastapuolen kanssa.
- Keskustelun avulla kuulet toisen puolen perusteluita mielipiteelleen ja voit kertoa myös oman näkökantasi asiasta. Tätä kutsutaan neuvotteluksi.
- Samalla kun neuvottelee on hyvä pysähtyä itsekseen miettimään, onko siitä itselleen haittaa jos antaa tilanteessa periksi ja toimii toisen toiveen tai pyynnön mukaan.
- Neuvottelemisessä oleellista on:
  - Löytää yhteisymmärrystä
  - Laittaa asioita tärkeysjärjestykseen
  - Etsii keinoja erimielisyyden ratkaisemiseksi
  - Pyrkiä ymmärtämään toisen osapuolen näkemystä (Kauppila 2005: 193.)

# Ajanhallinta



Bussi lähtee klo 7:50. Mihin aikaan sinun pitää herätä, jotta ehdit bussiin? Mitä kaikkea sinun pitää ehtiä tehdä ennen lähtöä?

1. Järjestä ne asiat, joita sinun on ehdittävä tehdä oikeaan järjestykseen ja arvioi montako minuuttia sinulla kuluu siihen tehtävään.
2. Siirrä minuutit kellon päälle, niin kello näyttää sinulle milloin sinun kuuluu aloittaa minkäkin tehtävän.





# Ajanhallinta



# Ajanhallinta



WC	Suihku	Vaatteiden valitseminen	Pukeutuminen	Aamupalan valmistus	Aamupalan syöminen	Hampaiden pesu	Laukun pakkaaminen	Ulko-vaatteiden pukeminen	Kävely bussipysäkillä

Ryhdy pukeutumaan

Aika (tässä musta viiva) etenee edellisellä sivulla annettujen aika-arvioiden mukaan. Ajan etenemisen visualisointi auttaa näkemään onko tarvetta kiirehtiä vai onko aikataulussa.

# Haasteet



- Olet edennyt taitojen harjoittelussa pisteeseen jossa mukaan tulevat haasteet. Haasteet ovat erilaisia tehtäviä, joita voit toteuttaa jokapäiväisessä elämässäsi ja joiden avulla pääset harjoittelemaan taitoja myös käytännössä.
- Saatat tarvita haasteiden toteuttamiseen perheenjäsenen tai ystävän apua, sillä kyseessä on sosiaalisia tilanteita sisältäviä haasteita.
- Voit toteuttaa haasteita omaan tahtiisi ja palata tänne rastittamaan onnistuneesti suorittamasi haasteet. Suorituksen jälkeen voit myös keskustella terapeutin, perheenjäsenesi tai ystäväsi kanssa siitä, miten haasteesta suoriuduit ja mikä tuntui siinä helpolta tai vaikealta.

# Haasteet



- Päivän aikana tervehdi ainakin viittä ihmistä ja tervehtiessäsi ota heihin katsekontakti. Näitä ihmisiä voivat olla esimerkiksi koulun työntekijät, koulukaverit, kaupan kassahenkilö, sisarus jne.
- Asiolla ollessasi (kauppa, bussi tms.) katso asiakaspalvelijan kasvoihin sen ajan kun keskustelet hänen kanssaan.
- Välitunnilla aloita keskustelu koulukaverin kanssa aiheesta jonka tiedät/luulet kiinnostavan häntä. Tai esimerkiksi jostain koulussa tapahtuneesta asiasta. Keskity siihen, että keskustelu on vastavuoroista niin että molemmat saavat puheenvuoron.
- Kotona ilmenneessä ristiriita tilanteessa pysähdy miettimään ja pyri ratkaisemaan tilanne neuvottelun keinoja käyttämällä. (Jos onnistuit rastita tehtävä suoritetuksi. Voit kysyä perheenjäseneltä palautetta.)
- Kotona, koulussa tai vaikka ystävällä ollessasi kehu toista henkilöä jostain asiasta mistä hänessä pidät. Koita kiinnittää huomiota henkilön kasvoihin ja reaktioon kehun jälkeen.
- Kirjoita viikon verran itsellesi ylös kolme päivän aikana tuntemaasi ja tunnistamaasi tunnetta, sekä tilannetta jossa ne ovat ilmenneet.

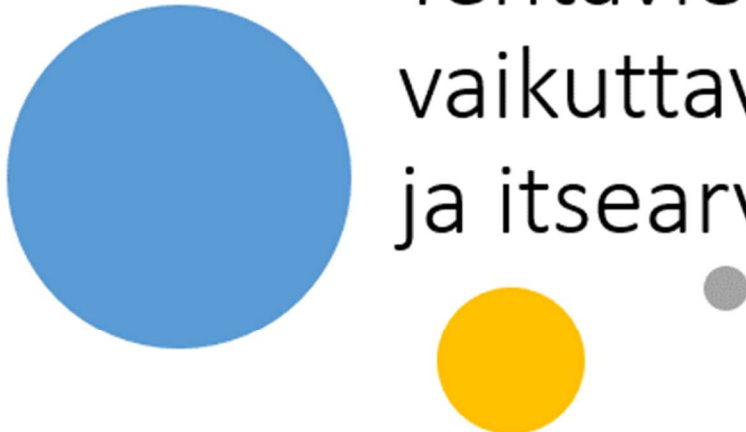


## Haasteet

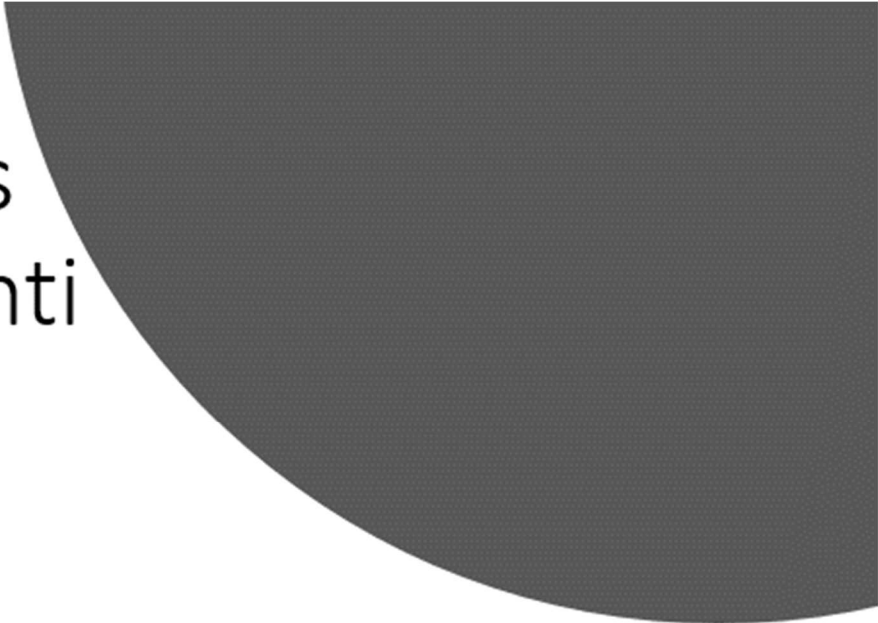


- Jaa yhteisöhuoneessa jokin kohtaamasi ongelma/haastava tilanne ja auta toista henkilöä vastaamalla omalla neuvollasi ainakin yhteen tilanteeseen.
- Tilanteessa, jossa huomaat esimerkiksi melun tai jonkin muun ärsykkeen häiritsevän sinua, kerro siitä henkilölle jolla on mahdollisuutta vaikuttaa asiaan (koulussa opettaja, kotona vanhempi tai sisarus jne.). Pyri kertomaan ennen kuin ärsyke saa olosi sietämättömäksi.
- Tehtävään tarvitset ystävän tai perheen jäsenen avuksesi. Pyydä ystävää tai perheenjäsentä kertomaan jostain heille tärkeästä tilanteesta. Kuuntelemalla ja tarkkailemalla heidän ilmeitään pyri tulkitsemaan mitä tunteita kertomus henkilössä herätti. Kerro tulkintasi henkilölle, jolloin hän voi vastata osuiko tulkintasi oikeaan. Harjoitusta kannattaa toistaa useamman kerran ja useamman henkilön kanssa.
- Tilanteessa, jossa joku toimii sinua kohtaan väärin ja alat tuntemaan suuttumusta, pyri ratkaisemaan tilanne ilman aggressiivista käytöstä tai huutamista. (Kun onnistut, kerro tilanteesta esimerkiksi opettajalle perheenjäsenelle tai terapeutillesi. Kerro millaisia keinoja käytit tilanteessa aggressiivisen käytöksen välttääksesi.)





# Tehtävien vaikuttavuus ja itsearviointi



- Sovelluksen käyttäjien palaute
- Tämän avulla muokataan tehtäviä käyttäjälle mieleiseksi
- Oman kehityksen tarkastelu

Opinnäytetyö s. 25, 28,  
30, 33

## Väliaikatarkastelu

**Asteikolla 1-5, miten hyvin seuraavat väitteet pitävät paikkansa? 1 = ei pidä ollenkaan paikkaansa, 5 = pitää täysin paikkansa.**

Digitaalisen työkalun käyttö on mukavaa?

1      2      3      4      5

Olen säännöllisesti harjoitellut tehtäviä harjoitushuoneessa

1      2      3      4      5

Osallistun ryhmätehtäviin aktiivisesti

1      2      3      4      5

Olen harjoitellut taitoja myös käytännössä

1      2      3      4      5

Väliaika tarkastelukyselyjä ilmestyy tasaisin välein työskentelyn edetessä. Suositeltavaa olisi, että käyttäjä voisi jakaa nämä ohjaajan kanssa.

## Väliaikatarkastelu

1. Mitkä harjoitukset ovat olleet ne hauskimmat?
2. Mitkä harjoitukset ovat tuntuneet haastavilta?
- 3a. Onko jokin harjoitus herättänyt turhautumista?
- 3b. Mikä harjoitus?
- 3c. Miksi se aiheutti turhautumista?
- 4a. Minkälaista palautetta olet työskentelystä saanut?
- 4b. Miltä palaute on sinusta tuntunut?
5. Mitä olet oppinut?

Väliaika tarkastelukyselyjä ilmestyy tasaisin välein työskentelyn edetessä. Suositeltavaa olisi, että käyttäjä voisi jakaa nämä ohjaajan kanssa.



# Itsesäätely- taidot

- Itsesäätelytilat osana sosiaalisten taitojen kehittymistä
- Mahdollistetaan omien tunteiden purkaminen ilman, että siitä koituu vahinkoa muille

Mahdollista digitalisoinnin vaiheessa

Opinnäytetyö s. 21, 28-29

# Esimerkkejä itsesäätelytiloista

”Ahdistun näistä harjoituksista”

”Ärsyttää ja olen vihainen!”

”Tarvitsen kannustusta”

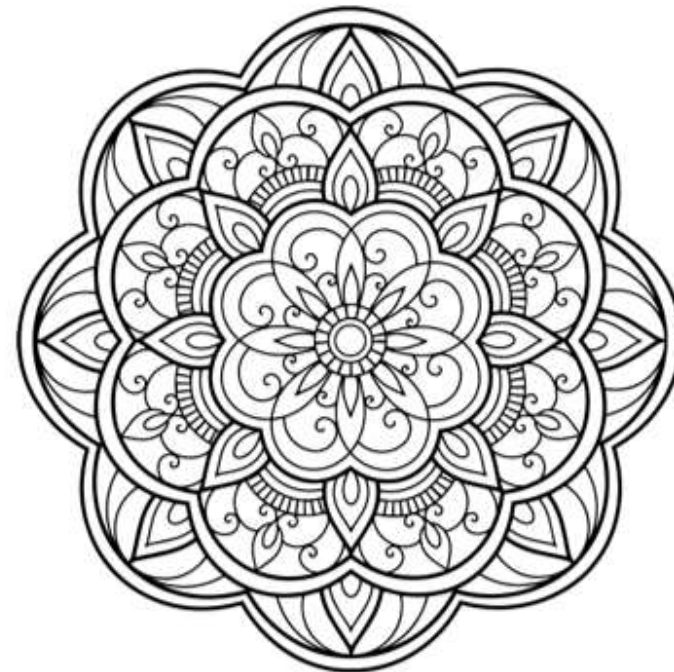
”Mikä auttaa minua rauhoittumaan?”



# Rauhoittuminen

”Ahdistun näistä harjoituksista”

Rauhoitu värittämällä mandala



[34] <https://www.justcolor.net/coloring/mandalas/image-mandala-mandala-from-free-coloring-book-for-adults-14>

[34]

Mandalat tms väritystehtävät ovat suosittua rauhoittumiseen soveltuvaa tekemistä. Värittäminen tapahtuu klikkaamalla ensin haluttu väri ja sitten klikkailemalla alueet, jotka halutaan värittää kyseisellä värillä.

# Rauhoittuminen



”Ärsyttää ja olen vihainen!”

Poksauta liikkuvia ilmapalloja



[33]

Pelitila, jossa pallot liikkuvat ja niitä poksautellaan. Näistä voi kuulua ääni tai äänen voi kytkeä halutessaan pois.

# Rauhoittuminen

”Tarvitsen kannustusta”

Avaa lahjoja

Olet rohkea!



[32]

Hymyä  
huuleen!



Iso hali!



Tsemppiä!



Hyvää työtä!



Pystyt siihen  
kyllä!



itsesäätelytila

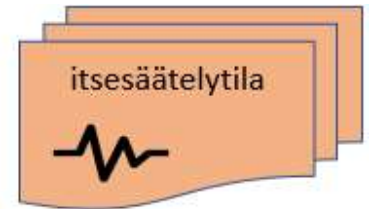


<https://www.shutterstock.com/vectors/gift-present-box-wrapped-box-575400/>

Pelitila, jossa avataan itse valitsemat laatikot. Laatikosta pomppaa kannustava lyhyt teksti.

# Rauhoittuminen

”Mikä auttaa minua rauhoittumaan?”



## Valitse seuraavista laatikoista

Päiväunet	Pelaaminen	Piirtäminen
Lukeminen	Musiikin kuuntelu	Laulaminen
Kissan tai koiran silittäminen	Nauraminen	Ystävät
Vitsien kuuleminen	Kokkaaminen	Siivoaminen

## Tai kirjaa itse ylös

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Käyttäjien omat mieltymykset osaksi sisältöä:  
Erialaisten itsesäätelytilojen valinta, esimerkiksi näistä aiheista

Nämä voidaan jakaa yhteisössä, jotta muutkin voivat kokeilla toimivia rauhoittumiskeinoja tai löytää vertaisia..





# Yhteisöllisyys

- Sosiaalisten taitojen kehittymisen tukena
- Yhteisöhuoneet, jossa jaetaan kokemuksia ym.

Mahdollistuu digitalisoinnin vaiheessa

Opinnäytetyö s. 28-31,  
33-34



Käyttäjien omat kokemukset osaksi sisältöä



## Yhteisössä on voimaa – ongelmanratkaisu

Onko olemassa tilanne, jolloin et tiedä miten käyttäytyä tai et tiedä mitä sanoa. Vai kaipaanko vinkkejä siitä, miten olla ajoissa tai miten hillitä suuttumusta? Kerro siitä tässä ja anna muiden auttaa sinua löytämään ratkaisuja haasteisiin.

### Esimerkkejä:

Koulukaverit puhuvat jatkuvasti julkkiksista ja heidän elämästään. Minä en edes tiedä ketkä nämä ihmiset ovat! Minua ei kiinnosta joten en pysty edes muistamaan heidän nimet. En halua näyttää tyhmältä. Mitä voin tehdä?

Kun joku kertoo jotain surullista, niin minä käyn nauramaan. Ei siksi, että asia on mielestäni hauska, vaan koska se on tapa, jolla minä reagoin surullisiin asioihin. Muut loukkaantuvat tästä, koska he ymmärtävät reaktioni väärin. Mitä voin tehdä?

Käyttäjien omat kokemukset osaksi sisältöä



## Yhteisössä on voimaa – ongelmanratkaisu

Löytyykö ongelmanratkaisuforumista haaste, johon sinä olet löytänyt mahdollisen ratkaisun? Kerro ratkaisusta muille.

### Esimerkki

Koulukaverit puhuvat jatkuvasti julkkiksista ja heidän elämästään. Minä en edes tiedä ketkä nämä ihmiset ovat! Minua ei kiinnosta, joten en pysty edes muistamaan heidän nimet. En halua näyttää tyhmältä. Mitä voin tehdä?

#### Käyttäjä A:n vastaus

Mikä sinua kiinnostaa? Yritä linkittää nämä julkkikset sinun mielenkiinnonkohteesi. Kerro, mielenkiinnonkohteestasi, niin voimme yhdessä yrittää löytää keino, miten näitä kahta voisi yhdistää.

#### Käyttäjä B:n vastaus

Sisusta huoneesi kuvilla ja tiedoilla näistä julkkiksista.

Käyttäjien omat kokemukset osaksi sisältöä



## Yhteisössä on voimaa – ongelmanratkaisu

Oletko saanut neuvon, joka on osoittautunut toimivaksi? Kerro muille, tästä.

Käyttäjä A:n vastaus

Mikä sinua kiinnostaa? Yritä linkittää nämä julkkikset sinun mielenkiinnonkohteesi. Kerro, mielenkiinnonkohteestasi, niin voimme yhdessä yrittää löytää keino, miten näitä kahta voisi yhdistää.



Kiitos A! Tämä toimii 😊

Käytän taivaankappaleita symboloimaan julkkiksia. Esim. Lady Gaga on Saturnus. Lady Gagalla on aina tosi oudot asusteet. Saturnuksen ympärillä kiertää pienet kappaleet, jotka muodostavat renkaat Saturnuksen ympärille. Renkaat ovat Saturnuksen asuste. Näin minä muistan Lady Gagan.

Käyttäjien omat kokemukset osaksi sisältöä



## Yhteisössä on voimaa – ongelmanratkaisu

Oletko saanut neuvon, joka on osoittautunut toimivaksi? Kerro muille, tästä.

Käyttäjä A:n vastaus

Mikä sinua kiinnostaa? Yritä linkittää nämä julkkikset sinun mielenkiinnonkohteesi. Kerro, mielenkiinnonkohteestasi, niin voimme yhdessä yrittää löytää keino, miten näitä kahta voisi yhdistää.



Ohjelman antama palaute:

A, sinun neuvosi on ollut avuksi muille. Aivan loistavaa! Sinä olet nyt virallisesti ongelmanratkaisija





Käyttäjien omat kokemukset osaksi sisältöä



## Yhteisössä on voimaa – ongelmanratkaisu

Käyttäjä saa ongelmanratkaisija statuksen kun on osannut keksiä toimivan ratkaisun toisen käyttäjän ongelmaan.



Kun on ratkaissut yhteensä 3 ongelmaa/haastetta statukseen lisätään tähti. Tällöin käyttäjästä tulee tähtiongelmanratkaisija. Sitten seuraa kahden tähden ongelmanratkaisija jne.





## Kuvalähteet

- [1] [https://cdn.pixabay.com/photo/2015/03/03/18/58/girl-657753\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/03/03/18/58/girl-657753_960_720.jpg)
- [2] [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/14/bucket-2882983\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/23/23/14/bucket-2882983_960_720.png)
- [3] [https://cdn.pixabay.com/photo/2016/12/20/17/15/hand-1921036\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/12/20/17/15/hand-1921036_960_720.png)
- [4] <https://www.publicdomainpictures.net/en/view-image.php?image=167900&picture=accident-1>
- [5] [https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/14/02/34/lonely-1822414\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/14/02/34/lonely-1822414_960_720.jpg)
- [6] [https://cdn.pixabay.com/photo/2014/08/08/20/55/worried-girl-413690\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/08/08/20/55/worried-girl-413690_960_720.jpg)
- [7] [https://cdn.pixabay.com/photo/2016/03/12/21/05/boy-1252771\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/03/12/21/05/boy-1252771_960_720.jpg)
- [8] [https://cdn.pixabay.com/photo/2014/11/02/09/15/despair-513529\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/11/02/09/15/despair-513529_960_720.jpg)
- [9] [https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/17/10/09/traffic-lights-3612494\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/17/10/09/traffic-lights-3612494_960_720.jpg)
- [10] [https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/17/10/08/traffic-lights-3612484\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/17/10/08/traffic-lights-3612484_960_720.jpg)
- [11] [https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/17/09/52/traffic-lights-3612455\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/17/09/52/traffic-lights-3612455_960_720.jpg)
- [12] [https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/02/10/35/panda-303949\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/02/10/35/panda-303949_960_720.png)
- [13] [https://cdn.pixabay.com/photo/2012/04/13/13/18/kid-32379\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2012/04/13/13/18/kid-32379_960_720.png)
- [14] [https://cdn.pixabay.com/photo/2014/11/09/13/59/women-523684\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/11/09/13/59/women-523684_960_720.png)
- [15] [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/01/18/18/57/young-man-1990618\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/01/18/18/57/young-man-1990618_960_720.jpg)
- [16] [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/06/01/20/59/girl-2364575\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/06/01/20/59/girl-2364575_960_720.jpg)
- [17] [https://cdn.pixabay.com/photo/2015/07/24/18/29/young-858735\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/07/24/18/29/young-858735_960_720.jpg)
- [18] [https://cdn.pixabay.com/photo/2016/06/26/09/21/mono-style-1480149\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/06/26/09/21/mono-style-1480149_960_720.jpg)
- [19] [https://cdn.pixabay.com/photo/2016/03/28/09/48/outdoors-1285241\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/03/28/09/48/outdoors-1285241_960_720.jpg)

## Kuvalähteet

- [20] [https://cdn.pixabay.com/photo/2015/10/13/00/35/hoodie-985392\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/10/13/00/35/hoodie-985392_960_720.png)
  - [21] [https://cdn.pixabay.com/photo/2012/02/29/16/08/active-19413\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2012/02/29/16/08/active-19413_960_720.jpg)
  - [22] [https://cdn.pixabay.com/photo/2018/07/11/23/06/car-3532194\\_\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2018/07/11/23/06/car-3532194__340.png)
  - [23] <https://pixabay.com/sv/gift-box-jul-dekorera-gr%C3%B6n-rosett-3011438/>
  - [24] <https://pixabay.com/sv/kistan-box-f%C3%B6rpackning-281247/>
  - [25] <https://fi-fi.facebook.com/pohtivaemoji/>
  - [26] <https://www.imore.com/emoji-updates>
  - [27] <https://www.kissclipart.com/emoji-shame-png-clipart-emoji-clip-art-yeevqw/>
  - [28] <https://pixabay.com/vectors/boy-computer-home-office-male-man-1297397/>
  - [29] <https://pixabay.com/illustrations/messy-bedroom-home-bed-room-1459688/>
  - [30] <https://www.kiryat-ekron.muni.il/wp-content/uploads/2016/04/SIF.png>
  - [31] [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/05/30/09/59/business-man-2356422\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/05/30/09/59/business-man-2356422_960_720.png)
  - [32] <https://pixabay.com/vectors/gift-present-box-wrapped-bow-575400/>
  - [33] <https://www.click4balloons.co.uk/qualatex-16-inch-balloons---yellow-16-balloons-10pcs-12255-p.asp>
  - [34] [https://www.justcolor.net/coloring-mandalas/?image=mandalas\\_\\_mandala-from-free-coloring-book-for-adults-14\\_\\_1](https://www.justcolor.net/coloring-mandalas/?image=mandalas__mandala-from-free-coloring-book-for-adults-14__1)
  - [35] [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e8/Scared\\_faces\\_in\\_Prater\\_ride\\_%282827500056%29.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e8/Scared_faces_in_Prater_ride_%282827500056%29.jpg)
- Kauppila, Reijo A. 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot: Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus.