

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapeuttikoulutus

2019

Sallamaarit Ahvenainen ja Maria Mäkinen

MIKS SILLÄ MENEÄ HERMOT?

- Videosarja itsesäätelyn kehityksestä neuropsykiatrisesti oireilevien lasten lähiaikuisten ohjaukseen

Sallamaarit Ahvenainen ja Maria Mäkinen

MIKS SILLÄ MENEÄ HERMOT?

- Videosarja itsesäätelyn kehityksestä neuropsykiatrisesti oireilevien lasten lähiaikuisten ohjaukseen.

Lasten itsesäätely kehittyy normaalin kasvun ja kehityksen myötä. Itsesäätelyllä tarkoitetaan omien tunteiden ja oman käyttäytymisen hallintaa ja säätelyä. Toisinaan lapsen itsesäätelyn kehityksessä ilmenee haasteita. Itsesäätelyn haasteiden aiheuttajien kirjo on laaja. Haasteet voivat liittyä esimerkiksi (aivojen) neurologiseen kehitykseen, puutteelliseen aistitiedon käsittelyyn keskushermostossa tai vuorovaikutuksen ongelmiin. Ongelmien syitä selvitetessä on ymmärrettävä useiden tekijöiden vaikutus tilanteeseen. Ongelmiin puuttuminen terapian keinoin on mahdollista vain, kun on selvitetty riittävän perusteellisesti, mistä käyttäytymisen tasolla näkyvät haasteet juontavat juurensa.

Opinnäytetyön kehittämistyö on tehty toimeksiantona Terapia-asema Kuperkeikan yhteisvastaanotolla toimivalle Tmi Leila Saitajoelle. Tarve kehittämistyölle nousi käytännön ongelmasta, joka liittyy neuropsykiatrisesti oireilevien lasten toimintaterapialähetteisiiin. Toimintaterapialähetteisissä mainitaan usein lapsen toimintakyvyn olevan rajoittunut itsesäätelyn ongelmien takia ja toimintaterapiasta odotetaan apua tähän ongelmaan. Käsitteenä itsesäätely on kuitenkin niin laaja, että sitä on mahdotonta esimerkiksi avata mitattaviksi tavoitteiksi. Siksi toimeksiantajan mukaan lasten lähiaikuisten on välttämätöntä ymmärtää, miten lasten itsesäätely toimii ja kehittyy, ennen kuin he voivat ymmärtää, miten toimintaterapialla ollaan asiaan vaikuttamassa.

Tässä opinnäytetyössä on koottu itsesäätelyyn ja sen kehitykseen liittyvää tietoa, tiivistetty tiedosta pääkohdat ja esitetty ne mahdollisimman selkeästi kolmen videon sarjana. Videoiden aiheiksi valikoituivat: itsesäätelyn kehitys aivoissa, aistitiedon käsittelyn vaikutus itsesäätelyyn ja vuorovaikutus osana kehittyvän lapsen itsesäätelyn harjoittelua.

Opinnäytetyön toteutuksessa keskeinen menetelmä on ollut kirjallisuuskatsaus ja tiedon kerääminen muista lähteistä. Tietoa on kerätty mahdollisimman luotetuksi havaituista kirjallisuus- ja nettilähteistä. Tietoa kerätessä on kiinnitetty huomiota julkaisu ajankohtaan ja kehittämistyön pohjaksi on pyritty käyttämään myös viimeisintä tutkimustietoa.

ASIASANAT:

itsesäätely, itsesäätelyn kehitys, aistitiedon käsittely, vuorovaikutus, lasten toimintaterapia, ohjausvideo

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational therapy

2019 | number of pages 25, number of pages in appendices 2

Sallamaarit Ahvenainen ja Maria Mäkinen

MIKS SILLÄ MENEÄ HERMOT?

- Video series about the development of self-regulation for caregivers of children with neuropsychiatric issues.

Children gain self-regulation skills as they grow and learn new things. Self-regulation means controlling and regulating our own feelings and behavior. Sometimes self-regulation doesn't develop like it's supposed to. The range for possible causes for the problems in self-regulation is wide. Such problems can relate to the child's neurological development, sensory processing or interaction with others. Addressing problems in self-regulation is possible only when the causes are well evaluated.

This thesis is made as an assignment for TMI Leila Saitajoki, who works as an Occupational therapist in Turku, Finland. The need for this thesis is based on the problems in occupational therapy references for children with neuropsychological issues. Those references frequently state that these children have problems in self-regulation, and those problems are to be attended to in occupational therapy. However, because of the wide range of subproblems the term can withhold, it's important for parents and other caregivers to understand how self-regulation works and develops. Only after that, it's possible to explain how an occupational therapist can help.

The objective of this thesis is to collect information about self-regulation and compact the main points to an easily understandable video series. The topics for the videos are the development of self-regulation, Self-regulation and sensory processing and Self-regulation and interaction.

KEYWORDS:

Self-regulation, Emotional-regulation, Occupational therapy, Sensory processing, Interaction, Occupational therapy for children

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	6
3 TAVOITTEEN MÄÄRITTELY	9
4 SUUNNITTELU	11
4.1 Teoriapohja	12
4.1.1 Keskushermoston kypsyminen ja itsesäätely	12
4.1.2 Aistitiedon käsittely ja itsesäätely	14
4.1.3 Vuorovaikutus ja itsesäätely	16
5 TOTEUTUS	18
5.1 Käsikirjoitukset	18
5.2 Videoiden tekeminen	19
6 TUOTOS	20
7 PÄÄTTÄMINEN JA ARVIOINTI	22
LÄHTEET	24

LIITTEET

Liite 1. Käsikirjoitukset

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön kehittämistyö toteutettiin toimeksiantona Toimintaterapeutti Leila Saitajoelle. Hanke sai alkunsa toisen opinnäytetyön tekijän ollessa työharjoittelussa Terapia-asema Kuperkeikassa, jossa Saitajoki työskentelee. Tarve kehittämistyölle syntyi keskusteluissa toimeksiantajan kanssa.

Kehittämistyön tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa videosarja toimintaterapiassa käyvien, neuropsykiatrisesti oireilevien lasten lähiaikuisten ohjauksen tueksi. Lähiaikuisilla tarkoitetaan lasten huoltajia, opettajia, hoitajia ja ohjaajia.

Kolmiosaisen videosarjan aiheiksi valikoituivat itsesäätely ja keskushermosto, itsesäätely ja aistitiedon käsittely sekä itsesäätely ja vuorovaikutus. Videoille asiat muotoiltiin tiiviisti ja mahdollisimman selkokielisesti. Videoiden kerronta pyrittiin pitämään yksinkertaisena ja niin sanotusti kansankielisenä, mutta kuitenkin sellaisena, että kaikki kerrotut asiat perustuvat lähteiden teorian tietoon.

Työn suunnittelu tapahtui perehtymällä kirjallisuuteen ja koostamalla näyttöön perustuvan tiedon pohjalta teoriapohja videoille. Toteutuksessa luotiin videoille käsikirjoitukset sekä vuorosanat äänityksiä varten. Tämän jälkeen videot äänitettiin ja editoitiin valmiiseen muotoon.

Työn valmistuttua toimeksiantajan on ollut mahdollista käyttää valmista tuotosta konkreettisena työvälineenä omassa työssään. Videoiden avulla voidaan selkeyttää itsesäätelyyn liittyviä käsitteitä, terapiatavoitteita sekä toimintaterapian roolia asiakkaan kuntoutuksessa. Videoiden avulla ohjausta voidaan antaa kaikissa asiakkaan ympäristöissä toimiville lähiaikuisille.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

Kehittämistyön tehtäväkokonaisuuksien välistä suhdetta kuvataan kehittämisprosessin mallilla. Sopiva kehittämisprosessin malli valikoituu kehittämistyön luonteen mukaan. Linearisessa mallissa kehittäminen tapahtuu suoraviivaisesti. Lineaarista mallia mukailen kehittämistyö voidaan vaiheistaa ja suunnitella tarkasti etukäteen. Linearisessa mallissa kehittämistoiminta on kuvattu yksinkertaisesti. (Toikko & Rantanen 2009, 56-65; Salonen 2013, 15.) Tähän opinnäytetyöhön sopi yksiviivainen, lineaarinen kehittämisprosessin malli, sillä työ eteni selvästi yhdestä työvaiheesta seuraavaan.

Toikon ja Rantasen (2009) mukaan lineaarisen mallin neljä vaihetta ovat: **tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi**. Ensimmäisessä vaiheessa kehittämistyön tavoitteet määriteltiin tarkasti toimeksiantajan kanssa. Tavoitteiden määrittelyssä neuvoteltiin myös kehittämistyössä syntyvälle tuotokselle, videoille, tavoitteet, jotka oli pidettävä mielessä kehittämistyön edetessä. Suunnitteluvaiheessa kehittämistyölle kirjattiin toteuttamissuunnitelma ja toteutusta varten luotiin siihen tarvittavat puitteet. Käytännössä puitteiden luominen tarkoitti lähteiden valitsemista ja kehittämistyöhön tarvittavan teoriapohjan kokoamista. Toteutusvaiheessa työ toteutettiin suunnitelman pohjalta. Päättämiseen ja arviointiin kuului suunnitelman mukaisesti kehittämistyön ja lopullisen tuotoksen reflektointi ja palautteen kerääminen.

Tarve kehittämistyölle nousi toimeksiantajan kokemuksesta. Usein toimeksiantajalle saapuvassa neuropsykiatrisesti oireilevan lapsen toimintaterapialähteessä mainitaan, että toimintaterapiaan tulevalla lapsella on itsesääätelyn vaikeuksia. Toimeksiantaja kokee itsesääätelyn vaikeuksien olevan niin monisyinen yleiskäsite, että sen perusteella on mahdotonta hahmottaa asiakkaan toimintakyvyn ongelmia, ongelmien syitä tai asettaa terapialle tavoitteita. Itsesääätelyn vaikeuksia on pystyttävä ymmärtämään tarkemmin, ennen kuin asiakkaan tilannetta voidaan ymmärtää tai tavoitteita asettaa. Ihmisen itsesääätelyn kehitykseen vaikuttavat ihmisen omat kyvyt ja tarpeet, ympäristö, yksilön ja ympäristön välinen vuorovaikutus, hermoston kehitys ja siihen kytkeytyvä mahdollisuus kognitiiviseen kehitykseen (Aro & Laakso 2011, 10). Itsesääätely on siis laaja kokonaisuus, johon vaikuttavat monet osatekijät.

Yleensä toimeksiantajan läheteissä osa toimintaterapiasta on myönnetty ohjauksena lapsen lähiympäristölle. Ohjaus on hoidollisena suosituksena myös viimeisimmässä Käypä Hoito suosituksissa. Esimerkiksi ADHD:n kohdalla Käypä Hoito ohjeen mukaan

keskeisiä hoitokeinoja ovat erilaiset tukitoimet, psykososiaaliset hoitomuodot ja lääkahoito. Potilaalle ja hänen läheisilleen tulee antaa tietoa ADHD:stä, oireiden hallinnasta ja arjen sujuvuutta lisäävistä keinoista heti diagnoosin varmistumisen jälkeen (Käypä Hoito 2019). Kun kyseessä on lapsi tai nuori, vanhempien ohjaaminen on välttämätöntä (Käypä Hoito 2019).

Ohjauksikäynneillä toimeksiantajan odotetaan antavan asiakkaalle ja hänen lähiympäristölleen ohjausta ongelmien lievittämiseksi. Perusteellisen arvioinnin sekä lapsen ja hänen ympäristöönsä tutustumisen jälkeen toimeksiantajalle usein kuitenkin selviää, että vain osa lapsen itsesäätelyn ongelmista on sellaisia, joihin toimintaterapialla voidaan suoraan vaikuttaa. Toimeksiantajan mukaan on tärkeää, että itsesäätelyyn liittyvät käsitteet ja tekijät voidaan käydä tarkasti läpi jo aivan terapiasuhteen alussa, jolloin lapsen perheen ja lähiaikuisten on helpompi ymmärtää, mitä toimintaterapialla voidaan saavuttaa. Kansaneläkelaitoksen (Kela) palveluntuottajana toimivana toimintaterapeuttina toimeksiantajaa koskevat Kelan palvelunkuvauksen mukaiset vaatimukset terapialle. Kela palvelukuvaus lasten ja nuorten toimintaterapia 2019: ”Hyvän kuntoutuskäytännön mukainen kuntoutus on tavoitteellista, aktiivista ja asiakaslähtöistä. Hyvän kuntoutuskäytännön mukainen vaativa lääkinnällinen kuntoutus perustuu erityisasiantuntemukseen ja tarpeelliseen yhteistyöhön. Vaativa lääkinnällinen kuntoutus toteutuu asiakkaan omaa aktiivisuutta korostavalla ja huoltajaa sekä muita lähitoimijoita ohjaavalla tavalla. Kuntoutuksessa tehdään asiakkaan tarpeen mukaisesti monialaista yhteistyötä hänen läheisten ja muiden asiakkaalle merkityksellisten toimijoiden kanssa esimerkiksi päiväkodissa tai koulussa tai asumispalveluissa. Tavoitteena on, että he toimivat päivittäisissä toiminnoissa ja ympäristöissä kuntoutumista edistäväillä yhtenäisillä tavoilla asiakkaan kuntoutustavoitteiden saavuttamiseksi.”

Kehittämistyön **tarkoituksena** oli saada aikaan sähköisessä muodossa oleva, selkokielinen videosarja toimintaterapiassa käyvien lasten lähiaikuisia varten. Työn valmistuttua videot tulivat toimeksiantajan käyttöön, niin että toimeksiantaja voi näyttää videoita lasten lähiaikuisille heitä ohjatessaan. Videoilla selitetään, miten lapsen itsesäätely keskuhermoston tasolla kehittyy, miten aistitiedon käsittely liittyy itsesäätelyn kehitykseen ja miten vuorovaikutus liittyy itsesäätelyyn ja sen kehitykseen.

Kehittämistyössä kehitettiin uusia työvälineitä lasten toimintaterapiaan. Kehittämistyön **toimintaympäristönä** on siis lasten toimintaterapia. Tarkemmin määriteltynä tässä kehittämistyössä keskityttiin lapsen lähiaikuisten ohjaamiseen ja heidän tietoisuutensa lisäämiseen. Lasten toimintaterapiassa lapsen lähipiirin ohjaaminen on tärkeä osa

terapiaa. Terapian tavoitteet täyttyvät parhaiten, kun niistä pidetään kiinni myös terapia-ajan ulkopuolella. Tavoitteista taas on helpompaa pitää kiinni, kun lähiaikuiset ymmärtävät, miksi niihin pyritään.

Asiakkaan tavoitteiden saavuttamista arvioidaan GAS-menetelmällä (Goal Attainment Scaling). Menetelmän käyttö yhtenäistää kuntoutuksen toimintatapoja, täsmentää kuntoutuksen tavoitteita ja selkiyttää asiakkaalle ja hänen huoltajalleen ja terapeutille, mihin kyseisellä kuntoutuksella pyritään. Kuntoutuksen tavoitteet laaditaan yhdessä asiakkaan ja hänen huoltajansa ja muiden kuntoutuksen kannalta merkittävien yhteistyötahojen, kuten hoitavan tahon kanssa. Kuntoutuksen tavoitteet tulee olla asiakkaalle merkityksellisiä, mitattavissa tai arvioitavissa, saavutettavia, tarkoituksellisia ja aikataulutettavissa. Terapeutti, asiakas ja hänen huoltajansa kirjaa GAS-tavoitteet Omat tavoitteeni -lomakkeelle. (KELA 2019.) Toimeksiantajan mukaan toimintaterapian tavoitteita asettaessa ja terapian edetessä on tärkeää, että lapsen lähiaikuiset ymmärtävät itsesäätelyyn liittyvien käsitteiden merkitykset ja itsesäätelyn kehittymisen pääpiirteittäin. Kun puhutaan samaa kieltä, arjen merkitykselliset tavoitteet on helpompi määritellä. Edistymisen havaitseminen ja analysoiminen on helpompaa, kun lähiaikuiset tietävät, mihin toimintaterapiassa pyritään vaikuttamaan.

Kehittämistyönä syntyvien ohjausvideoiden kohderyhmänä ovat neuropsykiatrisesti oireilevien lasten lähiaikuiset. Neuropsykiatrisella häiriöllä tarkoitetaan häiriötä, jossa esiintyy neurokognitiivisten toimintojen poikkeavuutta sekä käyttäytymisen ja tunnesäätelyn ongelmia. Neuropsykiatrinen oireilu vaikuttaa kognitiiviseen tiedon käsittelyyn sekä tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn ja siten usein myös sosiaaliin suhteisiin. Neuropsykiatrisen häiriöt sijaitsevat ikään kuin mielen ja aivojen välimaastossa; niissä esiintyy aivotoiminnan rakenteellista tai toiminnallista poikkeavuutta eli neurobiologista ongelmaa, johon liittyy psyykkisen toimintakyvyn ongelmia eli psykiatrista oireilua. Kun neuropsykiatrinen häiriö syntyy aivojen kehityksen aikana, usein jo sikiövaiheessa, ja ilmenee lapsuuden kehitysvaiheiden viiveenä tai poikkeavuutena, sitä kutsutaan kehitykselliseksi neuropsykiatriseksi häiriöksi. Kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä ovat mm. ADHD, autismikirjon häiriöt ja tic-oireet. Myös puheen ja kielenkehityksen häiriöt ja oppimiskyvyn häiriöt voidaan luokitella neuropsykiatrisiin häiriöihin. Usein neuropsykiatristen häiriöiden liitännäisoina esiintyy toiminnanohjauksen ongelmia sekä aistitiedon käsittelyn vaikeuksia. (Parikka ym. 2017, 10-11.)

3 TAVOITTEEN MÄÄRITTELY

Tavoite määritellään toimeksiantajan kanssa tarkasti kehittämistyön ensimmäisessä vaiheessa. Tavoitteen määrittelyssä pyritään selkeisiin ja rajattuihin tavoitteisiin. (Toikko & Rantanen 2009, 64.) Toimeksiantajan kanssa määriteltiin kehittämistyölle tavoite kehittämisprosessin ensimmäisessä vaiheessa. Lisäksi kehittämistyön tuotokselle, videolle, neuvoteltiin omat tavoitteet, jotka ohjaavat kehittämistyön tuotoksen valmistumista läpi koko prosessin. Kehittämistyön tuotoksen tavoitteiden määrittelyllä varmistettiin, että kehittämistyön lopullinen tuotos on toimeksiantajan toiveiden mukainen.

Tämän **kehittämistyön tavoitteena** on, että neuropsykiatrisesti oireilevien lasten lähiaikuisten on helpompi ymmärtää itsesäätelyn vaikeuksia ja sitä millaista tukea lapsi tarvitsee sekä selittää lähiaikuisille, mikä rooli toimintaterapialla on lapsen kuntoutuksessa. Toimeksiantaja pyrkii toimintaterapiassa vahvistamaan asiakkaan valmiuksia. Terapian vaikuttavuuden odotetaan kuitenkin näkyvän osallistumisen paranemisena. Toimeksiantajan toiveena oli, että videoiden avulla lapsen lähiaikuisille olisi mahdollista selvittää, miksi terapiassa panostetaan valmiuksien paranemiseen, vaikka itsesäätelyn vaikeudet näkyvät osallistumisessa. Lähiaikuisiksi määriteltiin ne henkilöt, jotka osallistuvat lapsen elämään ja kasvatukseen. Tällaisia henkilöitä ovat lasten huoltajat, opettajat, hoitajat ja ohjaajat.

Kehittämistyön tavoitteen lisäksi **videoille asetettiin omat tavoitteet**. Videoiden tavoitteiden oli tarkoitus luoda suuntaviivat sille, millaiset lopullisista videoista haluttiin. Ensimmäiseksi videon tavoitteeksi sovittiin teoriapohjan asioiden ja tietojen säilyttäminen. Vaikka videoilla ei voida esittää ja selittää kaikkia teoriapohjaan koottuja asioita, ei tosiasiasta tule kuitenkaan muuttaa tai vääristellä. Teoriapohjaa tiivistäessä on varottava johdantamasta katsojaa harhaan liiallisella asioiden karsimisella. Videot tulevat toimeksiantajan käyttöön ohjaustilanteisiin. Tällöin terapeutilla on mahdollisuus tarpeen vaatiessa avata ja selittää videoiden sisältöä tarkemmin, jos katsojalle herää kysymyksiä.

Toimeksiantajan toiveena oli, että videot olisivat niin selkeitä, että niiden avulla itsesäätelyä voisi selittää myös sellaisella henkilöllä, joka ei ole aiheeseen aikaisemmin perehtynyt. Toiseksi videon tavoitteeksi määriteltiin videon selkokieliyys. Selkeyden varmistamiseksi sovittiin, että työn toteutuksessa pyritään hyödyntämään selkokielen käytänteitä. Selkokieli on suomen kielen muoto, jonka rakenne ja sanasto on mukautettu yleis-kieltä ymmärrettävämmäksi. (Selkokeskus 2018.) Selkokielen tekstitason periaatteena

on tekstin looginen eteneminen alkupisteestä loppupisteeseen. Mahdollisesti vaikeat sanat ja käsitteet selitetään heti niiden esittämisen yhteydessä. Pitkien ilmaisujen ja lyhenteiden käyttöä vältetään. Esimerkkien käyttö ja havainnollistaminen on selkokielessä tärkeää. Uusi asia esitellään linkittämällä se entuudestaan tuttuun asiaan. (Virtanen 2014.) Ailion (2015) mukaan selkokielen sääntöjä kannattaa hyödyntää videon puheosuudessa, sillä katselijan on omaksuttava video kirjoitettua tekstiä nopeammin.

Kehittämistyössä kehitetään ohjausmateriaalia sellaisille henkilöille, joiden ei oleteta perehtyneen aiheeseen etukäteen. Tästä syystä kehitettävän materiaalin ilmaisun selkeyteen oli kiinnitettävä erityistä huomiota jo tavoitteita määriteltäessä. Kolmanneksi videon tavoitteeksi sovittiin videon ilmaisun selkeys. Jotta mahdollisimman moni lähiaikainen pystyisi vastaanottamaan kehitystyössä kehitetyn ohjausmateriaalin, päätettiin, että kehitettävän materiaalin muodoksi tulee video. Videossa yhdistyvät kuva, ääni ja teksti. Videon muodossa ohjausmateriaalin ilmaisu on monipuolisempaa, kuin esimerkiksi pelkkänä tekstinä ilmaistuna. Videoille tulee paljon asiaa ja tietoa, joten videot pyritään pitämään lyhyinä ja helposti omaksuttavina. Kunkin videon pituuden tavoitteeksi asetettiin 3-5 minuuttia.

Neljänneksi videon tavoitteeksi sovittiin, että videosta pyritään tekemään luottamusta herättävä. Ammattimaisella ulkoasulla katsojalle pyritään luomaan vaikutelma siitä, että tällä videolla puhutaan tärkeistä asioista, jotka katsojan tulee ymmärtää. Videoiden sisältöä jäsenellään ja muotoillaan hyvän ohjeen kriteerien pohjalta. Hyvärinen (2002) mukaan ymmärrettävän ohjeen perusta on looginen rakenne. Etenemisjärjestys valikoidaan aiheen luonteen mukaan. Etenemisjärjestys voi olla esimerkiksi kronologinen, aihepiireittäin luokiteltu tai jonkinlainen tärkeysjärjestys. Tärkeää on, että teksti etenee aukottomasti, eikä hypi aiheesta toiseen. Selkeä otsikointi rytmittää tekstiä. Otsikot ja väliotsikot auttavat tekstin tulkitsijaa orientoitumaan siihen, missä suhteessa esitettävät asiat ovat toisiinsa. Hyvässä ohjeessa oleellista on kyetä perustelemaan annetut ohjeistukset. (Hyvärinen 2005.) Käskymuodon käyttöä on hyvä välttää (Torkkola 2002).

Viidenneksi tavoitteeksi sovittiin, että videosta pyritään tekemään mielenkiintoinen. Mielenkiintoisuudella tarkoitetaan, että katsoja jaksaisi katsoa videon alusta loppuun asti ja keskittyä omaksumaan videolla esitettyä sisältöä. Mielenkiintoisuuteen pyritään vaikuttamaan videoiden kestolla, viihdyttävyydellä, mielekkäillä kuvilla ja helposti seurattavalla kerronnalla. Lisäksi tavoitteiden määrittelyn yhteydessä todettiin, että videon katsoja on todennäköisesti itsekkin kiinnostunut ja motivoitunut videon katsomiseen.

4 SUUNNITTELU

Suunnittelun tuloksena syntyy tarkka projektisuunnitelma. Suunnitelmaan kuvataan aikataulu, budjetti, resurssianalyysi, projektiorganisaatio, työsuunnitelma sekä viestintä- ja dokumentointi suunnitelma. (Toikko & Rantanen 2009, 64-65.) Suunnitteluvaiheessa kehittämistyölle laadittiin kirjallinen suunnitelma. Työn totuttajat perehtyivät kirjallisuus- ja nettilähteisiin, joiden pohjalta kehittämistyölle koottiin suunnitelmavaiheessa teoriapohja. Viimeisintä tutkimustietoa haettiin neuropsykologian teoksista ja tutkimuksista, kuten Turun yliopiston FinBrain-tutkimusartikkeleista. Teoriapohjan lähteiden valinnassa kiinnitettiin huomiota lähteen julkaisuvuoteen, jotta käytössä olisi ajankohtaista tutkimustietoa. Tutkimusartikkelit on julkaistu vuoden 2010 jälkeen. Lähteiksi valikoitui myös vanhempia teoksia tunnetuilta toimintaterapian uranuurtajilta. Näitä lähteitä ovat esimerkiksi Lucy Millerin *Sensational kids*, A. Jean Ayresin *Aistimusten aallokossa*.

Teoriapohjaan kootusta tiedosta nousi kolme yläkäsitettä, joiden alle koottu teoretieto voitiin luokitella. Nämä olivat: Itsesäätelyn neurologinen kehitys, aistitiedon käsittely ja vuorovaikutus. Toimeksiantaja luki teoriapohjan ja antoi siitä palautetta. Saadun palautteen pohjalta teoriapohjaan haettiin vielä lisää tietoa keskushermoston kehityksestä ja vuorovaikutuksen vaikutuksesta lapsen itsesäätelytaitojen kehitykseen. Suunnitteluvaiheessa luotiin suunnitelma kehittämistyön toteutusta varten. Toteutusvaiheen suunnitelmana oli tiivistää kootusta teoriapohjasta kaikkein oleellisin tieto videoiden käsikirjoituksiksi. Käsikirjoitusten laadintavaiheessa suunniteltiin huomioitaviksi kaikki ne tavoitteet, jotka videoille oli asetettu tavoitteiden määrittely vaiheessa.

Käsikirjoitusten pohjalta suunniteltiin laadittavaksi videoiden puheosuuksia varten yksityiskohtaiset vuorosanat. Videoiden toteutus suunniteltiin tilattavaksi ulkopuoliselta yhteistyökumppanilta niin, että kehittämistyön tekijät luovuttavat käsikirjoitukset ja vuorosanat videon tuottajalle, joka kokoaa ja editoi videon. Videolla esiintyisi lapsinäyttelijöitä, joiden avulla käsillä olevaa asiaa havainnollistettaisiin. Kehittämisen raportointi suunniteltiin tehtäväksi vuonna 2019 viikkojen 9-22 aikana. Valmis opinnäytetyö suunniteltiin esiteltäväksi vuonna 2019, viikolla 22.

Kehittämistyö suunniteltiin toteutettavaksi ilman rahallisia kuluja. Mahdollisista kuluista keskusteltaisiin toimeksiantajan kanssa erikseen. Käyttö- ja tekijänoikeuksista suunniteltiin tehtäväksi kirjallinen sopimus toimeksiantajan ja toteuttajaosapuolien välillä. Kehittämistyön tuloksien julkaisusta vastaisi toimeksiantaja parhaaksi katsomallaan tavalla.

4.1 Teoriapohja

Teoriapohjan koostamisessa oli tärkeää, että työn toteuttajat itse ymmärtävät, mistä lapsen itsesäätelyssä kokonaisuudessaan on kysymys. Koska aihe on laaja ja monisyinen, teorian haluttiin olevan mahdollisimman laaja katsaus aiheeseen. Tästä syystä teoriaa kerättiin useiden eri alojen lähteistä ja tutkimuksista. Kerätystä teoriasta oleellimmat asiat ja pääkohdat on kirjattu tähän raporttiin.

4.1.1 Keskushermoston kypsyminen ja itsesäätely

Itsesäätelyllä tarkoitetaan tunteiden säätelyä ja hallintaa. Tunteiden säätelyä ymmärtääkseen on tiedettävä, että itsesäätelyn pohjana on aivojen biologinen prosessi. (Sajaniemi ym. 2015, 29-32.) Ihmisaivot ovat kiistämättä monimutkaisin olemassa oleva biologinen systeemi. Ne muodostuvat yli 100 miljardista neuronista, jotka prosessoivat kaikkea aivoihin tulevaa informaatiota. Neuronit luovat yhteyksiä toisiinsa ja muodostavat hermoverkkoja. Koska yksi neuron voi yhdistyä yli 1000 muuhun neuroniin, aikuisen aivoissa on yli 60 biljoonaa hermoyhteyttä. (Stiles & Jerningan 2010.)

Kun lapsi syntyy hänen aivonsa muistuttavat ulkonäöltään aikuisen aivoja. Aivojen tilavuus kuitenkin n. kolminkertaistuu aikuisikään mennessä. Tätä merkittävämpää muutos on hermosolujen ja niiden välisten yhteyksien määrässä. Uusia hermosoluja ei synny enää ensimmäisen ikävuoden jälkeen, mutta hermosolujen välisten yhteyksien määrä kasvaa jatkuvasti ja uusia yhteyksiä muodostuu ja muovautuu ulkoisten ärsykkeiden vaikutuksesta kokemisen ja oppimisen myötä. Aivoissa tapahtuva toiminta, aivojen kehitys ja ympäristön vaikutukset ovat saumattomasti yhteydessä toisiinsa. (Pihko ym. 2014, 13.) Yksilön kehitys ja oppiminen on hermoston jatkuvaa sopeutumista ärsykkeisiin. Biologinen valpastumisjärjestelmä aktivoituu, kun ympäristössä tai yksilön sisällä tapahtuu ärsykemuutos. Ärsykemuutoksiin sopeutuminen on oppimisen perusta. Itsesäätely on sisäisen tilan pitämistä hallittavalla alueella ärsykemuutoksesta huolimatta. (Sajaniemi ym., 2015, 29-32.)

Aivojen kehityksen ensimmäisenä ehtona on, että aistijärjestelmät saavat tarkoituksenmukaisia ärsykeitä ja että nämä ärsykkeet kulkevat sujuvasti reseptoreista aivoihin. Ylempien tasojen normaali kehittyminen vaatii alempien tasojen toiminnan kehittyneisyyttä. Ylimpänä aivokuorella ovat taidot, joita tarvitaan, jotta voimme toimia yhdessä

muiden ihmisten kanssa, oppiaksemme koulussa ja pystyäksemme toimimaan järkevästi ja tarkoituksenmukaisesti. (Ayres, 2005, 98-100). Aivojen kehitys etenee matalammasta korkeampiin aivokeskuksiin, eli aivorungosta kohti aivokuoren alueita sekä samanaikaisesti matalammilla ja korkeammilla alueilla. Lopullinen itsesääteily tapahtuu hyvin kehittyneellä aivorakenteella, aivokuorella. Itsesääteily ei voi onnistua, mikäli aivojen alempien osien toiminnassa on vaikeuksia. Aivorungon ja limbisen järjestelmän toiminta on täten edellytys itsesääteilyn kehitykselle. (Sajaniemi ym. 2015, 24-26.) Aivot voidaan karkeasti jakaa kolmeen kehitykselliseen kerrokseen. Kerroksia ovat aivorunko, limbinen järjestelmä ja aivokuori. (Sajaniemi ym. 2015, 24.26.)

Aivorunko on primäärisin, kokeva pohjataso. Aivorungon alue säätelee kehollista tilaa ja automaattisia toimintoja kuten vireyttä, univalve rytmiä ja taistele-pakene reaktiota. (Sajaniemi ym. 2015, 24.) Myös kaikki aistimukset kulkevat aivorungon kautta ja yhdistyvät toisiinsa. Suurin osa aivorungon toiminnasta on automaattista. (Ayres 2005, 65.)

Limbinen järjestelmä on sekundaarinen, tunteva taso. Limbinen järjestelmä antaa alemman tason kokemuksille tunnermerkityksen. Limbiseen järjestelmään kuuluvia keskeisiä aivorakenteita ovat hippokampus, amygdala, insula ja pihtipoimu. Karkeasti jaotellen hippokampus vastaa tunnemuistoista, amygdala määrittelee tunnermerkitykset kokemuksille, insula osallistuu kehonkuvan muodostamiseen ja pihtipoimun vastuulla on perustava motivaatio. Limbinen järjestelmä säätelee aikaisempien aivoalueiden toimintaa esimerkiksi siten, että Hippokampus ja Amygdala tyyntyttävät alkukantaisia pelkoreaktioita. (Sajaniemi 2015.)

Hermoston oppiminen ja kehittyminen on jatkuvaa sopeutumista vallitsevaan aistiympäristöön. Tämän sopeutumisen pohjalla on biologinen valpastumisjärjestelmä, joka tunnistaa ennakoimattomat, äkilliset, voimakkaat ja odotuksista poikkeavat ärsykkeet ja liittävät ne oletettuun uhkaan. Tällöin valpastumisjärjestelmä laukaisee neurobiokemiallisen vasteen eli stressireaktion. (Sajaniemi ym. 2015, 30-31.) Stressireaktiossa sympaattinen hermosto aktivoituu, syke nopeutuu, vireystila nousee ja mieli valpastuu. Käsiteltävissä oleva määrä stressiä saa ihmisen toimimaan tehokkaammin ja valppaammin. Kun sietokyky ylittyy, keho valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan. Jos Limbinen järjestelmä määrittää tilanteen henkeä uhkaavaksi tai ylitsepäsemättömäksi, se aktivoi parasympaattisen hermoston, joka saa aikaan jäätymisreaktion. Jäätymisreaktio ikään kuin valmistaa kehon vastaanottamaan kuoleman. (Baylin, 2012, 18-20.)

Aivojen kolmas, ajatteleva ylätaso on isoavokuori. Isoavokuori yhdistelee aikaisempien tasojen aisti- ja kokemusinformaatiota, jonka pohjalta aivokuorella on mahdollisuus suunnitella, päättää ja pohtia. (Ayres, 2005, 62-68; Kranowitz, 2009, 246-247; Sajaniemi ym. 2015. 24-26.) Aivokuori kypsyy pitkälle aikuisuuteen jopa kahteenkymmeneen ikävuoteen saakka. Täysin kehittyneenä aivokuori on yhteydessä sekä aivorunkoon, että limbiseen järjestelmään. Mitä parempi yhteys on, sitä tehokkaammin aivokuori pystyy hallitsemaan impulsseja, säätelemään käyttäytymistä, päättämään ja niin edelleen. (Baylin, 2012, 41-42.)

4.1.2 Aistitiedon käsittely ja itsesäätely

Ihmisen aistit välittävät tietoa ihmisen omasta kehosta ja ympäristöstä. Viisi aistia ovat kaikille tuttuja: näkö, kuulo, maku, haju ja tunto. Lisäksi ihmisellä on kolme aistia, jotka kertovat kehon asennosta ja liikkeestä, sekä kehon sisäisestä tilasta. (Ayres 2005, 74-75.) Proprioseptiivinen aisti kertoo lihaksista ja nivelistä tulevista aistimuksista. Sen avulla ihminen tietää missä asennossa kehon osat ovat ja miten ne liikkuvat. (Ayres 2005, 35.) Vestibulaarinen aistijärjestelmä taas kertoo kehon asennosta suhteessa maan painovoimaan, sekä liikkeen vauhdin muutoksista (Ayres 2005, 338). Kahdeksas aisti on sisäaisti, eli interoseptio. Interoseptio tuo tietoa sisäelimestä ja iholta ja näin ollen kertoo ihmisen sisäisestä tilasta. Interoseption avulla tunnistetaan esimerkiksi kipu, kutina ja nälkä. (Mahler 2015, 1.)

Aistitiedon käsittely on tärkeä osa vireystilan ja tarkkaavuuden säätelyä, uusien taitojen oppimista ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Ongelmat aistitiedon käsittelyssä vaikuttavat myös itsesäätelyn kehitykseen. (Puustjärvi & Kippola-Pääkkönen 2016.) Aistitiedon käsittelyn vaikeudet voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen. Osa-alueita ovat aistisäätelyn ongelmat, aistitiedon erottelun ongelmat ja kehoaistimuksiin liittyvät motoriset ongelmat. (Miller 2006, 10-14; Puustjärvi & Kippola-Pääkkönen 2016.)

Aistisäätelyn ongelmille yhteistä on, että lapsen aivot eivät pysty jäsentämään aistien kautta saatua informaatiota niin, että lapsi voisi käyttää informaatiota hyväkseen ja toimia tilanteeseen sopivalla tavalla. Siksi lapsen reagointi aistikanavien kautta tulleeseen tietoon voi olla erikoista. Aistisäätelyn ongelmat voidaan jakaa aistiyli- ja -alihakkyteen sekä aistihakuisuuteen. Nämä kolme eri ongelmaa voivat vaikuttaa yksinään tai yhdessä lapsen aistisäätelyyn. (Miller 2006.)

Aistiyliherkät lapset kokevat tietyt aistiärsykkeet muita voimakkaammin, intensiivisemmin tai kauemmin. Aistiyliherkkyys voi liittyä yhteen tai useampaan aistiin. Esimerkiksi tietyt vaatteet saattavat tuntua epämukavilta tuntoyliherkän lapsen mielestä. Visuaalisesti yliherkkä lapsi voi olla kirkkaalle valolle herkkä, eikä siksi halua mennä aurinkoisena päivänä ulos ilman aurinkolaseja. Aistiyliherkät lapset vastustavat usein muuttuvia olosuhteita. Siksi siirtyminen tilanteesta toiseen, esimerkiksi sängystä aamusuihkuun tuntuu aistiyliherkän lapsen mielestä epämukavalta. Lapsi saattaa esimerkiksi käyttäytyä aggressiivisesti, rimpuilla tai huutaa taistellessaan vastaan lisääntyvää aistitulvaa. (Miller 2006, 22-25.)

Aistialiherkät lapset reagoivat aistimuksiin vähemmän ja hitaammin kuin ikätoverinsa. Aistialiherkkä lapsi ei välttämättä tunnista edes vaaratilanteita. Lapsi voisi esimerkiksi tarttua kuumaan hehkulamppuun ja päästää irti, vasta kun käteen on syntynyt syvä palovamma. Aistialiherkät lapset voivat kokea ympäristönsä epävirikkeellisenä ja rauhallisena, koska eivät aisti kaikkia ympäristössä olevia asioita. Tästä syystä aistialiherkät lapset viihtyvät usein itsekseen sisätiloissa. Yhteiset pelit ja leikit voivat olla lapselle vaikeita, sillä hän ei esimerkiksi polttopallossa pysty aistimaan kaikkia ympärillä tapahtuvia ja muuttuvia asioita. Aistialiherkkyys diagnosoidaan usein vasta vauvaiän jälkeen, sillä aistialiherkkä vauva saattaa vaikuttaa yksinkertaisesti rauhalliselta ja tyytyväiseltä lapselta. (Miller 2006, 25-27.)

Aistihakuinen lapsi voi hakea ympäristöstään vahvoja aistimuksia tavallista enemmän. Jos aistimuksia ei ole saatavilla, lapsi saattaa luoda niitä itselleen esimerkiksi heittäytymällä seinää päin. Aistihakuisen lapsi saattaa toimia sosiaalisesti epähyväksyttävästi hakiessaan aistimuksia. Aistihakuisen lapsen voi olla äärimmäisen vaikeaa esimerkiksi seistä jonossa paikoillaan tuuppimatta edellä seisoojaa, vaikka tietäisi sen olevan kiellettyä. Aistihakuisia lapsia saatetaan pitää kiusankappaleina ja ajatella heidän käyttäytyvän tahallaan vastoin sääntöjä. Aistihakuisen lapsen aistimusten hakeminen voi olla jopa vaarallista hänelle itselleen tai muille. (Miller 2006, s.27-29.)

Aistitiedon erottelun ongelma saattaa liittyä yhteen tai useampaan aistiin. Yhteen aistiin liittyessään ongelma aiheuttaa sen, ettei lapsi osaa erotella yhden aistikanavan kautta tulevaa tietoa kovin tarkasti. Esimerkiksi kuuloaistin erottelun ongelmaan liittyen lapsi ei välttämättä erota lausuttua g- ja k-kirjainta toisistaan. (Miller 2006.) Useampaan aistiin liittyessään ongelma aiheuttaa sen, että lapsi ei erota eri aistikanavien kautta tulevia aistimuksia toisistaan. Esimerkiksi tunto- ja näköaistin sekoittuessa vesisateessa seisova lapsi ei tiedä onko hän itse märkä vai näkeekö hän ympärillään vettä. Aistitiedon

erottelun ongelmien kanssa kamppailevat lapset toimivat muita hitaammin tilanteissa, joissa pitäisi toimia aistitiedon käsittelyn varassa. (Miller 2006.)

Kehoaisteihin liittyviä motorisia ongelmia ovat dyspraksia ja asennon hallinnan ongelmat. Kehoaisteihin liittyvät motoriset ongelmat tarkoittavat, että lapsen on vaikeaa käyttää hyväkseen kehoaistien (proprioseptiikka ja vestibulaarinen aisti) kautta saatua informaatiota. Käytännön tasolla toimiminen ja liikkuminen hankaloituvat. Myös liikkeiden suunnittelu ja monimutkaisten liikeratojen toteuttaminen voi olla vaikeaa. (Miller 2006, s.31-34.) Dyspraksiaa voi ilmetä karkeamotoriikassa, hienomotoriikassa tai suun alueella (oraalinen dyspraksia). On myös tavallista, että dyspraksiaa esiintyy useilla edellä mainituilla osa-alueilla. Dyspraksiassa lapsen on vaikeaa toteuttaa kehollaan niitä liikkeitä, joita aikoo ja haluaisi tehdä. Tasapainoa, koordinaatiota ja useita yhtäaikaisia liikkeitä vaativa tehtävä, kuten pyöräily, on vaikea, jos lapsi ei saa kehoaistimuksiltaan tietoa siitä, missä asennossa keho on suhteessa maanpintaan, ja mitä lihaksia milloinkin tulisi käyttää. Sormien eriytyneiden liikkeiden ja näppäryyttä vaativien tehtävien suorittaminen, kuten kirjoittaminen, voi olla vaikeaa. Suun alueella dyspraksia vaikeuttaa esimerkiksi selkeää ääntämistä. (Miller 2006, s.31-34.)

Asennon hallinnan ongelmissa kehon asennon ylläpito ja hallitseminen on hankaloitunut. Lapsi, jolla on asennon hallinnan ongelmaa saattaa vaikuttaa heikolta ja löysältä. Hän saattaa kompastella kävellessään tai liukua tuolilta pöydän alle istuessaan. Keinuminen tai muut tehtävät, jossa on hallittava useita lihasryhmiä oikealla tonuksella tehtävän onnistumiseksi, ovat haastavia. Kehon eri puolten käyttö yhtäaikaisesti tai kehon keskilinjan ylittäminen voi tuottaa ongelmia. Asennon hallinnan ongelman vuoksi lapsen on vaikeaa käyttää oikea määrä lihasvoimaa tehtävissä, joissa sitä tarvitaan. (Miller 2006. s.34-36.)

4.1.3 Vuorovaikutus ja itsesäätely

Nykykäsityksen mukaan jo äidin raskausajan pitkäaikaisella masennuksella on haitallisia vaikutuksia kehittyvään sikiöön (Sajaniemi ym. 2005, 57). Turun yliopiston Finbrain-tutkimukseen liittyen tehdyssä väitöskirjatutkimuksessa (2018) on havaittu, että äidin raskausajan ja synnytyksen jälkeisen ajan masennusoireet ovat yhteydessä hänen omaan sekä vauvan kognitiiviseen prosessointiin (Kataja 2018.). Itsesäätelyyn tarvittavat hermo- ja hormonit jatkavat kasvuaan lapsuuden ja nuoruuden aikana. Pienellä lapsella ei

lähtökohtaisesti ole itsesäätelyyn tarkoitettuja hermoverkkoja käytössään. Hermoverkot kasvavat ja kypsyvät vasta lapsen kehittyessä. (Sajaniemi 2005. s.82).

Silloin kun lapsi ei vielä yksin pysty säätelemään tunteitaan ja käyttäytymistään, lapsi tarvitsee aikuisen apua itsesäätelyn opetteluun. (Sajaniemi 2005. s.82-85). Kanssasäätelyllä on tärkeä osuus esimerkiksi silloin, kun aistimuksia tulee paljon tai kovalla tempolla, niin ettei lapsen mieli pysty hallitsemaan niitä. Silloin tarvitaan aikuista, taitavampaa säätelijää, avuksi. (Sajaniemi ym. 2015, 82)

Vauvan biologinen järjestelmä ohjaa häntä huutamaan, jos vauva jätetään yksin. Vauvan itkuun tulee vastata. Huomiotta jättäminen viestittää vauvalle, ettei omia tuntojaan kannata jakaa, sillä siitä ei ole mitään apua tai olo saattaa jopa pahentua. (Mäkelä, 2011 s.26). Vuorovaikutus ymmärtävän aikuisen kanssa auttaa lasta saavuttamaan kontrollin omista tunteistaan. (Kumpulainen 2018; Tompuri 2016, 28-29). Ihmisten välinen vuorovaikutus muuttaa ja vahvistaa eri aivoalueiden välistä yhteyttä (Tompuri, 2016, 29).

Tunne- ja vuorovaikutuskokemukset ovat edellytys lapsen itsesäätelytaitojen harjoittelulle ja kehitymiselle. (Sajaniemi 2005. s.82-85). Itsesäätelyn suotuisaan kehitykseen tarvitaan onnistuneita kokemuksia. Onnistuneet kokemukset omien tunteiden ja käyttäytymisen säätelystä syntyvät vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Itsesäätelyä ei voi oppia yksinään. (Sajaniemi ym. 2015 s.82-83).

Viimeisimpien neurotieteellisten tutkimusten valossa on selvää, että vanhempien vuorovaikutus lapseen, vanhemmuus, vaikuttaa lapsen aivojen kehitykseen. Vanhemmuuden vaikutus on suurta erityisesti aikaisessa kehityksen vaiheessa, jolloin lapsen aivot ovat herkimmillään sosiaaliselle sekä emotionaaliselle oppimiselle ja erityisen herkäät stressille. Hyvällä vanhemmuudella on vaikutusta lapsen emotionaalisen joustavuuden ja sosiaalisen pystyvyyden kehittymiselle. Hyvän vanhemmuuden myötä saatujen kokemusten ja sosiaalisten taitojen oppimisen kautta lapsen vuorovaikutustaitojen kehitykselle muodostuu hyvä pohja. Lapsi oppii luottamaan muihin ihmisiin ja luomaan kestäviä, terveitä ihmissuhteita myös tulevaisuudessa. (Baylin 2012, 6.) Jokainen aikuinen lapsen elämässä on kasvattaja. Aikuinen kasvattaa lasta esimerkillään, erityisesti sillä miten kohtelee ja ohjaa lasta. (Aula & Nivala 2011, 53.)

5 TOTEUTUS

Toteutusvaiheessa valmistetaan suunnitelman mukainen tuote (Toikko & Rantanen 2009, 64-66). Toteutusvaiheessa teoriapohja tiivistettiin suunnitelman mukaisesti käsikirjoituksiksi ja käsikirjoitusten pohjalta kirjattiin edelleen yksityiskohtaiset vuorosanat videoiden puheosuuksia varten. Videoiden tuottajaksi sopivaa yhteistyökumppania ei löytynyt, joten kehittämistyön toteuttajat päätyivät äänittämään ja editoimaan videot itse.

5.1 Käsikirjoitukset

Tavoitteiden mukaisesti videoiden käsikirjoituksiin tiivistettiin teoriapohjasta monimutkaiset asiat mahdollisimman selkeästi, kuitenkin tiedossa olevia tosiasioita muuttamatta. Käsikirjoitusten tekovaiheessa toimeksiantaja toi ilmi toiveitaan ja muutosehdotuksia. Käsikirjoituksia muokattiin ja tiivistettiin useita kertoja toimeksiantajan kommenttien ja työn toteuttajien reflektoinnin perusteella. Videoiden käsikirjoituksissa (Liite 1) määriteltiin, mitkä asiat ja missä järjestyksessä ne videoilla esitetään. Ensimmäisellä videolla, Keskushermoston kypsyminen ja itsesääätely, kerrotaan aivorakenteiden (aivorunko, limbinen järjestelmä ja aivokuori) tehtävistä ja niiden kehityksen hierarkkisesta suhteesta toisiinsa. Toisella videolla, Aistitiedon käsittely ja itsesääätely, kerrotaan Lucy Millerin aistitiedon käsittelyn ongelmia kuvaavan luokittelun (Sensory Processing Disorder) mukaisesti lasten aistitiedon käsittelyyn liittyvistä ongelmista ja siitä, miksi aistitiedon käsittelyn ongelmat voivat olla osasyynä itsesääätelyn kehityksen häiriintymiselle. Kolmannella videolla, Vuorovaikutus ja itsesääätely, kerrotaan millainen osuus lapsen ja lähiaikuisten vuorovaikutuksella on lapsen itsesääätely taitojen harjoittelussa ja kehityksessä. Toimeksiantaja hyväksyi valmiit käsikirjoitukset. Videoiden teemaksi yhteiskeskustelussa toimeksiantajan kanssa syntyi: Terapiaetsivät Salla ja Maria selvittävät ja kertovat tiivistysti, miten lapsen itsesääätely toimii ja kehittyy.

Käsikirjoitusten ohjaamana videoita varten laadittiin yksityiskohtaiset vuorosanat. Vuorosanoihin kirjattiin sana sanalta videoiden puheosuuksia varten lausuttavat repliikit. Vuorosanojen tekovaiheessa monimutkaista sisältöä pyrittiin edelleen saattamaan mahdollisimman yksinkertaiseen muotoon. Koska videoista haluttiin mahdollisimman selkeät, poistettiin niistä vielä vuorosanojen kirjoitusvaiheessa vaikeasti ymmärrettävät termejä ja erikoisimpia sanoja. Vuorosanoja tehdessä haluttiin kiinnittää huomiota myös

viidennen tavoitteet mukaisesti videoiden mielenkiintoisuuteen. Koska kysymys on monimutkaisista asioista, puheosuuksista ei haluttu tehdä liian pitkiä, ettei katsojan mielenkiinto herpaannu.

5.2 Videoiden tekeminen

Videoiden tuottaminen oli suunniteltu tilattavaksi ulkopuoliselta toimijalta. Sopivaa yhteistyökumppania ei kuitenkaan löytynyt, joten työn toteuttajat päätyivät tuottamaan videot itse. Lyhyen, nopeatempoisen ja katsojan mielenkiinnon vangitsevan videon toteuttaminen lapsinäyttelijöitä käyttäen osoittautui vaikeaksi toteuttaa. Ongelma saatiin ratkaistua kuvallisia menetelmiä soveltavalla Doodly-ohjelmalla, jossa ruudulle piirtyy kuvia. Kuvien ilmestyminen on mahdollista synkronoida puheeseen. Toimeksiantajan kanssa päästiin nopeasti sopuun ohjelman aiheuttamista kustannuksista. Toimeksiantaja huolehti syntyneistä kuluista. Doodly-ohjelman piirtämisen todettiin sopivan videoihin, sillä tutkimusten mukaan piirtäminen on yksi tehokkaimmista puhetta tukevista ja korvaavista keinoista. Piirtäminen myös tukee tarkkaavuuden ohjaamista. Piirtäessä tunteet siirtyvät paperille ja ohjaus selkiytyy ja rytmittyy aivan eri tavalla kuin pelkällä puheella. Menetelmä soveltuu käytettäväksi eri-ikäisten ihmisten parissa. (Aivoliitto 2019.)

Videoiden tekeminen aloitettiin äänittämällä käsikirjoitusten pohjalta tehdyt vuorosanat ohjelmaan. Tämän jälkeen valittiin puheeseen sopivat piirroskuvat ja synkronoitiin ne puheeseen. Videoiden toteutusvaiheessa videoista lähetettiin vedoksia toimeksiantajalle kommentoitavaksi. Vedosta ensimmäisestä videosta näytettiin myös lasten kuntoutuksen ja varhaiskasvatuksen ammattilaisille, sekä asiaan perehtymättömille lasten vanhemmille. Ulkopuolisista arvioijista ammattilaisia oli 7 (Erityisopettaja, varhaiskasvatuksen erityisopettaja, lasten psykiatrian erikoislääkäri, psykiatri, sosionomi, lasten toimintaterapeutti ja lasten fysioterapeutti) ja asiaan perehtymättömiä henkilöitä 18 kappaletta. Palaute kerättiin vapaamuotoisesti keskustellen, eikä sitä taltioitu mitenkään. Kommenttien perusteella videoiden puheen tahtia ja kuvia hidastettiin. Asiasisältöön ei palautteen perusteella tarvinnut tehdä muutoksia. Asiaan perehtymättömät henkilöt arvioivat, että hankalat termit oli selitetty riittävän selkokielisesti.

Ensimmäisestä videosta vedoksia tehtiin yhteensä neljä, ennen lopullisen tuotoksen valmistumista. Ensimmäisestä videosta saatuja kommentteja hyödynnettiin toisen ja kolmannen videon kohdalla tehokkaasti. Näistä kummastakin tehtiin kaksi vedosta ennen lopullisten tuotosten valmistumista.

6 TUOTOS

Kehittämistyön tuloksena syntyi kolme videota, joissa kertojaääni kertoo taustalla käsillä olevasta asiasta ja kuvat ruudulla vaihtuvat aiheeseen sopivaksi. Lisäksi osassa videoista on hyödynnetty Hyvärisen (2005) hyvän ohjeen mukaisesti väliotsikointia, jotta katsojan on helpompaa seurata missä suhteessa esitettävät asiat ovat toisiinsa. Kertojina videossa toimivat kaksi hahmoa, terapiaetsivät Salla ja Maria. Hahmot esitellään jokaisen videon alussa. Kehittämistyön toteuttajat Sallamaarit Ahvenainen ja Maria Mäkinen ääninäyttelevät terapiaetsivien puheosuudet. Videolla terapiaetsivät puhuvat vuorotellen 1-5 lauseen pätkiä ja välillä täydentävät toistensa lauseet. Lyhyillä puhevuoroilla on pyritty luomaan vaikutelma keskustelusta.

Puheessa vaikeat ilmaisut on kierretty tai selitetty kuvia hyödyksi käyttäen, esimerkiksi aivorakenteita havainnollistetaan kuvalla. Vaikeita ilmaisuja on pyritty selittämään selkokielen periaatteisiin nojaten liittämällä uusi asia aiemmin tiedettyyn ja käyttämällä kuulijalle mahdollisimman tuttuja sanoja, esimerkiksi ”aivoilla” tarkoitetaan ylipäätään osia keskushermoston rakenteista. Videot etenevät alkuperäisten käsikirjoitusten (Liite 1) mukaisessa järjestyksessä asiasta toiseen. Etenemisessä on kiinnitetty huomiota asioiden loogiseen järjestykseen, jotta ilmaisu pysyy sujuvana alusta loppuun.

Videoissa käytettävät kuvat ovat piirroskuvia. Videoissa näkyy ihmiskäsi, joka piirtää kuvia valkotalulle. Kuvat on valittu tukemaan ja selventämään puhetta, sekä pitämään katsojan mielenkiintoa yllä. Kuvat on synkronoitu puheen tahtiin niin, että ne helpottavat videon seuraamista. Eteenkin tekstiä sisältävien, tai tarkempaa sisäistämistä vaativien kuvien kohdalla on kiinnitetty huomiota siihen, että kuva pysyy ruudulla riittävän pitkään. Videoissa käytettyjen kuvien tyyli on pidetty keskenään samanlaisena, jotta videoista muodostuu yhtenäinen kokonaisuus.

Videot on tarkoitettu katsottavaksi numero järjestyksessä, sillä toinen ja kolmas video rakentuvat osin ensimmäisen videon teoriatiedon päälle. Tästä syystä videot nimettiin seuraavasti: Itsesäätely 1/3 Aivot, Itsesäätely 2/3 Aistitiedon käsittely, Itsesäätely 3/3 Vuorovaikutus. Videoiden kestoksi tuli tavoitteiden mukaisesti noin 3-5minuuttia. Yhteiskesto videoille on noin 13 minuuttia. Videot ovat toimeksiantajan omaisuutta. Valmiit videot toimitettiin toimeksiantajalla sähköisesti ja ne säilöttiin pilvipalveluun, josta toimeksiantaja saa ne helposti käyttöönsä.

Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyön jokaisessa vaiheessa noudatettiin ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia sekä toimintaterapeuttiliiton toimintaterapeutin ammattieettisiä ohjeita. Kehittämistyö perustuu jo olemassa oleviin lähteisiin, joten lähdekritiikkiin oli kiinnitettävä erityistä huomiota. Tästä syystä lähteiksi valittiin tunnettujen toimintaterapian uranuurtajien teoksia. Viimeisimmät näyttöön perustuvat tiedot on poimittu yliopistojen tutkimuskeskusten artikkeleista. Psykologian ja neuropsykiatrian lähteiksi on poimittu professorien teoksien joukosta tähän työhön sopivimmat. Ensimmäisen videon kohdalla luotettavuutta lisää myös usealta alan ammattilaiselta kerätty palaute.

Toimeksiantaja pidettiin ajan tasalla projektin etenemisestä tiiviisti. Toimeksiantajan kanssa käytiin läpi sitä, mitä tekijät olivat suunnitelleet, minkälaisia asioita he olivat teoriasta poimineet ja millä tavoin ne ohjausmateriaalissa esitetään. Toimeksiantajan tärkein vaatimus oli, että yksinkertaisen tekstin jokainen lause on muotoiltu, niin, että se tukee vallitsevaa parasta tieteellistä näyttöä ko. asiasta. Yhteydenpidon tarkoituksena oli varmistaa, että ohjausmateriaalista tulee toimeksiantajalle käytettävä tuote.

7 PÄÄTTÄMINEN JA ARVIOINTI

Projektin päättämiseen kuuluu loppuraportointi, projektiorganisaation purkaminen ja jatko ideoiden esittäminen (Toikko & Rantanen, 65-66.) Kehittämistyöstä laadittiin kirjallinen raportti Turun ammattikorkeakoulun kirjoitusohjeiden mukaisesti. Videot valmistuivat suunnitelman mukaisessa aikataulussa. Valmiit versiot lähetettiin toimeksiantajalle arvioitavaksi. Lopullinen tuotos oli toimeksiantajan mukaan kehittämistyölle asetettujen tavoitteiden mukainen ja käytettävä. Toimeksiantaja arvioi videot riittävän tiiviiksi, selkokielisiksi ja teoreettisiksi, jotta hän voi heti ottaa ne osaksi ohjaustyötä. Toimeksiantajan arvion mukaan kehittämistyölle asetetut tavoitteet saavutettiin.

Työn toteuttajat arvioivat omaa työtään kehittämisprosessin edetessä. Arviointi suoritettiin työn toteuttajien keskinäisissä keskusteluissa. Työn toteuttajat arvioivat erityisesti teoratiedon laajuutta ja riittävyttä. Tästä syystä teoratietoa tarkastettiin ja kerättiin edelleen lisää kehitysprosessin edetessä. Jokainen video katsottiin monta kertaa ja kaikkien viiden videoille asetetun tavoitteen täyttymistä arvioitiin kriittisesti. Kehittämistyön lopulla työn toteuttajat arvioivat kehittämistyön tulokset asetettuihin tavoitteisiin peilaten. Videolle oli asetettu tavoitteita teoriapohjan asioiden säilyttämisestä, selkokielisyydestä, ilmaisun selkeydestä, luotettavuudesta ja mielenkiintoisuudesta.

Teorian tiivistäminen riittävän yksinkertaiseen muotoon vei paljon aikaa ja vaivaa. Tiivistysprosessi vaati oman osaamisen tarkistamista ja kokonaisvaltaista kokonaisuuden hahmottamista, jotta asiat saatiin esitettyä kohderyhmälle sopivalla tavalla. Työn toteuttajat kokivat tiivistämisen olevan koko prosessi haastavin ja eniten aikaa vievä vaihe. Työn toteuttajat olivat erityisen tyytyväisiä siihen, että hankalat asiat saatiin muotoiltua yksinkertaisten esimerkkien kautta helpommin ymmärrettävään muotoon. Teoriapohjan tiivistyksen tuloksena esimerkiksi aivorakenteet, niiden tehtävät ja suhde toisiinsa esiteltiin hyvin yksinkertaisesti videoilla. Työn toteuttajien arvion mukaan tiivistäminen onnistui niin, että teoriapohjan tosiasiat ovat edelleen kohdillaan, vaikkakin turhan tarkkoja määritelmiä ja sivuseikkoja on karsittu paljon.

Selkokielen käytänteitä sovellettiin videoiden vuorosanoja kirjoitettaessa. Tekstiin jäi joidakin mahdollisesti hankalia ilmaisuja, kuten ”vireystila”. Pääosin hankalat ja mahdollisesti vieraat ilmaisut kierrettiin kokonaan tai selitettiin videoilla perusteellisesti. Selkokieliisyyden käytänteisiin nojaten videon puheosuuksissa lauseet pyrittiin pitämään lyhyinä ja hankalia lauserakenteita vältettiin. Esimerkkejä ja vertauskuvia käytettiin paljon, jotta

hankala asia olisi helpompi ymmärtää. Videoita esittäessä toimeksiantajan on kuitenkin mahdollistaa selittää sanastoa ja asioita tarkemmin, mikäli ohjattava henkilö ei ymmärrä videolla esitettyjä ilmaisuja. Työn toteuttajat arvioivat työn tuotoksen olevan riittävän selkokielen.

Työn toteuttajat arvioivat, että kuvallisen ilmaisun ja kerronnan yhdistäminen toimivat erittäin hyvin selkeän ilmaisun työvälineenä. Videoihin onnistuttiin yhdistämään aiheeseen liittyviä kuvia ja kuvat saatiin synkronoitu tarkoituksen mukaisesti kerrontaan. Ilmaisun selkeyteen vaikuttivat esitys muodon lisäksi selkokieliisyys ja videoiden hidastaminen toteutusvaiheessa kerättyjen palautteiden pohjalta.

Työn toteuttajien arvion mukaan videoista tuli lopulta hyvin asiallisia ja luottamusta herättäviä. Hyvän ohjeen kriteerien ohjaamana videoiden asiat jäsenneltiin sellaiseen järjestykseen, että katsojan on helppo ymmärtää missä suhteessa esitettävät asiat ovat toisiinsa. Yhdessä videossa käytettiin selkokielen käytänteiden mukaista väliotsikointia, jotta videon katsojan on helpompi ymmärtää, mitä asiaa milloinkin käsitellään. Alan sanaston käyttö ja rauhallinen puheääni lisäävät videoiden tuntua luotettavuudesta. Videoille on kehitetty oma alku, joka luo vaikutelman jatkuvasta ja tuotteistetusta sarjasta.

Videoille oli asetettu myös mielenkiintoisuuteen tähtäävä tavoite. Videot pyrittiin pitämään kestoiltaan lyhyinä, jotta katsoja jaksaisi keskittyä katsomiseen ja vastaanottaa koko videon sisällön. Kunkin videon kesto ylitti kolme minuuttia ja alitti kuusi minuuttia. Videota nro. 2 ”Aistitiedon käsittely ja itsesäätely” työstettiin eniten pituutensa vuoksi. Videon asioista ei kuitenkaan haluttu karsia enää mitään pois, joten video jäi hieman muita videoita pidemmäksi. Videoiden kestoihin työn toteuttajat ovat tyytyväisiä. Työn toteuttajat arvioivat, että videot ovat kaiken kaikkiaan viihdyttävyytensä ja kuvallisen ilmaisun mielekkyyden vuoksi sellaisia, että katsojan mielenkiinto pysyy yllä koko videon katselun ajan.

Kehittämistyön tekijät kokevat oppineensa lasten itsesäätelystä paljon ja laajasti. Työn toteuttajat kokevat, että heidän käsityksensä lapsen itsesäätelystä, sen kehityksestä ja mahdollisista ongelmista on kokonaisuudessaan tarkentunut. Kerätty tieto auttaneen työn toteuttajia myös omassa käytännön työssä. Työn toteuttajat kokevat saaneensa paljon hyödyllistä tietoa lasten, heidän vanhempiensa ja muiden lähiaikuisten ohjaustilanteiden varalle.

LÄHTEET

Aivoliitto kommunikaatiokeskus 2019. Piirtäminen viitattu 5.5.2019 <https://www.aivoliitto.fi/kommunikaatiokeskus/kiellellinen-erityisvaikeus/ohjaus-ja-neuvonta/esteeton-viestinta/piirtaminen/>.

Johanna Ailio. 2015. Opas laadukkaan videon suunnitteluun ja toteutukseen. Vähän parempi video. Turun AMK

Aro, T. & Laakso, M-L. 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Bookwell. Porvoo.

Aula, M & Nivala, E. Kuinka jokainen aikuinen voisi olla omalla paikallaan hyvä kasvattaja? Teoksessa: Nivala, E. 2011. Kymmenen kysymystä kasvatuksesta. Lapsiasiavaltuutetun toimisto. Helsinki. Premedia oy.

Ayres, A.J. 2005. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus

Hughes, D. & Baylin, J. 2012. Brain-Based Parenting. The neuroscience of caregiving for healthy attachment. Norton. New York.

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Viitattu 15.4.2018 <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2005/16/duo95167>,

Kansaneläkelaitos. 2019. Kela terapioiden palvelukuvaus, vaativan lääkinällisen kuntoutuksen terapiat. Viitattu 10.5.2019 https://www.kela.fi/documents/10180/9184001/Kelan+terapioiden+palvelukuvaus_FI_pdf.pdf

Kataja, E-L. 2018. The Role of maternal depressive and anxiety symptoms in maternal cognitive processing during pregnancy and infant attentional processing of emotional faces at the age of eight months - the FinnBrain birth cohort study. Turun Yliopisto. Viitattu 22.2.2019. <http://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/146209/AnnalesB464Kataja.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kettunen, J; Kärki, A; Näreaho, S; Päällysaho, S. 2017. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n TKI-valiokunnan suositus ammattikorkeakouluille eettisestä ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesta opinnäytetyöprosessista. Arene ry.

Kranowitz, C. 2000. Tahatonta tohellusta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kumpulainen, K. 2018. Lapsen aivot tarvitsevat vuorovaikutusta kehittyäkseen. Suomen aivosäätiö. Viitattu 8.11.2018 <https://www.aivosaatio.fi/lapsen-aivot-tarvitsevat-vuorovaikutusta-kehittyakseen/>

Mahler, K. 2015. Interoception, the eight sensory system: Practical solutions for improving self-regulation, self-awareness and social understanding. Kansas: AAPC Publishing.

Miller, L. 2006. Sensational Kids. Hope and help for children with sensory processing disorder. New York: G.P. Putnam's Sons.

Mäkelä, J. Miksi lasten elämää hallitsee yksin pärjäämisen pakko? & Mihin kosketus on hävinnyt aikuisten ja lasten suhteesta? Teoksessa: Nivala, E. 2011. Kymmenen kysymystä kasvatuksesta. Lapsiasiavaltuutetun toimisto. Helsinki. Premedia oy.

Nolvi, S. 2017. The Role of Early Life Stress in Shaping Infant Fear Reactivity and Executive Functioning : Findings from the FinnBrain Birth Cohort Study. Turun Yliopisto Viitattu 22.2.2019.

<http://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/144128/AnnalesD1316Nolvi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Parikka, J, Halonen- Malliarakis, N, Puustjärvi, A. 2017 Vaikeudesta voimaksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa. Oy Finn Lectura Ab, Helsinki.

Pihko, H; Haataja, L; Rantala, H. 2018. Lasten Neurologia. Duodecim, Helsinki.

Puustjärvi, A; Kippola-Pääkkönen, A. 2016. Aistitiedon käsittelyn vaikeudet ja ADHD. Käypä hoito. Viitattu 12.11.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix00941>

Sajaniemi, N; Suhonen, E; Nislin, M; Mäkelä, J. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovai-
kutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyön. Opas opis-ke-
ljoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Suomen yliopistopaino-Juvenes Print Oy.

Selkokeskus 2015. Selkokieli Viitattu 13.5.2019 <https://selkokeskus.fi/selkokieli/maaritelma/>

Suomen toimintaterapeutti liitto ry. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet. Viitattu
6.11.2018. https://www.phsopsyk.net/files/omat_julkinen/8_linkit/toimintaterapeutin_ammattieettisetohjeet2011.pdf

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria-tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Duode-
cim. viitattu: <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437>

Stiles, J. Jerningan, T.L. 2010. The basics of brain development. US national library of medicine
national institutes of health.

Tarnainen, K; Puustjärvi, A; Tuunainen, A. 2019. ADHD-varhaisella tuella arki toimivaksi, käyvän
hoidon potilasversio. Viitattu 13.5.2019 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00071&suositusid=hoi50061>

Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta.
Jyväskylä: PS-kustannus.

Torkkola, S., Heikkinen, H., Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi. Opas potilasohjei-
den tekijöille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere uni-
versity press.

Virtanen, H. 2014. Selkokielen käsikirja. Tampere: Tammerprint oy.

Liite 1. Käsikirjoitukset

Video 1. Keskushermoston kypsyminen ja itsesäätely

- Aivot itsesäätelyn pohjana
- Jotta voit ymmärtää itsesäätelyä, on ymmärrettävä aivojen toimintaa
- Aivorakenteet (aivorunko, limbinen järjestelmä, aivokuori)
- Aivorakenteiden hierarkkisuus ja suhde toisiinsa
- Aivorakenteiden kehitys
- Ympäristön, geenien, toiminnan ja vuorovaikutuksen osuus
- Stressijärjestelmä ja sen toiminta
- Monet tekijät vaikuttavat aivorakenteiden toiminnan kehitykseen
- Itsesäätely järjestelmä "valmis" yli 20-vuotiaana ja jatkaa kehittymistään

Video 2. Aistitiedon käsittely ja itsesäätely

- Oppimisen pyramidi (aistit alimmalla tasolla)
- Aistitiedon käsittelyn kehitys on edellytys korkeampien tasojen kehitykselle
- Ongelmat aistitiedon käsittelyssä näkyvät ylempänä
- 8 aistia
- Aistitiedon käsittelyn ongelmat
- SPD kuvio (Miller)
- Käyttäytymisen ongelmia pohdittaessa huomioitava aistitiedon käsittelyn osuus

Video 3 Vuorovaikutus ja itsesääätely

- Itsesääätelyä on tarkoituksenmukainen reagointi johonkin tilanteeseen
- Aistikanavien kautta tulevaa informaatiota käsitellään aivoissa ja niiden pohjalta toimitaan sopivalla tavalla
- Vauvalla ei ole mahdollisuuksia itsesääteelyyn. Yhteydet eivät ole muodostuneet
- Yhteydet kehittyvät vuorovaikutuksessa
- Onnistuneet kokemukset edellytys harjoittelulle
- Kanssasääätely
- Aikuisen oma sääätely
- Negatiivinen vuorovaikutus ei auta taitojen kehittämisessä (vanhempi vihainen, poissaoleva, masentunut)