

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

2020

Katja Eklöf-Wietzke, Terhi Elsilä ja Hanna Juntunen

SÄHKÖINEN MATERIAALIPANKKI NEUROPSYKIATRISESTI OIREILEVAN ASIAKKAAN TOIMINTAKYVYN TUKENA

– kehittämistyö Kaarinan kaupungin peruspalveluissa

Katja Eklöf-Wietzke, Terhi Elsilä ja Hanna Juntunen

SÄHKÖINEN MATERIAALIPANKKI NEUROPSYKIATRISESTI OIREILEVAN ASIAKKAAN TOIMINTAKYVYN TUKENA

- kehittämistyö Kaarinan kaupungin peruspalveluissa

Neuropsykiatrisiin häiriöihin kuuluvat muun muassa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö AD/HD, autismitietäminen häiriö sekä Touretten oireyhtymä. Neuropsykiatrisesti oireilevien henkilöiden arjessa esiintyy erilaisia haasteita, joihin he tarvitsevat tukea elämän eri vaiheissa. Tärkeänä näkökulmana tässä kehittämistyössä on toimintaterapian näkemys siitä, että toimintaa mahdollistamalla sekä tukemalla merkityksellistä ja toimivaa arkea voidaan edistää osallisuutta arjen eri toimintaympäristöissä.

Kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa sähköinen materiaalipankki osaksi Kaarinan kaupungin neopsykiatrian palvelukokonaisuutta, joka tarjoaa varhaista tukea neuropsykiatrisesti oireileville henkilöille sekä heidän lähipiirilleen. Materiaalipankin tavoitteena on tarjota laadukasta, käytännönläheistä sekä tulostettavaa materiaalia arjen eri tilanteiden tueksi sekä helposti ymmärrettävää tietoa neuropsykiatrisiin häiriöihin liittyen. Materiaalipankki sisältää tieto-osuuksia, käytännön työvälineitä arjen eri tilanteisiin, tietoa apuvälineistä sekä hyödyllisiä linkkejä. Materiaalipankin sisältö on suunnattu neuropsykiatrisesti oireileville henkilöille, heidän lähipiirilleen sekä heitä työssään kohtaaville ammattilaisille. Toimeksiantaja julkaisee materiaalipankin Kaarinan kaupungin verkossa sekä päivittää ja täydentää sitä uudella materiaalilla tulevaisuudessa.

Raportin teoriaosuus pohjautuu materiaalipankin koostamiseen käytettyyn teoriaan neuropsykiatrisista häiriöistä, toiminnanohjauksesta, vuorovaikutuksesta, aistitiedon käsittelystä, tunnetaidoista sekä vahvuuksista ja itsetunnosta. Kehittämistyön tiedonhankintamenetelminä käytettiin sähköisiä tietokantoja, aihealueeseen liittyvää kirjallisuutta, avoimia haastatteluja, asiantuntijaluentoja sekä toimintaterapeuteille kohdistettua sähköpostikyselyä.

ASIASANAT:

Neuropsykiatrisen, AD/HD, autismitietäminen häiriö, Touretten oireyhtymä, varhainen tuki, materiaalipankki, toiminnanohjaus, vuorovaikutus, aistitiedon käsittely, tunnetaidot, vahvuudet ja itsetunto

Katja Eklöf-Wietzke, Terhi Elsilä ja Hanna Juntunen

A MATERIAL BANK TO SUPPORT THE FUNCTIONING OF A NEUROPSYCHIATRICALY SYMPTOMATIC CLIENT

- development of basic services in the city of Kaarina

Neuropsychiatric disorders include for example AD/HD (activity and attention deficit disorder), autism spectrum disorder, and Tourette's syndrome. There are various challenges in the daily lives of people with neuropsychiatric symptoms for which they need support at different stages of their lives. An important aspect of this development work is the view of occupational therapy that by enabling activities and supporting meaningful and functional everyday life, inclusion can be promoted in different everyday operating environments.

The purpose of the development work was to produce a material bank as a part of the service package of the City of Kaarina's early support model, which provides early support for people with neuropsychiatric symptoms and their close associates. The aim of the material bank is to provide high-quality, practical and printable material to support various everyday situations, as well as easy-to-understand information related to neuropsychiatric disorders. The material bank contains information sections, practical tools for various everyday situations, information on aid and useful links. The content of the material bank is aimed at neuropsychiatrically symptomatic clients, their close associates and professionals who encounter them at work. The material bank will be published on the City of Kaarina's website and the material bank will be updated and supplemented with new material in the future.

The theoretical part of the report is based on the theory used in compiling the material bank on neuropsychiatric disorders, executive function, interaction, sensory processing, emotional skills, and strengths and self-esteem. As source of information for this development work we used electronic databases, literature related to the topic, open interviews, expert lectures and an e-mail survey for occupational therapists.

KEYWORDS:

Neuropsychiatric, AD/HD, Autism spectrum disorder, Tourette's syndrome, early support, material bank, executive function, interaction, sensory processing, emotional skills, strengths & self-esteem

SISÄLTÖ

SANASTO	6
1 JOHDANTO	7
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHTIA	9
2.1 Kehittämistyön tarve, tarkoitus ja tavoite	9
2.2 Kehittämistyön suunnittelu	10
2.3 Kehittämistyön toteutus	12
2.4 Kehittämistyöhön liittyvät eettiset ja luotettavuuteen liittyvät kysymykset	13
3 KEHITTÄMISTYÖN TEOREETTINEN PERUSTA	15
3.1 Neuropsykiatriset häiriöt	15
3.1.1 AD/HD	16
3.1.2 Autismikirjon häiriö	17
3.1.3 Touretten oireyhtymä	18
3.2 Toiminnanohjaus	18
3.2.1 Itsesäätely	19
3.2.2 Strukturointi ja ennakointi	20
3.2.3 Juuttuminen	20
3.3 Tunnetaidot	21
3.3.1 Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja ilmaisu	21
3.3.2 Stressi ja rentoutuminen	22
3.3.3 Haastava käyttäytyminen	22
3.4 Vuorovaikutus	23
3.4.1 Vuorovaikutuksen tukeminen	23
3.5 Aistitiedon käsittely	24
3.5.1 Aistitiedon käsittelyn häiriöt	25
3.6 Vahvuudet ja itsetunto	27
4 LOPUKSI	29
4.1 Kehittämistyön arviointi ja päättäminen	29
4.2 Ammatillinen kasvu	30
LÄHTEET	32

LIITTEET

- Liite 1. Kommunikoinnin tueksi
- Liite 2. Satuhieronta
- Liite 3. Palkkiojärjestelmäpohja
- Liite 4. Aikataulupohja
- Liite 5. Stressipassi
- Liite 6. Vinkkejä myötätuntoiseen kasvattamiseen
- Liite 7. Vinkkejä aistisäätelyhäiriöisten lasten tueksi
- Liite 8. Vinkkejä ihmissuhteisiin
- Liite 9. Kommunikaatiotaulu
- Liite 10. Tunnemittari
- Liite 11. Esimerkki sarjakuvittamisesta
- Liite 12. Apuvälineitä
- Liite 13. Opas- keinoja jumitilanteista selviämiseen
- Liite 14. Opas- puhu rahasta
- Liite 15. Opas- mikä sosiaalinen tarina on?
- Liite 16. Materiaalipankin työvälineiden lähdeluettelo

KUVAT

- Kuva 1.** Kaarinan kaupungin nepsytykityön palvelukokonaisuus (Perälä N-K 2020). 10
- Kuva 2.** Opinnäytetyöryhmän kotisivut 11
- Kuva 3.** Materiaalipankin otsikointi 13

SANASTO

Neurokirjon henkilö

Henkilö, joka on neuropsykiatrisesti poikkeava (Jäntti & Savinainen 2018, 264).

1 JOHDANTO

Neuropsykiatrialla tarkoitetaan neurologisten ja psykiatristen häiriöiden välisiä yhteyksiä käsittelevää lääketieteen osa-aluetta (Salakari & Virta 2018, 17-18). Neuropsykiatriisiin häiriöihin kuuluvat muun muassa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö AD/HD, autismikirjon häiriö sekä Touretten oireyhtymä. Neuropsykiatrisesti oireilevien henkilöiden arjessa esiintyy erilaisia haasteita: esimerkiksi oman toiminnan ohjaaminen, eri toimintaympäristöjen aistiärsykeviidakossa selviäminen ja nyky-yhteiskunnan vuorovaikutteisessa toimintakulttuurissa pärjääminen voivat olla haastavaa. Ammattikasvattajat sekä neurokirjon lasten vanhemmat kokevat usein kasvattajan työssään tilanteita, joissa olo on neuvoton. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 5; 14.)

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa sähköinen materiaalipankki. Materiaalipankki on osa Kaarinan kaupungin neopsykiatrian palvelukokonaisuutta, jonka tarkoitus on tarjota varhaista tukea matalalla kynnyksellä neuropsykiatrisesti oireileville henkilöille, heidän lähipiirilleen sekä heitä kohtaaville ammattilaisille. Oikein kohdistettujen tukitoimien ja mahdollisimman varhaisen puuttumisen avulla on mahdollista tukea neuropsykiatrisesti oireilevien henkilöiden myönteisten toimintatapojen kehittymistä ja arjessa selviytymistä sekä vähentää syrjäytymistä ja leimautumista (Jäntti & Savinainen 2018, 266-267). Materiaalipankin avulla on mahdollista tarjota helposti saatavilla olevaa sähköistä materiaalia tukemaan eri-ikäisten neuropsykiatrisesti oireilevien henkilöiden arkea. Esimerkiksi AD/HD on niin yleinen neuropsykiatrisesti oireilevien henkilöiden arkea, että opettajilla ja kasvattajilla olisi hyvä olla riittävästi tietoa siitä, kuinka AD/HD-piirteisiä voidaan tukea (Sandberg 2018, 11). Materiaalipankin myötä pyritään vaikuttamaan esimerkiksi siihen, että eri tavalla oppiva ja tukea tarvitseva lapsi tai nuori kohtaisi ammattilaisen, kasvattajan tai opettajan, joka voisi tukea häntä asianmukaisesti.

Toimintaterapian tavoitteena on yksilön toiminnan mahdollistaminen niin, että hän rajoitteistaan huolimatta pystyisi toimimaan mahdollisimman itsenäisesti omassa arjessaan sekä aktiivisesti osallistumaan ja vaikuttamaan elämäänsä ja sen valintoihin. Toimintaterapian keskiössä ovat arkielämän valmiudet ja taidot sekä niiden kehittäminen ja toimintamahdollisuuksien parantaminen yhdessä asiakkaan kanssa. Toimintaterapiassa pyritäänkin siihen, että asiakas on itse oman elämänsä aktiivinen toimija. (Kielhofner 2004, 58.) Tärkeänä näkökulmana tässä kehittämistyössä on toimintaterapian näkemys siitä, että toimintaa mahdollistamalla sekä tukemalla merkityksellistä ja toimivaa arkea

voidaan edistää osallisuutta arjen eri toimintaympäristössä. (Polatajko ym. 2007, 22-27; 36.) Toimintaterapeutteja työskentelee toimivampaa arkea mahdollistaen laajasti eri-ikäisten neuropsykiatrisesti oireilevien asiakkaiden kanssa.

Tässä opinnäytetyön raportissa esitellään kehittämistyön lähtökohtia, kuvataan materiaalipankin työstämisen prosessia sekä avataan materiaalipankin sisältöä tukevaa teoriatietoa. Lopuksi arvioidaan kehittämisprosessia ja pohditaan kehittämistyön merkitystä, materiaalipankin kehittämismahdollisuuksia sekä tekijöiden omaa oppimisprosessia.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHTIA

Kehittämistyö on tehty lineaarisen mallin mukaan. Linearisessa mallissa prosessi etenee tavoitteen kartuttamisesta suunnitteluun, toteutukseen, prosessin päättämiseen ja arviointiin. Kehittämistyön lähtökohtana on aina suunnitelma, aikataulu ja tavoitteet, ja prosessi etenee vaiheittain. Prosessin vaiheita voidaan kuvata monella tavalla. Yleisimmin käytössä ovat ideointi-, suunnittelu- ja toteutusvaihe sekä hankkeen päättäminen ja arviointi. (Salonen 2013, 15.)

2.1 Kehittämistyön tarve, tarkoitus ja tavoite

Linearisessa mallissa projektille määritellään aluksi rajattu ja selkeä tavoite, mikä toimii koko kehittämistyön perustana. Ensimmäisenä kehittäminen edellyttää perusteluja sekä kannanottoa siihen, mitä asiaa kehitellään ja miksi. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)

Kaarinan kaupungissa on kehitetty vuodesta 2016 alkaen neuropsykiatrisesti oirelevien asiakkaiden varhaisen tuen mallia – nepsytukityötä. Se lanseerattiin syksyllä 2018 ja kehittämistyö jatkuu edelleen. Nepsytukityön tarkoituksena on tarjota neuropsykiatrisesti oireileville asiakkaille varhaisen vaiheen tukea jo ennen kuin asiakas välttämättä tarvitsee mitään muita sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja. Työtä tehdään asiakkaan omassa arkiympäristössä, kuten päiväkodissa, koulussa, kotona tai työpaikalla. Kaarinnan nepsytukityön tavoitteena on myös lisätä perustason tietämystä neuropsykiatrisista häiriöistä. Kaupungin henkilöstöä koulutetaan ja kuntalaisille järjestetään avoimia luentotilaisuuksia aiheeseen liittyen. Nepsytukityötä koordinoi ja kehittää kahden hengen projektiryhmä, nepsytukitiimi, joka toimii tämän kehittämistyön toimeksiantajana. Nepsytukitiimin tukena on ohjausryhmä, joka koostuu eri ammattiryhmien ja toimialojen erityisosaajista. (Perälä N-K 2020, 29-30.)

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, joka sisältyy nepsytukityön palvelukokonaisuuteen (Kuva 1). Kehittämistyön tarve nousee nimenomaan varhaisen tuen ja matalan kynnyksen palveluiden kehittämistarpeesta. Kehittämistyön tarkoituksena on suunnitella ja luoda pohja eli eräänlainen runkorakenne sähköiselle materiaalipankille. Materiaalipankin tavoitteena on tarjota laadukasta ja helposti saatavilla olevaa tietoa neuropsykiatrisesti oireileville henkilöille, heidän lähipiirilleen sekä heitä kohtaaville ammattilaisille

arjen tueksi. Toimeksiantaja julkaisee materiaalipankin kaupungin verkossa sekä päivittää ja täydentää sitä uudella materiaalilla tulevaisuudessa.



Kuva 1. Kaarinan kaupungin nepsytukityön palvelukokonaisuus (Perälä N-K 2020).

2.2 Kehittämistyön suunnittelu

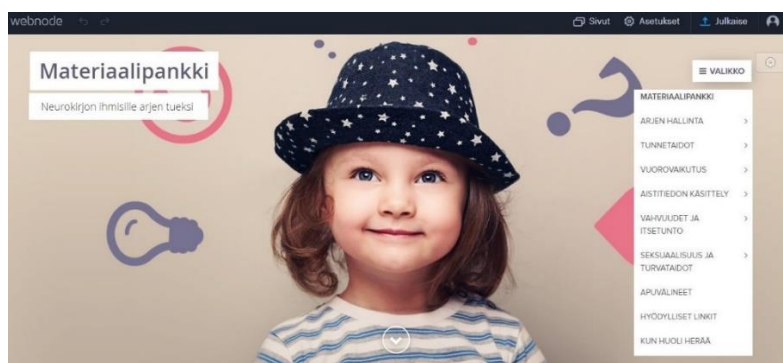
Kehittämistyön suunnitelman tarkoituksena on konkretisoida tulevan opinnäytetyön tekeminen. Suunnitelma auttaa jäsentämään sitä, mitä ollaan tekemässä. Työn idea ja tavoitteet hahmottuvat selkeämmin ja niistä tulee harkittuja ja perusteltuja. Myös aikataulujen ja työmäärän hahmottuminen helpottuvat suunnitelman avulla. Suunnitelmassa näkyvät opinnäytetyön eri vaiheet ja käytössä olevat resurssit. (Vilka & Airaksinen 2003, 26-27, 75.)

Toimeksianto kehittämistyölle saatiin keväällä 2019, jolloin toimeksiantajalta saatiin muutamia suuntaviivoja materiaalipankin luomiseen. Toiveena oli käytännönläheistä, tulostettavaa materiaalia arjen eri tilanteiden helpottamiseksi sekä selkeää, helposti ymmärrettävää tietoa neuropsykiatrisiin häiriöihin ja neuropsykiatrisesti oireilevien henkilöiden tyypillisimpiin haasteisiin liittyen. Työskentely aloitettiin hahmottelemalla aivoriihimenetelmän avulla materiaalipankin sisällysluetteloja sekä hakemalla materiaalia aihealueeseen liittyvästä kirjallisuudesta ja sähköisistä tietokannoista. Lisää tietoa asiakasryhmän haasteista, käytännön työvälaineistä ja menetelmistä sekä tienviittoja kehittämistyössä hyödynnettävän materiaalin löytämiseen saatiin neuropsykiatristen asiakkaiden parissa työskenteleviä ammattilaisia vapaamuotoisesti haastatteleamalla sekä asiantuntijaluentoja hyödyntämällä kesän ja syksyn 2019 aikana. Materiaalia löytyi paljon sekä suomeksi että englanniksi ja sitä rajattiin tuoreimpaan sekä kehittämistyön kannalta mahdollisimman käyttökelpoiseen tietoon.

Materiaalipankin sisällysluettelon suunnitteleminen oli haastavaa, koska aihealue oli niin laaja. Aihealue päädyttiin rajaamaan neuropsykiatrisesti oireilevien henkilöiden arjessa tyypillisimmin esiintyviin haasteisiin, joita opinnäytetyön tekijät olivat kohdanneet työharjoittelupaikoissa niin lasten, nuorten kuin aikuistenkin parissa. Samat haasteet toistuivat myös alan kirjallisuudessa sekä asiantuntijaluennoilla. Materiaalipankin sisällysluettelon otsikoiksi valikoituivat seuraavat pääteemat: toiminnanohjaus, tunnetaidot, vuorovaikutus, aistitiedon käsittely, vahvuudet ja itsetunto sekä seksuaalisuus.

Materiaalipankkiin valituille teemoille haettiin vahvistusta myös neuropsykiatristen asiakkaiden parissa työskenteleviltä toimintaterapeuteilta. Heille lähetettiin sähköpostikysely, jonka liitteenä oli materiaalipankin alustava sisällysluettelo. Toimintaterapeutteja pyydettiin vastaamaan lyhyesti seuraaviin kysymyksiin: ”Kuinka yleisesti materiaalipankissa esiintyvät teemat ja haasteet näkyvät omassa työssäsi (nepsy-asiakkaiden kanssa)? Kuinka tarpeellisiksi koet materiaalipankkiin valitut teemat? Puuttuuko materiaalipankista mielestäsi jotain olennaista?” Vastauksia saatiin kolmelta toimintaterapeutilta, jotka työskentelevät eri-ikäisten ja erityyppisten neuropsykiatristen asiakkaiden parissa. Vastausten perusteella saatiin kaivattua vahvistusta siihen, että materiaalipankin sisällysluettelo oli kattava ja valitut teemat ovat vahvasti neuropsykiatristen asiakkaiden arjessa läsnä. Materiaalipankin sisällysluetteloon ei näiden vastausten perusteella tehty muutoksia.

Yhteisenä työskentelymenetelmänä suunnitteluvaiheessa toimivat tapaamiset, joiden aikana paitsi jaettiin haettua tietoa myös muotoiltiin teemojen ja otsikoiden alustavia sisältöjä aivoriihen avulla. Materiaalipankin sisällöstä tehtiin suunnitteluvaiheen aikana myös opinnäytetyöryhmän omat kotisivut (Kuva 2). Näin materiaalipankkia voitiin hahmotella siten, että sen sisältö olisi helposti löydettävissä ja käytettävissä tulevilla nettisivuilla. Kehittämistyön kirjallista suunnitelmaa työstettiin syksyn 2019 aikana ja se esiteltiin opinnäytetyöseminaarissa marraskuussa 2019.



Kuva 2. Opinnäytetyöryhmän kotisivut

2.3 Kehittämistyön toteutus

Toteutuksella tarkoitetaan tutkimuksen käytännön toteutusta suunnitelmassa sovitulla tavalla. Toteutusvaiheessa kehittämissuunnitelmaa saatetaan joutua muuttamaan tai vähintäänkin täydentämään jonkin verran. Tarkennetun suunnitelman tavoitteena on pyrkiä täsmentämään työn tavoite. Toteutusvaiheen aikana suunnitelman mukainen malli, prosessi tai tuote valmistuu. (Toikko & Rantanen 2009, 65.)

Materiaalipankin koostaminen aloitettiin toimeksiantajan ilmaistua tyytyväisyytensä kehittämistyön suunnitelmaan sekä alustavaan materiaalipankin sisällysluetteloon. Työskentely perustui vastuualueiden jakamiseen ja säännöllisiin tapaamisiin, jolloin suunniteluvaiheessa haettua tietoa muotoiltiin yhdessä materiaalipankkiin. Teoriatiedon tiivistäminen riittävän yksinkertaiseen muotoon oli melko haastavaa. Toteutusvaiheessa materiaalipankin työstämistä helpottivat aiemmin tehdyt opinnäytetyöryhmän kotisivut, jotka selkiyttivät materiaalin koostamista ja asetelua. Tässä vaiheessa yhteistyö Kaarinan kaupungin nettisivujen suunnittelijan kanssa olisi ollut hyödyllistä. Se ei kuitenkaan ollut mahdollista, koska kaupungin verkkosivuilla oli käynnissä laaja uudistus, eikä materiaalipankin julkaisemisen ajankohta ollut vielä tiedossa.

Materiaalipankin otsikot muodostuvat teemoista, joissa neurokirjon henkilöillä on tyypillisimmin haasteita arjessa. Otsikoiden alle on kerätty selkeä ja ymmärrettävä tietopaketti jokaisesta aiheesta sekä työvälineitä, jotka helpottavat ja mahdollistavat toimivaa arkea. Työvälineet valittiin siten, että ne vastaavat monipuolisesti asiakasryhmän tarpeisiin sekä ovat käytännöllisiä ja helposti asiakkaan arkeen mukautettavissa. Työvälineitä käyttäville on haluttu antaa mahdollisuus myös niiden muokkaamiseen ja omaan ideointiin. Materiaalipankin sisällöissä korostui se, että oireet vaikuttavat vahvasti neurokirjon henkilöiden jokapäiväiseen elämään arjen eri ympäristöissä, eivätkä ne yleensä katoa iän myötä. Tästä syystä materiaalipankkiin valittiin työvälineitä kaikenikäisille ja eri ympäristöihin soveltuviksi. Tämän raportin luvussa 3 mainitaan esimerkkejä työvälineistä niihin liittyvien teoriaosuuksien yhteydessä. Lisäksi liitetiedostoista löytyy muutamia esimerkkejä materiaalipankin työvälineistä.

Toteutusvaiheessa materiaalipankin sisällysluettelo ja otsikoita muutettiin jonkin verran. Toimeksiantaja toivoi otsikoinnissa käytettävän kansantajuisempia termejä, jotta ne olisivat helpommin ymmärrettävissä. Otsikointia ohjaava vahva tekijä oli myös käytettävyys sekä työvälineiden helppo löytyminen kotisivuilta.

Seksuaalisuus oli teema, joka suunnitteluvaiheessa nähtiin tarpeelliseksi nostaa omaksi otsikokseen. Teeman tärkeys nousi esiin neurokirjon henkilöiden kanssa työskentelevien eri alojen ammattilaisten taholta. He kokivat, että neurokirjon henkilöille kohdistettu seksuaalisuuteen liittyvä kattava tietopaketti olisi hyvä olla löydettävissä muun kohderyhmälle suunnatun tiedon rinnalla. Toimeksiantaja kuitenkin päätti materiaalipankin saatuun, ettei seksuaalisuusosioita tarvita materiaalipankkiin, koska materiaali ei vastaa kohderyhmän tarpeisiin.

Valmis materiaalipankki palautettiin toimeksiantajalle helmikuussa 2020. Kuva 2 havainnollistaa materiaalipankin sisältöä ja otsikointia. Materiaalit palautettiin muistitikulla ja toimeksiantajan käyttöön jätettiin myös opinnäytetyöryhmän tekemät kotisivut, jotta materiaalin asettelu nettisivuille olisi mahdollisesti helpompaa.



Kuva 3. Materiaalipankin otsikointi

2.4 Kehittämistyöhön liittyvät eettiset ja luotettavuuteen liittyvät kysymykset

Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan, että toimijat käyttävät eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä ja perustavat tiedonhankinnan oman alan tieteellisen kirjallisuuden sekä muihin asianmukaisiin lähteisiin ja havaintoihin. Kehittämistoiminnassa luotettavuus tarkoittaa ennen kaikkea käyttökelpoisuutta. Ei riitä, että kehittämistoiminnan yhteydessä syntyvä tieto on todenmukaista, vaan sen tulee olla hyödyllistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41–42; Toikko & Rantanen 2009, 121-122.)

Lähdemateriaalin luotettavuus nousi kehittämistyön kannalta tärkeäksi asiaksi. Toimeksiantaja toivoi laadukasta, näyttöön perustuvaa ja mahdollisimman ajankohtaista tietoa.

Kehittämistyön aiheeseen perehdyttiin huolellisesti etsimällä tietoa luotettavista lähteistä, joita löytyi sähköisistä tietokannoista ja kirjallisuudesta. Kevään 2020 valtakunnallisen poikkeustilanteen takia joistakin teoksista jouduttiin kehittämistyön raportointivaiheessa käyttämään vanhempia painoksia, koska tuoreempia oli vaikeasti saatavilla kirjastojen ollessa kiinni.

Yhtenä menetelmänä materiaalipankin teoriapohjan kartoittamiseksi käytettiin avointa haastattelua, jonka avulla hyödynnettiin neurokirjon asiakkaiden kanssa työskennelleiden ammattilaisten kokemusperäistä tietoa. Näitä ammattilaisia olivat autismiohjaaja, kommunikaatio-ohjaaja, seksuaaliterapeutti, toimintaterapeutti, puheterapeutti, psykologi, sairaanhoitaja sekä lääkäri. Haastattelut toivat esiin asioita, jotka olisivat muuten saattaneet jäädä huomioimatta. Haastateltavat saivat rauhassa puhua omista kokemuksistaan ja tuoda ilmi asiantuntijuuttaan aihealueesta. Haastattelukertoja oli useita, mikä lisäsi niistä saadun tiedon luotettavuutta.

Avoin haastattelu on täysin strukturoimaton menetelmä, jossa etukäteen on määritelty ainoastaan ilmiö, josta keskustellaan. Avoin haastattelu on kuin tavallinen keskustelu, jossa ei ole kiinteää runkoa. Se etenee tietyn aiheen sisällä vapaasti ja suureksi osaksi haastateltavan ehdoilla. Tällä tavoin toteutettuna haastattelu vie tavallisesti paljon aikaa ja saattaa edellyttää useita haastattelukertoja. (Hirsjärvi ym. 2002, 196.)

Kehittämistyössä on kunnioitettu tekijänoikeuksia ja käytetty Turun ammattikorkeakoulun yleisiä ohjeita lähdeviitteiden merkitsemisestä. Henkilötietojen käsittelyyn ja tietosuojaan liittyviin periaatteisiin sekä tutkimuseettisiin ohjeisiin on perehdytty ennen kehittämistyön tekemistä. Materiaalipankissa ja opinnäytetyön raportissa käytettyä tietoa ei ole vääristelty tai plagioitu, vaan tekstiä on referoitu omin sanoin. Ennen kehittämistyön aloittamista on sille haettu tutkimuslupa hyväksytyksi Kaarinan kaupungilta.

3 KEHITTÄMISTYÖN TEOREETTINEN PERUSTA

Kehittämistyön teoriapohjan koostamisella luotiin ymmärrystä siitä, mistä neuropsykiatrisessa oireilussa on kokonaisuudessaan kysymys sekä siitä, kuinka oireilu vaikuttaa henkilön arkeen. Aihealue on laaja ja monisyinen, joten myös teoriapohjan haluttiin olevan mahdollisimman laaja katsaus aiheeseen. Tietoa kerättiin monipuolisesti useista eri lähteistä. Tähän raporttiin on kirjattu oleellimmat asiat materiaalipankin sisällön koostamista varten haetusta teoriasta.

3.1 Neuropsykiatriset häiriöt

Neuropsykiatristen häiriöiden taustalla on kehityksellinen eli synnynnäinen neurobiologinen häiriö, johon liittyy keskushermoston rakenteellisia, toiminnallisia ja neurokemiallisia poikkeavuuksia. Merkittävänä taustatekijänä on perinnöllisyys, ja pojilla häiriöitä esiintyy enemmän kuin tytöillä. Neuropsykiatristen häiriöiden vaikeusaste vaihtelee paljon ja sopivia piirteitä voi esiintyä myös ilman diagnosoitavaa häiriötä. Häiriöiden määrät ovat olleet nousussa viime vuosina, osittain sen takia, että lisääntyneen tietoisuuden myötä niitä tunnistetaan aiempaa paremmin. Yleisimpiä kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä ovat AD/HD, autismikirjon häiriöt sekä Touretten oireyhtymä. (Jännti & Savinainen 2018, 263; Kaartinen 2011, 7.)

Neuropsykiatriset häiriöt esiintyvät usein päällekkäin toistensa kanssa, ja valtaosalla neurokirjon henkilöistä esiintyy vähintään yksi neurologinen tai psykiatrinen liitännäishäiriö. Häiriöt vaikuttavat laajasti henkilön toimintakykyyn ja altistavat mielenterveyden häiriöille. Häiriöihin liittyy vaikeuksia sosiaalisessa kanssakäymisessä, kielellisessä ja ei-kielellisessä vuorovaikutuksessa ja tunnesäätelyssä. Oireet voivat näkyä muun muassa ongelmina nukkumisessa, ruokailussa, käytöksessä, mielialoissa, keskittymisessä, aistitoiminnoissa, motoriikassa, kielenkehityksessä sekä yleisessä kehityksessä. Toiminnanohjauksen haasteet ovat keskeinen asia neuropsykiatrisissa häiriöissä. Ne näkyvät esimerkiksi suunnittelemattomana toimintana ja huonona pettymyksensietokykyinä sekä juuttumisena. (Jännti & Savinainen 2018, 264-266; Kaartinen 2011, 7.)

Tukitoimet olisi hyvä aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa haasteiden ilmetessä. Tukitoimet olisi saatava arjen toimintaympäristöihin - kouluun, kotiin, päiväkotiin, opiskelu- ja työpaikalle tai harrastuksiin - ja niiden tulisi olla helposti käyttöön otettavia

työvälineitä, kompensatiokeinoja ja toimintatapoja. Tärkeää on myös psykoedukaatio eli tiedon lisääminen asiakkaalle ja hänen lähipiirilleen. Oikeanlaisen tuen ja hoidon turvin henkilön elämänlaatu ja hyvinvointi voivat parantua, mikä edistää osallisuutta yhteiskuntaan. (Jäntti & Savinainen 2018, 266-267.)

3.1.1 AD/HD

Kirjainyhdistelmä AD/HD tulee sanoista ”attention deficit hyperactivity disorder” eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, jossa esiintyy pitkäaikaisia ja toimintakykyä haittaavia vaikeuksia keskittymisessä, aktiivisuuden säätelyssä ja impulssien hillinnässä. Yhdistetty AD/HD:ssa ovatkin tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. AD/HD jaetaan usein kolmeen alamuotoon, koska se voi esiintyä eri tavoin eri ihmisillä. Pääasiallisesti tarkkaamattomuusoireisella on tarkkaavuuden vaikeuksia, mutta ei juurikaan yliaktiivisuutta tai impulsiivisuutta. Toisella taas on paljon ylivilkkautta ja impulsiivisuutta, mutta ei juurikaan tarkkaamattomuusoireita. Kolmas ja kaikkein yleisin muoto on yhdistelmä edellä mainituista, jolloin henkilöllä esiintyy sekä tarkkaavuuden vaikeuksia että yliaktiivisuuden ja impulsiivisuuden oireita. (Pihlakoski ym. 2018, 13; Salakari & Virta 2018, 13.)

AD/HD:n oireet ilmenevät eri tavoin eri ikä- ja kehitysvaiheissa ja myös niiden aiheuttama haitta voi siten vaihdella. Melko tavallista on myös se, että oireiden voimakkuus vaihtelee eri tilanteissa. Liiallinen häly tai muut ärsykkeet saattavat voimistaa oireita, kun taas rauhallisessa ympäristössä, mielenkiintoisen tekemisen parissa ja vireystilan säätelyä tukevan liikuskelun ollessa mahdollista oireita ei välttämättä esiinny lainkaan. Osa oireista saatetaan toisinaan kokea myös voimavaraksi. (Pihlakoski ym. 2018, 11; 17-18; 50.)

Ydinoireiden lisäksi AD/HD:ssa tavallisia ovat vaikeudet tunteiden säätelyssä ja toiminnanohjauksen taidoissa. Yleisiä ovat myös erilaiset liitännäisoireet, joista tavallisimpia ovat oppimisvaikeudet, psykiatriset ja neuropsykiatriset häiriöt sekä unihäiriöt. Unihäiriöiden hoito on hyvin tärkeää, koska kaikki unihäiriöt voivat lisätä entisestään tarkkaavuuden, toiminnanohjauksen ja muistin vaikeuksia. AD/HD-oireisten korkeampi tapaturmaalttius lisää aivovammojen esiintyvyyttä. (Pihlakoski ym. 2018, 18; Salakari & Virta 2018, 41-44.)

Haasteena AD/HD on elämänmittainen: oireita esiintyy yleensä jo ennen kouluikää, ja ne voivat jatkua vielä vanhuudessakin. Ympäristötekijöillä, kuten kasvatuksella ja

tukitoimilla, on suuri vaikutus siihen, miten paljon haittaa AD/HD aiheuttaa henkilön elämässä. Hoitamaton AD/HD voi haitata sosiaalisia suhteita, koulu- ja opintopolkua sekä työllistymistä. (Pihlakoski ym. 2018, 11 & 14; Salakari & Virta 2018, 25.)

3.1.2 Autismikirjon häiriö

Autismikirjon häiriö on lapsuudessa ilmenevä neurobiologinen kehityshäiriö, jota esiintyy noin 1 %:lla väestöstä. Autismikirjon häiriöihin kuuluvat muun muassa lapsuusiän autismi, epätyypillinen autismi, Aspergerin oireyhtymä (AS) sekä tarkemmin määrittelemätön lapsuuden laaja-alainen kehityksen häiriö. Autismikirjo ei ole sairaus, vaan kehityksellinen häiriö ja henkilön ominaisuus. Autismikirjon häiriö näyttäytyy hyvin eri tavoin eri ihmisillä, ja myös siitä johtuvat toimintarajoitteet ovat hyvin vaihtelevia. Joidenkin henkilöiden kohdalla puhutaan ”autistisista piirteistä” ja monet kykenevät hyvinkin itsenäiseen elämään, kun taas joillakin häiriö ilmenee laajoina toiminnan rajoitteina ja voimakkaana tuen tarpeena läpi elämän. (Autismiliitto a. 2020; Juhola 2018, 13; Koskentausta ym. 2018, 1493.)

Autismikirjon henkilöiden käyttäytymisessä ja toiminnassa ominaisia piirteitä ja haasteita ovat esimerkiksi vastavuoroisen kommunikoinnin poikkeavuudet sekä kapea-alainen toistava käyttäytyminen. Henkilöillä saattaa esiintyä erilaisia kaavamaisia rituaaleja sekä tarvetta pitää kiinni omista rutiineista. Muutokset voivat olla hyvin vaikeita, mutta niihin on helpompi asennoitua ennakoinnin avulla. Säännöt ja sopimukset saattavat olla hyvin tärkeitä autismikirjon henkilölle. Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen ongelmat ovat hyvin yleisiä. Monilla autismikirjon henkilöillä on aistisäätelyyn liittyviä erityispiirteitä, kuten yli- ja aliherkkyyksiä liittyen ääniin, valoon, kosketukseen, hajuihin, makuihin ja väriin. Autismikirjon ihmisiä yhdistää myös erityinen stressiherkkyys. (Autismiliitto b. 2020; Kerola 2009, 89; Koskentausta ym. 2018, 1493.)

Autismikirjon häiriöön voi liittyä haastavaa käyttäytymistä, kuten hyperaktiivisuutta, rai-vokohtauksia, väkivaltaisuutta, itseä vahingoittavaa käyttäytymistä, äärimmäistä impulsiivisuutta tai passiivisuutta tai epäsovivaa seksuaalista käyttäytymistä. Autismikirjon henkilöillä on myös vahvuuksia, kuten esimerkiksi hyvä yksityiskohtien havaitseminen ja keskittymiskyky erityisiin mielenkiinnonkohteisiin sekä hyvä oikeudentaju. (Autismiliitto 2020; Kerola 2009, 23; Koskentausta ym. 2018, 1495.)

3.1.3 Touretten oireyhtymä

Touretten oireyhtymä on kehityksellinen neuropsykiatrinen oireyhtymä, joka on yksi tunnetuimmista nykimishäiriöistä. Sen tunnusomaisena piirteenä ovat erilaiset tic-oireiksi kutsutut motoriset nykäykset ja vokaaliset äännähdykset. Yleisimpiä Touretten oireyhtymän kanssa ilmeneviä liitännäishäiriöitä ovat AD/HD sekä pakko-oireinen häiriö eli OCD. (Wadman ym. 2012, 880; Juva ym. 2011, 228-229.)

Tic-oireet ovat äkkinäisiä, ennakoimattomia ja sarjoissa tulevia. Oireet voidaan jakaa äänellisiin tai motorisiin ja yhä edelleen yksinkertaisiin ja monimuotoisiin oireisiin. Usein ensimmäiset tic-oireet ovat motorisia, yksinkertaisia liikkeitä, kuten esimerkiksi silmien räpyttelyä tai olkapäiden kohottelua. Äänellisiä tic-oireita ovat esimerkiksi yskiminen tai niiskutus. Yksinkertaisia oireita voivat olla muun muassa silmän räpäyttäminen tai suun avaaminen ja monimuotoisia voivat puolestaan olla toistuva ihmisten tai esineiden koskettelu. Oireiden kuvataan vaihtelevan aaltomaisesti minuutista, tunnista tai jopa viikosta toiseen. Kuormittavia, oireita laukaisevia tekijöitä ovat muun muassa stressi, ahdistus ja väsymys. (Leivonen ym. 2016, 287-288.)

Monet Touretten oireyhtymää sairastavat lapset ja nuoret kokevat häiriön olevan merkittävä rajoittava tekijä elämässään, mutta monet ovat myös oppineet elämään oireyhtymän kanssa ja hyväksyneet sen osaksi itseään. Tic-oireilu saattaa vaikeuttaa esimerkiksi koulutyöskentelyä monella tavalla. Vaikeuksia voi ilmetä muun muassa keskittymisessä, kirjoittamisessa, lukemisessa sekä läksyjen tekemisessä. Useimmat yrittävät hallita tic-oireitaan ja näin keskittyminen muihin ympärillä oleviin asioihin herpaantuu. Toisinaan Tourette saattaa aiheuttaa myös haastavaa käyttäytymistä, joka usein johtuu ahdistuksesta ja stressistä. Tic-oireilu vaikeutuu yleensä tilanteissa, joissa lapsi tai nuori kokee itsensä ahdistuneeksi ja epävarmaksi. Koulussa opettaja voi parhaiten tukea tic-oireista antamalla oireilulle mahdollisimman vähän huomiota ja yrittämällä saada muutkin toimimaan samoin, koska negatiivinen kommentointi usein vain pahentaa oireita. (Wadman ym. 2016, 4-8.)

3.2 Toiminnanohjaus

Toiminnanohjaus tarkoittaa taitoa toimia suunnitellusti, päämäärätietoisesti ja jäsenellisesti tavoitteiden saavuttamiseksi. Toisin sanoen se on ihmisen kykyä säädellä omaa

käyttäytymistään tilanteen vaatimusten mukaisesti. Toiminnanohjauksen taito on tärkeä, jotta henkilö pystyy toimimaan itsenäisesti, asettamaan itselleen tavoitteita, pitämään kiinni sovituista asioista ja säätelemään omaa kuormittumistaan. Toiminnanohjaukseen kuuluu esimerkiksi seuraavia osa-alueita: oman toiminnan suunnittelu ja arviointi, tarkkaavuus, aloitekyky, joustavuus, kyky jäsentää tilanteita, ennakointi, tehtävästä toiseen vaihtaminen, organisointikyky ja ajanhallinta. Myös impulssikontrolli, käyttäytymisen hallinta, ongelmanratkaisukyky, virheistä oppiminen ja työmuisti kuuluvat toiminnanohjaukseen samoin kuin omien kykyjen tunteminen ja niiden mahdollisimman tehokas käyttö. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 59; Salakari & Virta 2018, 13; 33; Terveyskylä 2019.)

Materiaalipankissa toiminnanohjauksen teoriapohjaa käytettiin yläkäsitteenä arjen hallinta -pääotsikon kokoamisessa. Arjen hallinta -otsikon alta löytyvät seuraavat teemat: toiminnanohjaus, itsesäätely, strukturointi, ennakointi ja ajanhallinta, tarkkaavaisuus, jumitilanteet/joustavuus, muisti, impulsiivisuus, oppiminen ja opiskelu, työssä pärjääminen sekä asiointi ja talouden hallinta. Näihin teemoihin liittyviä työvälineitä ovat esimerkiksi tulostettavat päiväjärjestykset, erilaisia harjoituksia esimerkiksi impulsiivisuuden vähentämiseksi, keinoja jumitilanteista eteenpäin pääsemiseen ja vinkkilistat tarkkaavuuden ylläpitämiseen, opinnoissa ja töissä pärjäämiseen sekä muistin tueksi.

3.2.1 Itsesäätely

Ihmisen oman käyttäytymisen ohjaamiseen liittyy toiminnanohjauksen ohella myös itsesäätely. Itsesäätelylle löytyy monta määritelmää riippuen näkökulmasta ja teoreettisesta viitekehystä. Se on käsitteenä osin sama kuin toiminnanohjaus, mutta laajempi. Itsesäätely voidaan laajasti ajatellen ymmärtää omien tunteiden, motivaation, halujen, suoritusten, impulssien, tarkkaavaisuuden ja ajatusten säätelynä erilaisissa tilanteissa vaatimusten mukaan. Tiivistettynä itsesäätelyssä on kyse kyvystä säädellä omia emootioitaan, käyttäytymistään ja kognitiivista toimintaansa. Itse aloitettua säätelyä tarvitaan, jotta pysytään senhetkisessä toiminnassa sisäisistä impulsseista huolimatta ja antamatta ulkoisten tekijöiden häiritä (Oksanen & Sollaavaara 2019, 60-61; Ahonen 2011, 6-10.)

Itsesäätelyn vaikeudet lapsella voivat näkyä esimerkiksi motorisesti levottomana ja impulsiivisena käytöksenä. Vaaratilanteet ja ajautuminen ristiriitatilanteisiin kavereiden kanssa ovat yleisiä. Vaikeudet voivat näyttäytyä myös arkuutena ja vetäytyvänä käytöksenä. Uudet tilanteet voivat aiheuttaa voimakasta ahdistusta ja pelokkuutta. Leikki-ikässä lapsella voi olla haasteita osallistua leikkeihin kavereiden kanssa ja tämä vaikeuttaa

uusien sosiaalisten taitojen oppimista. Taustalla voidaan ajatella olevan vaikeus säädellä ja käsitellä tunteita, kuten pelkoa, ahdistusta ja häpeää. Näitä taitoja voi kuitenkin opetella, eikä ahdistuneisuuden tai estyneisyyden tarvitse jatkua koko elämää. (Aro 2013, 110-114.)

Lapsi, jolla on itsesäätelyn haasteita, tarvitsee toiminnalleen selkeän ympäristön, lyhyet, pilkkotut ohjeet sekä aikuisen, joka tukee häntä tavoitteiden saavuttamisessa. Positiivinen palaute on suuressa roolissa lapsen itsesäätelytaitojen tukemisessa. Toistuva negatiivinen palaute voi heikentää lapsen minäkuva. Lämmin ja myönteinen vuorovaikutussuhde aikuisen ja lapsen välillä tuo lapselle tunteen siitä, että hän on arvokas. Sanallisen kehuun tai kiitoksen voi korvata halauksella, kosketuksella tai syliin ottamisella. Aikuisen onnistuttua luomaan kannustavan ja myönteisen ilmapiirin lapsen kyky hallita omaa käyttäytymistään kehittyy. (Eklund & Heinonen 2013, 218; 222-225.)

3.2.2 Strukturointi ja ennakointi

Strukturoinnin ja ennakkoinnin avulla asiat ja tilanteet pyritään järjestämään helpommin ymmärrettäviksi kokonaisuuksiksi, luoden tapahtumille ja ajalle rakenteen. Strukturointia on muun muassa ennakointi, visuaalisuus, toistuvuus, rutiinit, päiväohjelma, kalenteri, toimintaohjeiden pilkkominen, ajan ja toimintojen jäsentäminen sekä konkretisointi. Strukturointi luo turvallisuudentunnetta ja mahdollistaa tulevien tapahtumien ennakoimisen. Lapsen ollessa epä tietoinen päivän kulusta tai häneen kohdistuvista odotuksista voi hän kokea turvattomuutta ja levottomuutta. Lapsen reaktio voi olla tilanteeseen sopimaton käytös, jonka aikuinen helposti tulkitsee uhmakkuudeksi näkemättä välttämättä epä tietoisuuden aiheuttamaa hämmennystä. Strukturoinnin avulla lapsi tietää, mitä on tulossa seuraavaksi ja toistuvat tapahtumat mahdollistavat myös samojen tilanteiden harjoittelun. Selkeä strukturointi ja johdonmukaisuus tukevat myös lapsen muistin kehitystä ja oppimista. (Aro 2011, 220; Ikonen ym. 2015, 19-20.)

3.2.3 Juuttuminen

Juuttumisesta neurologisena ilmiönä puhutaan silloin, kun jumitilanteesta ylipääsemiseen tarvitaan ulkopuolista tukea ja kuntoutusta. Juuttua voi esimerkiksi johonkin tunteeseen, tilanteeseen tai tekemiseen. Juuttumista esiintyy erityisesti autismikirjon henkilöillä, jotka usein tulevat riippuvaiseksi niistä aistiärsykkeistä, joita he osaavat säädellä

ja siedättää. Tästä syystä monet autismikirjon henkilöt saattavat juuttua esimerkiksi samaan vaatteen käyttöön, ruoka-aineeseen tai tekemiseen. Oudot käyttäytymispulmat voivat johtua neurologisesta juuttumistaipumuksesta, aistisäätelyn haasteista, turvattomuuden tunteesta, stressistä, kommunikointikyvyn puutteista, heikoista sosiaalisista taidoista, fyysisistä syistä, oman toiminnan ohjaamisen vaikeudesta tai muusta yksilöllisestä syystä. Juuttumistilanteessa henkilöllä voi esiintyä tilanteeseen sopimatonta itkua tai hillitöntä naurua. Juuttumisesta ja oudoista käyttäytymismalleista voi oppia pois opettelemalla tilalle jotain muuta. (Kerola ym. 2009, 89-90; 98.)

3.3 Tunnetaidot

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä oman tunnekokemuksen hyväksymiseen ja ymmärtämiseen sekä taitoa säädellä tunteiden ilmaisua siten, että ne ovat sosiaalisesti hyväksytyjä. Tunnesäätely on kytköksissä aivojen rakenteisiin, mutta se kehittyy vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Tunteet tapahtuvat mielessä, mutta aiheuttavat myös fyysisiä reaktioita ja säätelevät toimintaamme. Tunteet vaikuttavat siihen, miten henkilö tulkitsee ympäristön tapahtumia ja käyttäytyy sosiaalisissa tilanteissa. (Rinnekoti 2019, 2-3; Salakari & Virta 2018, 36.)

Neurokirjon henkilöillä on usein vaikeuksia tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteitaan, tunnistaa toisten tunteita, asettua toisen asemaan ja ymmärtää sanatonta viestintää. Joillakin myös oma kehonkieli saattaa olla hyvin vähäistä. Neurokirjon lapsilla ja nuorilla tunnetaitojen kehitys on usein jäljessä, ja he tarvitsevat aikuisilta tukea ja apua oppiakseen niitä. Haasteet ja tuen tarve voivat jatkua pitkälle aikuisikään saakka. (Ok-sanen & Sollasvaara 2019, 171.)

3.3.1 Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja ilmaisu

Tunnetaitojen perustana ovat tunteen tunnistaminen, nimeäminen ja oikean ilmaisutavan opetteleminen. Tunteiden säätely on kykyä vaikuttaa siihen, miten tuntee ja kuinka pitkään tai voimakkaasti tunnetta kokee. Esimerkkejä erilaisista tunteiden säätelyn keinoista ovat itsensä rauhoittaminen erilaisten hengitysharjoitusten avulla, tunteista puhuminen ja niistä kirjoittaminen, poistuminen ärsyttävästä tilanteesta, huomion suuntaaminen muuhun kuin vaikeaan asiaan sekä muu mielekäs tekeminen. (Rinnekoti 2019, 6; Salakari & Virta 2018, 225; Kerola ym. 2020, 21.) Materiaalipankin työvälineiksi tähän

teemaan valittiin lapsille esimerkiksi kiukkupäiväkirja, tunnemittari sekä erilaisia tunnepelejä tunteiden tunnistamisen harjoitteluun. Aikuisille valittiin esimerkiksi tunnetehtäviä sekä mielialan seurantatehtävä.

3.3.2 Stressi ja rentoutuminen

Stressi parantaa ihmisen suorituskykyä ja kestävyyttä, mutta liiallinen stressi on kuormittavaa. Neurokirjon henkilöillä stressi on yleistä. Sitä voivat aiheuttaa esimerkiksi uudet tilanteet, tarkkaavuuden, organisoinnin ja suunnittelun vaikeudet sekä ihmissuhteet ja impulsiivisuus. Pitkään jatkunut stressi voi johtaa esimerkiksi fyysisiin sairauksiin, uupumukseen, mielenterveyden häiriöihin tai haitallisiin elämäntapoihin. Ihminen voi oppia tulemaan toimeen stressin kanssa, ennaltaehkäisemään ja lievittämään sitä sekä vähentämään sen aiheuttamia haittoja. Stressiä voi ehkäistä esimerkiksi opettelemalla tuntemaan paremmin omat kykynsä ja rajansa. On tärkeää opetella pysähtymään silloin, kun paine tuntuu liian kovalta ja purkaa stressiin liittyviä ikäviä tunteita ja ajatuksia. (Salakari & Virta 2018, 256-260.)

Lapselta ja nuorelta puuttuvat usein keinot stressin lieventämiseen ja he stressaantuvat aikuisia herkemmin. Lapselle stressiä voi aiheutua esimerkiksi siitä, kun odotettu asia ei toteudu tai arjessa tapahtuu jokin odottamaton muutos. Neurokirjon lapselle arki on usein tehtävästä toiseen ponnistelua, ja arkipäiväiset toiminnot saattavat vaatia liikaa voimavaroja sekä olla hyvin kuormittavia. Tulevia toimintoja ja stressiä voidaan helpottaa tukemalla lasta tilanteissa, joissa hän tarvitsee apua. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 83-86.) Työvälineiksi tähän teemaan materiaalipankkiin valittiin lapsille esimerkiksi mindfulness-kortit, satuhieronta ja stressipassi. Aikuisten työvälineiksi valikoitui esimerkiksi stressikartta sekä erilaisia hengitys- ja rentoutusharjoituksia.

3.3.3 Haastava käyttäytyminen

Haastava käyttäytyminen on käyttäytymistä, jossa ihminen haastaa itseään tai muita ihmisiä. Käytös määritellään haastavaksi, kun se poikkeaa huomattavasti ympäröivän yhteiskunnan kulttuurisidonnaisista käyttäytymismalleista ja normeista. Haastava käytös kertoo siitä, ettei henkilö ole kyennyt löytämään käyttöksensä antamalle viestille sosiaalisesti hyväksyttävää muotoa. Tämän viestin ymmärtäminen on ensiaskel kohti parempaa vuorovaikutusta. (Kerola ym. 2017, 18; Haastemanuaali a, 2013.)

Normaalit negatiiviset tunnetilat ja tunteenpurkaukset on erotettava haastavasta käytöksestä. Kaikilla on oikeus mielipiteen ilmaisuun. On tärkeää oppia löytämään syyt haastavaan käytökseen, koska se auttaa ratkaisun löytämisessä. Haastavaan käytökseen taipuvaisella ihmisellä voi olla paljon ongelmia ympärillään. Aluksi kannattaa miettiä, mikä ongelmista rasittaa arkielämää eniten ja keskittyä ensin siihen kohdistuvaan muutokseen. Haastavan käyttäytymisen voittamisessa on tärkeää tukea myönteistä käyttäytymistä. Myönteinen palaute ja kehu ovat askeleita kohti muutosta: kiitos ja kannustus rohkaisevat ihmistä yrittämään parhaansa. (Kerola ym. 2017, 18; Haastemanuaali b; c; d; e, 2013.) Työvälineiksi tähän teemaan materiaalipankkiin valikoitui esimerkiksi syy- ja seuraussuhdeharjoitus, rauhoittumisen kommunikaatiotaulu sekä haastavan käyttäytymisen seurantalomakkeita.

3.4 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus voidaan jakaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja kommunikointiin. Vuorovaikutus perustuu tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen vastavuoroisuuteen. Neurokirjon henkilöillä on usein haasteita vuorovaikutuksessa. Oman toiminnan vaikutusta toisiin voi olla vaikea ymmärtää. Kuuntelemaan keskittymisessä on usein vaikeuksia varsinkin, jos keskustelu alkaa kesken muiden puuhien tai kestää pitkään. Neurokirjon henkilöillä voi olla myös vaikeuksia ymmärtää ja tulkita toisten tunteita, ajatuksia ja aikomuksia. (Kauppila 2011, 19-21; Kerola ym. 2009, 171.)

Neurokirjon henkilöiden vuorovaikutuksen haasteet vaikuttavat myös läheisiin ihmissuhteisiin, kuten ystävyys-suhteisiin ja lapsuusperheen ihmissuhteisiin. Ne aiheuttavat haasteita myös vanhemmuuteen, parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen. Syinä voivat olla puutteelliset sosiaaliset taidot, tunnesäätelyn vaikeudet sekä opitut ajattelu- ja toimintatavat. Neurokirjon henkilöllä voi olla vahva kokemus siitä, ettei kukaan ymmärrä häntä. Myös omien rajojen pitäminen ihmissuhteissa voi olla haasteellista. (Salakari & Virta 2018, 64-75.)

3.4.1 Vuorovaikutuksen tukeminen

Vuorovaikutus on toimivan kommunikaation perusta. Kommunikaatiota voidaan tukea ja vahvistaa erilaisilla puhetta tukevilla kommunikaatiomenetelmillä silloin, kun itseilmaisu, ymmärtäminen ja ymmärretyksi tuleminen on haastavaa. Tällaisia menetelmiä ovat

esimerkiksi kirjoittaminen, viittomat, esineiden käyttö, sähköiset kommunikaatiovälineet sekä erilaiset kuvalliset menetelmät. Kommunikaation tukemiseksi on saatavilla myös erilaisia apuvälineitä, kuten kommunikaatiotauluja ja tietokonepohjaisia välineitä. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 155-158.)

Kuvat voivat auttaa neurokirjon henkilöä jäsentämään aikaa ja ympäristöä, ja niiden avulla saadaan myös onnistumisen iloa, kun käyttäytymispulmat vähenevät ja yhteistointi onnistuu paremmin. Joillekin kuvat ovat ainoa keino ymmärtää muiden viestejä. Kuvat toimivat hyvin strukturoinnin välineenä ja niiden avulla voidaan ennakoida eri tilanteita ja tapahtumia. Tämä luo turvallisuuden ja pysyvyyden tunnetta elämään ja arjen kaaos vähenee. (Kerola ym. 2009, 70; Oksanen & Sollasvaara 2019, 155.)

Sosiaalisten taitojen opettelemisen tukena käytetään sosiaalisia tarinoita ja sarjakuvittamista. Ne sopivat käytettäväksi sellaisten lasten, nuorten ja aikuisten kanssa, joilla on neuropsykiatrisia piirteitä tai kehitysvamma. Sosiaalinen tarina on johonkin tiettyyn tilanteeseen tehty visuaalinen (kirjoitettu ja/tai piirretty) toimintastrategia, -malli tai tapahtumasarja. Visuaalinen tarina auttaa ymmärtämään sosiaalista tilannetta ja jäsentämään siihen liittyvää käyttäytymistä. Tarinat pyritään esittämään lapselle aina ennen oikeaa, ongelmallista tilannetta. Tarinan käyttöä jatketaan niin kauan, kunnes käyttäytyminen tilanteessa muuttuu odotetuksi käytökseksi. Tarinat kirjoitetaan henkilökohtaisiksi minämuotoon; aito tilanne ennakoidaan ja tehdään täten tutummaksi ja turvallisemmaksi. (Korteikko 2011, 16; 19-20) Vuorovaikutuksen työvälineiksi materiaalipankkiin koottiin esimerkiksi vuorovaikutustaitoja tukevia vinkkilistoja sekä erilaisia kommunikaatiota tukevia työvälineitä ja menetelmiä, kuten kommunikaatiopassi ja sosiaalinen tarina sekä aiheeseen liittyviä oppaita.

3.5 Aistitiedon käsittely

Aistit voidaan jakaa kauko- ja lähi- eli piiloaisteihin riippuen siitä, tuleeko ärsyke aistieliimeen kehon ulko- vai sisäpuolelta. Tunnetuimmat aistit, jotka kertovat kehomme ulkopuolella tapahtuvista asioista ovat kuulo, näkö, maku, haju ja tunto. Kehomme liikkeestä ja kehon asennoista kertovat aistit puolestaan ovat, asento- ja liikeaisti (proprioseptiivinen) aisti sekä painovoimaa, pään liikettä ja tasapainoa aistiva (vestibulaarinen) aisti. Näiden aistien lisäksi viskeraalisen aistin avulla pystymme aistimaan, mitä kehomme sisällä tapahtuu (esimerkiksi hengitys tai verenpaine). (Ayres 2008, 74-75; Krano-witz 2004, 53-56.)

Aistitiedon käsittely eli sensorinen prosessointi on monimuotoinen prosessi, jonka tehtävänä on vastaanottaa ja jäsentää eri aistijärjestelmien kautta tulevaa aistitietoa. Sen toimissa tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti pystymme suoriutumaan arjen toiminnoista vaivatta. Aistitiedon käsittely on kehittynyt pitkän vaiheittaisen prosessin kautta hyvin toimivaksi yleensä seitsemän vuoden ikään mennessä antaen pohjan kaikelle muulle kehitykselle. Esimerkiksi kehotietoisuus, tarkkaavuuden ja tunnereaktioiden säätely, motoristen taitojen oppiminen, kielellinen kehitys ja koulussa oppiminen ovat aistitiedon käsittelyyn pohjautuvia toimintoja ja taitoja. (Ayres 2008, 56,100-101; Kranowitz 2004, 56; 61.) Materiaalipankkiin on koottu keinoja aistisäätelyhäiriöisten lasten tukemiseen sekä vinkkejä erilaisista apuvälineistä.

3.5.1 Aistitiedon käsittelyn häiriöt

Aistitiedon käsittelyn häiriöllä tarkoitetaan aivojen kykenemättömyyttä käsitellä aistimuksia tehokkaasti. Kyseessä on neurologinen toimintahäiriö, jolloin aivot eivät saa jäsenyntyä aistitietoa, ja aivojen saamat aistiviestit ovat epäjohdonmukaisia tai aivot eivät yhdistä niitä riittävän hyvin muihin aistiviesteihin. Tästä seuraa puutteellinen motorinen, kielellinen tai emotionaalinen reaktio, jolloin tarkoituksenmukainen käyttäytyminen ja toiminta on vaikeaa. Aistitiedon käsittelyn häiriöstä puhutaan silloin, kun haasteet ovat kroonisia ja häiritsevät voimakkaasti jokapäiväistä arkea. (Miller 2014, 17; Kranowitz 2004, 77.)

Aistitiedon käsittelyn häiriö voidaan jakaa kolmeen pääluokkaan; aistisäätelyhäiriö, aistitiedon erottelun häiriö ja aistitiedon käsittelyyn liittyvä motorinen häiriö. (Miller 2014, 14–15). Tässä kehittämistyössä keskitytään aistisäätelyhäiriöön ja sen kolmeen käyttäytymismalliin; *Yliherkkä reagointi aistiärsykkeillä, heikko reagointi aistiärsykkeille sekä aistimushakuisuus.*

Yliherkkä reagointi aistiärsykkeille

Aistimuksille yliherkästi reagoivat lapset kokevat aistimukset nopeammin, voimakkaammin ja/tai pidemmän aikaa, kuin lapset, joiden aistisäätely on normaalia. Tavallinenkin ärsyke tuntuu epämiellyttävältä ja esimerkiksi pukeutuminen, hiusten harjaaminen tai paljain jaloin oleminen saatetaan kokea ahdistavaksi ja epämukavaksi. Reagointi on tällaisissa tapauksissa yleensä negatiivista; lapsi saattaa kiihtyä ja käyttäytyä jopa

aggressiivisesti tai vetäytyä omiin oloihinsa. Yliherkkyyttä voi ilmetä vain yhden aistin yhteydessä yhtä hyvin kuin useammankin. Lapsi voi esimerkiksi kokea hyvin epämiellyttävänä erilaiset materiaalit, mikä tuo haasteita pukeutumistilanteisiin. Visuaalisiin aistimuksiin kuten valoon yliherkästi reagoiva lapsi saattaa kokea ulkoilun epämiellyttävänä aurinkoisena päivänä tai äänille yliherkästi reagoivan on vaikeaa sietää tavallisia kuuloärsykyksiä. Siirtymätilanteet aiheuttavat usein myös suuria haasteita. (Miller 2006, 22–29; Ayres 2008, 177, 339)

Heikko reagointi aistiärsykyille

Heikosti aistimuksiin reagoivat lapset reagoivat ympäristön aistiärsykyksiin välinpitämättömästi tai ei ollenkaan, sillä he eivät havaitse saapuvaa sensorista informaatiota. Pysyäkseen toimimaan he usein tarvitsevat myös tavallista suurempaa ärsykettä. (Miller 2006, 25) Lapsen käytöksessä voidaan havaita apaattisuutta, uneliaisuutta ja sisäisen aloitekyvyn puutetta (sosiaalisissa tilanteissa, ympäristön tutkimisessa). Tyypillistä aistimuksiin heikosti reagoivilla lapsilla on normaalia korkeampi kipukynnys ja usein heillä on myös heikompi kyky huomata kylmän ja kuumien vaihtelueroja. Aistimuksiin heikosti reagoivat lapset ovat usein sosiaalisesti syrjään vetäytyviä. He pitävät enemmän rauhallisista sisäleikeistä, eivätkä juurikaan osoita kiinnostusta motorisia haasteita kohtaan. Aistimuksiin heikosti reagoivilla lapsilla on usein kaksi erilaista käyttäytymismallia; vetäytymisen ja sisäänpäin kääntynyt tai unelmoija ja itsekeskeinen. Haasteita ilmenee sitoutumisesta ja tarkkaavaisuudesta vaativissa tehtävissä ja heillä saattaa olla haasteita pysyä koulussa muun ryhmän mukana. Vanhemmiten haasteita ilmenee osallistumisesta vaativissa tilanteissa, jolloin lapsen on vaikea saavuttaa riittävä vireystila. Aistialherkkyys diagnosoidaan usein vasta vauvaiän jälkeen, sillä aistimuksiin heikosti reagoivan vauvan piirteet mielletään kuuluvan "helpon lapsen" ominaisuuksiin (vetäytyvä, hiljainen ja rauhallinen), joita pidetään yleisesti positiivisina piirteinä. (Miller 2014, 31-32; Miller ym. 2007, 137.)

Aistimushakuinen lapsi

Aistimushakuinen lapsi hakeutuu toimintoihin, joissa hän saa vahvoja, voimakkaita aistikokemuksia. Aistihakuisuutta voi esiintyä liike- ja tuntoaistin sekä myös maku-, haju- ja kuuloaistien yhteydessä. Lapsen liikkuminen on usein levotonta ja hänellä on tarve

liikehtiä paljon esimerkiksi itseään keinuttamalla, kierimällä tai törmäilemällä. Hän saattaa hakea aistimuksia myös viemällä tavaroita suuhun tai pureskella ja nuolla esineitä. Aistimushakuisen lapsen käyttäytyminen tulkitaankin usein impulsiiviseksi, häiritseväksi ja varomattomaksi. Hän saattaa tunnustella ja kosketella erilaisia materiaaleja, jotka muiden mielestä tuntuvat epämiellyttäviltä. Pieni määrä aistikokemuksia jäsentää ja vaikuttaa positiivisesti aistihakuisen lapsen toimimiseen, kun taas liiallinen aistimusten saanti nostaa vireystasoa liikaa. Näissä tilanteissa lapsen vaarantaju ja kontrolli usein heikenee, jolloin lapsi saattaa toistuvasti kolhia tai loukata itseään. (Miller ym. 2007, 137; Miller 2006, 27-30.)

3.6 Vahvuudet ja itsetunto

Itsetunto on ihmisen käsitystä omasta arvostaan ja siitä, miten kokee itsensä. Se koostuu eri osa-alueilla koetusta itseluottamuksesta. Itsetunnon osa-alueita ovat esimerkiksi suoritusetunto, sosiaalinen itsetunto ja läheisiin ihmissuhteisiin liittyvä itsetunto. Henkilö voi esimerkiksi luottaa itseensä suhteessa läheisiinsä, mutta työssä tai tavatessaan vieraita ihmisiä tuntee olonsa epävarmaksi. Hyvä itsetunto ei tarkoita sitä, että kokee olevansa kaikessa hyvä, vaan ennemminkin sitä, että henkilö arvostaa omia vahvuuksiaan, mutta tunnistaa myös omat heikot kohtansa. Itsetunnolla ja omien vahvuuksien näkemisellä on suuri vaikutus ihmisen hyvinvointiin, toimintakykyyn ja henkiseen tasapainoon. Itsetuntoa voi myös kehittää tietoisesti. (Salakari & Virta 2018, 247-248.)

Neurokirjon henkilöiden itsetunto on usein haavoittunut epäonnistumisen kokemusten ja alisuoriutumisen takia. Arjessa voi olla vain vähän onnistumisen kokemuksia. Taustalla voi olla konflikteja ihmisten kanssa, kielteistä palautetta, omien kykyjen ja vahvuuksien aliarviointia sekä huonommuuden ja erilaisuuden kokemusta. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 41; Salakari & Virta 2018, 247-248.)

Neurokirjon henkilössä on tärkeää huomioida erilaisuuteen liittyvät luovat ja voimaa antavat piirteet. Toiminnanohjauksen ja elämänhallinnan vahvistamisen tulisi mahdollisimman pitkälle pohjautua voimavarojen löytämiseen ja niiden tukemiseen. Muuten voi helposti käydä niin, että esimerkiksi lapsi tulee näkyväksi vain ongelmien ja oireiden kautta, jolloin syntyy ongelmia vahvistava kehä. Vahvuuksien huomioiminen ja tukeminen saa aikaan positiivista kehitystä paremmin kuin pelkkien puutteiden ja toimintahaasteiden huomioiminen. Onnistumisen kokemus antaa myönteisen tunnekokemuksen, nostaa viireystilaa sekä helpottaa motivoitumista. Aikuisen tehtävänä on mahdollistaa lapselle ja

nuorelle onnistumisia arjessa sekä antaa positiivista palautetta ja kehuja aina, kun siihen on aihetta. Näin voidaan tukea positiivista minäkäsitystä ja samalla vahvistaa motivaatiota. Itsetunnon kannalta on tärkeää, että henkilön tavoitteet on suhteutettu hänen taitoihinsa ja pystyvyyteensä. Toiminnan on myös hyvä olla tarpeeksi motivoivaa ja sopivan haastavaa. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 41-49; Suominen 2018, 323-324.)

Materiaalipankissa itsetunnon ja vahvuuksien alla käsiteltiin omina otsikoinaan myös itsemyötätuntoa ja motivaatiota. Itsemyötätunto saa aikaan masennuksen, ahdistuksen ja epäonnistumisen pelon vähentymistä, ja sen on todettu lisäävän myös luovuutta, tyytyväisyyttä, onnellisuutta, optimistisuutta ja rohkeutta sekä lievittävän stressiä (Grandell, 2015, 8-9). Motivaatio on tärkeää toiminnan kannalta, sillä se nostaa vireystilaa ja saa haluamaan jonkin asian tekemistä. Omaan motivaatioon on mahdollisuus vaikuttaa esimerkiksi tiedostamalla omat vahvuutensa ja haasteensa sekä muuttamalla omaa ajattelutapaansa. Myönteiset tunteet antavat voimaa tehdä työtä päämäärän hyväksi. (Salakari & Virta 2018, 112; 114.) Työvälineiksi tähän aihealueeseen valikoitui esimerkiksi palkkiojärjestelmäpohja, vinkkejä myötätuntoiseen kasvattamiseen, tehtäviä ja vinkkejä itsetunnon ja motivaation kohentamiseksi sekä itsemyötätuntoharjoituksia.

4 LOPUKSI

Tässä luvussa arvioidaan kehittämistyön tavoitteiden saavuttamista, sen kehittämismahdollisuuksia sekä toimintaterapian näkökulmaa kehittämistyössä. Lisäksi pohditaan tekijöiden omaa oppimista ja ammatillista kasvua.

4.1 Kehittämistyön arviointi ja päättäminen

Kehittämistyön viimeinen vaihe on työn päättäminen ja arviointi. Kehittämistyöt ovat ajallisesti rajattuja, joten työllä täytyy olla selkeä päätepiste. Kehittämistyön päättämiseen kuuluu raportointi, projektiorganisaation purkaminen ja jatkoideoiden kehittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 65-66.)

Materiaalipankin sisällön toteuttamiseen saatiin hyvin vapaat kädet, mikä toi työhön sekä mielekkyyttä että suuria haasteita. Materiaalipankin sisällön suunnittelu eli valittavien teemojen rajaaminen oli koko prosessin haastavin ja eniten aikaa vievä osuus. Toimeksiantaja olisi ollut tarpeellista rajata tarkemmin kohderyhmän osalta, jotta materiaalia ei olisi koottu liian laajasti. Toimeksiantajan kanssa käytäviä ohjauskeskusteluja olisi voinut olla enemmän, jotta tilaajan näkökulmaa olisi saatu paremmin esille. Tekijöiden kokemus ja sen pohjalta haettu tieto kehittämistyön aiheesta oli laaja, eikä varhaisen vaiheen tuen malli auennut toimeksiantajan tarkoittamalla tavalla. Toimeksianto kohdistui matalan kynnyksen palveluihin ja varhaisen vaiheen tukitoimiin. Osa koostetusta materiaalista keskittyi neurokirjon henkilöillä esiintyviin haastavampiin toimintarajoitteisiin, joita toimeksiantajan tarkoittamalla asiakasryhmällä ei yleensä esiinny. Tästä syystä toimeksiantaja ei todennäköisesti julkaise kaikkea kerättyä materiaalia kaupungin nettisivuilla. Verkkosivujen ulkopuolelle rajautuvaa materiaalia voidaan toimeksiantajan mukaan hyödyntää kuitenkin esimerkiksi seksuaalineuvojan tai toimintaterapeutin asiakastyössä.

Kehittämistyö päättyi huhtikuussa 2020, jolloin se esiteltiin opinnäytetyöseminaarissa. Kehittämistyön tuloksena syntynyt materiaalipankki vastaa hyvin toimeksiannon tavoitetta. Se toimii erinomaisen hyvänä pohjana luomaan kokonaiskuvaa neuropsykiatrisesti oireilevien henkilöiden monimuotoisista haasteista ja niiden vaikutuksesta arkeen. Palautetun materiaalipankin teemat olivat toimeksiantajan mielestä kattavia ja perusteltuja sekä työvälineet käytännöllisiä, vaikkakin materiaalia olisi voinut tiivistää ja rajata enemmän. Kehittämistyö tulee saamaan jatkoa, kun toimeksiantaja syventää materiaalipankin

aihealueita muun muassa seuraavilla opinnäytetöillä. Näin materiaalipankkiin saadaan vieläkin monipuolisemmin hyödyllistä materiaalia. Opinnäytetyöryhmän tekemät kotisivut toimivat hyvänä ja tarpeellisena työkaluna materiaalipankin jatkotyöstämisessä.

4.2 Ammatillinen kasvu

Materiaalipankkia työstettiin sekä yhdessä että erikseen tekijöiden kesken. Yhteisen ajan löytäminen oli paikoitellen haastavaa tekijöiden opintojen ollessa eri vaiheissa. Selkeää työnjakoa oli välttämätöntä tehdä työskentelyn tehostamiseksi. Vastuuta jaettiin kunkin tekijän ajankohtaisten voimavarojen, kiinnostuksenkohteiden sekä vahvuusalueiden mukaan. Kehittämistyön tekijöillä oli selkeästi omat kiinnostuksenkohteensa ja kokemuksensa eri asiakasryhmistä neurokirjon sisällä. Työn edetessä opittiin hyödyntämään tekijöiden erilaista tietotaitoa, mikä laajensi jokaisen omaa näkökulmaa aihealueista. Osittain tämän takia myös materiaalipankista tuli liiankin kattava toimeksiantoon nähden.

Tekijöiden välinen kollegiaalinen yhteistyöskentely oli pääosin sujuvaa, vaikka eriäviä näkemyksiä toisinaan syntyikin. Haastavistakin tilanteista päästiin eteenpäin yhteisten keskustelujen avulla sekä ohjaavan opettajan näkökulmia hyödyntämällä. Opinnäytetyöprosessin aikana opittiin refleктоimaan paremmin omia vahvuuksia ja kehittämiskohteita yhteistyön tekijänä. Kokemusta kertyi myös työelämän kannalta tärkeästä verkostojen ja eri alojen ammattilaisten kokemuspohjan hyödyntämisestä.

Kehittämistyön ansiosta neuropsykiatrisiin häiriöihin sekä arkea helpottaviin työvälineisiin perehdyttiin laajasti ja perusteellisesti. Tästä on varmasti suurta hyötyä toimintaterapeutin käytännön työssä, koska kertynyt tieto on monipuolisesti sovellettavissa eri asiakasryhmien kanssa. Kehittämistyössä on näkyvillä toimintaterapeuttien laaja-alainen käsitys ihmisen toimintakyvystä sekä erilaisten toimintarajoitteiden ja toimintaympäristöjen huomioiminen osana toimintakyvyn tukemista. Materiaalipankkiin valitut teemat ovat niitä osa-alueita, joiden parissa toimintaterapeutit työskentelevät mahdollistaen asiakkaalle merkityksellistä toimintaa hänen rajoitteensa huomioon ottaen. Toimintaan osallistumista voidaan edistää myös ympäristöä muokkaamalla. Esimerkiksi neurokirjon henkilön keskittymistä ja tarkkaavuutta voidaan tukea vähentämällä ympäristöstä keskittymistä häiritseviä elementtejä. Materiaalipankin työvälineissä otettiin huomioon asiakasryhmän eri toimintaympäristöt sekä niiden sovellettavuus erilaisille neurokirjon henkilöille.

Siitä huolimatta, että kehittämistyön tekeminen tuntui toisinaan melko kuormittavalta sen osuttua opintojen loppuunsaattamisen ruuhka-aikaan, oli se kokonaisuudessaan mielenkiintoinen ja antoisa prosessi. Motivaatiota työn tekemiseen toi erityisesti se, että konkreettisia työvälineitä sisältävä materiaalipankki tulee olemaan kohderyhmän kannalta tarpeellinen ja laajaan käyttöön tarkoitettu. Tekijät jäävät mielenkiinnolla odottamaan materiaalipankin julkaisemista ja täydentymistä tulevaisuudessa.

LÄHTEET

Ahonen, T. 2011. Kuka meitä säätelee? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Aro, T. 2011. Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa T. Aro & M.- L. Laakso (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Aro, T. 2011. Itsesäätelytaitojen kehityksen ongelmat lapsuudessa. Teoksessa Taaperosta taitavaksi toimijaksi – itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Toim. T. Aro ja M-L. Laakso. Porvoo: Bookwell, 110-114.

Autismiliitto 2020. a. Autismikirjo. Viitattu 26.2.2020. <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo>.

Autismiliitto 2020. b. Autismi. Viitattu 26.2.2020. <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/autismi>.

Ayres, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000 -julkaisusarja.

Ayres, A. J. 2015. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000 -julkaisusarja.

Eklund, K. & Heinonen, J. 2013. Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa Taaperosta taitavaksi toimijaksi – itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Toim. T. Aro ja M-L. Laakso. Porvoo: Bookwell, 216–233.

Grandell, R. 2015. Itsemyötätunto. Helsinki: Tammi

Haastemanuaali a. 2013. Haastavan käyttäytyminen määrittely. Viitattu 28.2.2020. <https://haastemanuaali.autismiliitto.fi/fi/haasteprosessi/h-niinkuin-haastava/>.

Haastemanuaali b. 2013. Haastavan käyttäytyminen. Viitattu 28.2.2020. <https://haastemanuaali.autismiliitto.fi/fi/haastava-kayttaytyminen/>.

Haastemanuaali c. 2013. Syiden etsintä. Viitattu 28.2.2020. <https://haastemanuaali.autismiliitto.fi/fi/haasteprosessi/s-syiden-etsinta/>.

Haastemanuaali d. 2013. Asian rajaaminen. Viitattu 28.2.2020. <https://haastemanuaali.autismiliitto.fi/fi/haasteprosessi/a-asian-rajaus/>.

Haastemanuaali e. 2013. Positiivinen lähestymistapa. Viitattu 28.2.2020. <https://haastemanuaali.autismiliitto.fi/fi/haastava-kayttaytyminen/positiivinen-lahestymistapa/>.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Ikonen, T. ym. 2015. Autismikäsikirja 2.0. Eteva kuntayhtymä. Viitattu 12.02.2020. <https://www.eteva.fi/globalassets/tiedostot/eteva/opaat-ja-julkaisut/autismikäsikirja-2.0.pdf>.

Juhola, E. 2018. Autismin muuttuvat kasvot - Autismisäätiö 20 vuotta. Helsinki: Into.

Juva, K., Hublin, C., Kalska, H., Korkeila, J., Sainio, M., Tani, P. & Vataja, R. 2011. Kliininen neuropsykologia. 1. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

- Kauppila, R. 2011. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. 3. painos. Juva: Bookwell Oy.
- Kerola, K, Kujanpää, S. & Kallio, A. Tunteesta tunteeseen - Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. 2020. Opetushallitus. Viitattu 28.2.2020. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/2-tunteita-voi-saadella>.
- Kerola K., Kujanpää S. & Timonen T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Juva: PS-Kustannus.
- Koskentausta, T., Koski, A. & Tani, P. 2018. Aikuisen autismikirjon häiriö. 2018, 134 (15): 1493-1500. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim.
- Kerola K. & Sipilä A.-K. 2017. Haastava käyttäytyminen - muutoksen mahdollisuuksia. Uudistettu painos. Oulu.: Valteri Oy
- Kielhofner, G. 2004. Conceptual Foundations of Occupational Therapy Practice. Third Edition. Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Korteikko, M. 2011. Sarjakuvittaminen lasten toiminnan ohjauksen ja sosiaalisten taitojen kehityksen tukena. Varhaiserityiskasvatuksen työntekijöiden haastattelu- ja havainnointitutkimus. Jyväskylän yliopisto, erityispedagogiikan pro gradu - tutkielma. Viitattu 14.4.2020 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37352/URN%3aNBN%3afj%3ajyu-201202121161.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Kranowitz, C.S. 2004. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Tapola, L. (suom.). Juva: WS Bookwell Oy.
- Leivonen, S., Voutilainen, A. & Sourander, A. Touretten oireyhtymä ja muut Tic-häiriöt. 2016. Teoksessa Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria (1. Painos). Helsinki: Duodecim.
- Miller, L.J. 2006. Sensational kids. Hope and help for children with sensory processing disorder. New York: G.P. Putnam's sons.
- Miller, L., Anzalone, M., Lane, S., Cermak, S. & Osten, E. 2007. Concept Evolution in Sensory Integration: A Proposed Nosology for Diagnosis. The American Journal of Occupational Therapy, 61, 2, 135-140.
- Miller, L. J. 2014. Sensational Kids. Hope and Help for Children with Sensory Processing Disorder (SPD). Tarkistettu ja korjattu painos. United States of America: Penguin Group.
- Oksanen, J. & Sollasvaara, R. 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. Autismisäätiö. Helsinki: Into Kustannus Oy.
- Perälä, N-K. 2020. ADHD -Lasten varhaisen tuen palveluiden kehittäminen- kehittämishanke Kaarinan kaupungin peruspalveluissa. Viitattu. 20.4.2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/335299/Per%C3%A4l%C3%A4%20Niina-Kaisa.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
- Pihlakoski, L, Puustjärvi, A. & Voutilainen, A. 2018. Mitä on ADHD? Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) 2018. ADHD-käsikirja. PS-kustannus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Rinne koti 2019. Hetki-hanke 2. Tunnetaidot kasvatuksessa. Viitattu 07.02.2020. <https://s3-eu-central-1.amazonaws.com/evermade-hdl/wp-content/uploads/sites/4/2019/07/31101516/2.-Tunnetaidot.pdf>.
- Salakari, A. & Virta, M. 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Tammi: Helsinki.
- Sandberg, E. 2018. ADHD ja oppimisen tuki – Huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet. Viro: PS-kustannus.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Suominen, S. 2018. Onko ADHD vain yksilön huoli? - Diagnoosin sosiaalinen ulottuvuus. Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) 2018. ADHD-käsikirja. Keuruu: PS-kustannus. Otavan kirjapaino Oy.

Terveyskylä 2019. Tietoa toiminnanohjauksesta. Viitattu 24.2.2020. <https://www.terveyskyla.fi/ai-votalo/aivot-ja-toimintakyky/toiminnanohjaus/tietoa-toiminnanohjauksesta>.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Yliopistopaino.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Wadman R.; V. Tischler & Jackson G.M. 2012. 'Everybody just thinks I'm weird': a qualitative exploration of the psychosocial experiences of adolescents with Tourette syndrome. Viitattu 8.2.2020. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=104234443&site=ehost-live>.

Wadman, R. Glazebrook, C. Beer, C. & Jackson.G.M. 2016. Difficulties experienced by young people with Tourette syndrome in secondary school: a mixed methods description of self, parent and staff perspectives. Viitattu 8.2.2020 <https://bmcpneurology.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12888-016-0717-9?site=bmcpneurology.biomedcentral.com>.

Esimerkkejä erilaisista materiaalipankin työvälineistä Kommunikoinnin tueksi

Jos sinulla on vaikeuksia sanattomien viestien havaitsemisessa ja tulkitsemisessa, voit harjoitella näitä tarkkailemalla toisten ihmisten keskusteluita televisiossa tai oikeassa elämässä.

KOMMUNIKOINNIN TUEKSI

Miten ihmiset ilmaisevat kehonkielellään ja äänensävyillään kiinnostusta toisten asioihin? Millä tavalla he pyytävät ja antavat toisilleen puheenvuoroja keskustelussa? Entä millaisilla ”hienovaraisilla vihjeillä” he ilmaisevat, että haluavat lopettaa keskustelunsa? Näistä asioista voit keskustella vaikkapa puoliso, ystäväsi, läheisesi kanssa ja kysyä heidän mielipidettään.

Kiinnostuksen ilmaiseminen: _____

Puheenvuorojen jakaminen: _____

Keskustelun lopettaminen: _____

Jotain muuta huomioitavaa? _____

Mitä harjoituksesta jäi käteen?

Opitko jotain? Mitä haluat tästä muistaa? Mitä tekniikoita aiot ottaa käyttöön? Kirjoita tähän omin sanoin sinulle tärkeimmät asiat:

Satuhieronta

Satuhieronta

Satuhieronnassa yhdistetään satu tai tarina myönteiseen kosketukseen. Menetelmällä pyritään vahvistamaan luottamussuhdetta, ennaltaehkäisemään stressiä sekä vahvistamaan itsetuntoa, kasvua ja kehitystä

Pienen metsäkeijun retki - satuhieronta

Lämpöiset auringonsäteet herättivät metsäkeijun kotisienensä alta. Hän lähti innokkaana ja iloisena tutkimaan aamukasteesta kimaltelevaa metsää. Hän kulki kiemurtelevaa polkua pitkin.

Kukkaniityllä hän poimi kastehelmiä metsämansikan lehdiltä, apilanlehdiltä ja ketunleivän lehdiltä. Hän asetteli erikokoiset kastehelmet poimulehden päälle.

Kastehelmet kimalsivat kauniisti. Kimaltelevista kastehelmistä syntyi suuri ja kaunis, kaikki sateenkaarenvärit sisältävä kastehelmi. Keiju sukelsi kastehelmen sisään. Keiju tunsu, kuinka kastehelmi keinutti häntä kevyesti.

Keiju näki kastehelmessä kauniita värejä. Voimakkaan punaisen, kirkaankeltaisen, kauniin vihreän ja raikkaan sinisen. Keiju tunsu olonsa rennoksi, turvallisiksi, kauniiksi ja voimaantuneeksi. Hän nautti olostaan ja koki olevansa ainutlaatuinen kastehelmen hellässä hoivassa. Keijulle tuli tarve lähteä kotiin kertomaan kokemuksistaan isä ja äiti keijuille. Hän sukelsi ulos kastehelmestä ja lähti kulkemaan kohti kotisientänsä isän ja äidin hellään huomaan.

Satuhieronta.fi. 2020. Voimauttavat sadut. <https://satuhieronta.fi/satupankki-satuhierontaohjaajat/voimauttavat-sadut/>.

Palkkiojärjestelmäpohja

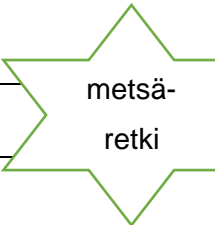
Palkkiojärjestelmä voi auttaa lasta ponnistelemaan uuden taidon oppimiseksi. Palkkiojärjestelmässä lapsi kerää merkkejä (tarroja, leimoja, helmiä tms.) sovituista asioista ja tietyn määrän kerättyään lapsi saa ennalta sovituksen palkinnon. Epäonnistuminen ei vähennä merkkien määrää, vain onnistumiset lasketaan.

1. Tavoitteen asettaminen: Lapsi asettaa aikuisen tuella itselleen tavoitteen. Se voi olla tehtävä tai taito, mutta realistinen ja saavutettavissa oleva.
2. Sovitaan merkkien keräämisen tapa (esim. taulukko, purkki) ja onnistumisen merkki (esim. tarra, leima).
3. Hankitaan sovitut välineet ja rakennetaan systeemi. Sovitaan tarkasti, millaisesta suorituksesta merkin saa ja muut yksityiskohdat (kuten missä taulukko tms. säilytetään, kulkeeko lapsen mukana, missä merkit säilytetään, kuka merkkaa onnistumiset).
4. Sovitaan palkkioon tarvittava merkkien määrä ja itse palkkio. Palkkioksi valitaan lasta motivoiva (esim. yhteinen tekeminen, retki, tavara, herkku), mutta kohtuullinen ja toteuttamiskelpoinen.

Mikäli lapsen tavoitteena on oppia haalarin päälle pukeminen, kulkee järjestelmä mukana kaikkialle, missä lapsi haalaria pukee (kotona, päiväkodissa, mummolassa). Kaikkien lapsen kanssa toimivien aikuisten on hyvä tietää järjestelmästä ja sitoutua sen käyttämiseen. Aluksi voi olla tarpeellista, että yrittämisestäkin saa merkin. Alla yksinkertainen esimerkki taulukosta:

HAALARIN PUKEMINEN

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



metsä-
retki

Oksanen, J.& Sollasvaara, R. 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä ADHD- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. Helsinki: Into Kustannus Oy. (s.78)

Aikataulupohja

Aikataulu pitkän aikavälin tavoitteeseen pääsemiseksi

Tavoite:

Kirjoita taulukkoon, mitä täytyy tehdä kunkin kuukauden aikana, jotta pääset tavoitteeseen

	1. Vuosi 20__	2. Vuosi 20__	3. Vuosi 20__
tammikuu			
helmikuu			
maaliskuu			
huhtikuu			
toukokuu			
kesäkuu			
heinäkuu			
elokuu			
syyskuu			
lokakuu			
marraskuu			
joulukuu			

Salakari, A. & Virta, M. 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Helsinki: Tammi. (s.152)

Stressipassi

Stressipassi

Nimi:

.....

Henkilölle mielihyvää tuottavat asiat:

.....
.....
.....

Henkilölle epämieluisat asiat:

.....
.....
.....

Henkilön stressitekijät

(esimerkiksi huono yöuni, yllättävät muutokset ja ympäristön vaatimukset):

.....
.....
.....

Stressin varoitusmerkit henkilön käyttäytymisessä

(esimerkiksi käsien heiluttelu, hokemat, ärtyneisyys ja väsymys):

.....
.....
.....

Stressikäyttäytymisen kuvaus (esimerkiksi huutaa, potkii, rikkoo tavaroita):

.....
.....
.....

Oksanen, J. 2019. Positiivisen psykologian opit hyödyksi arjessa. Autismisäätiö. (s.98)

Vinkkejä kasvattamiseen

Vinkkejä myötätuntoiseen kasvattamiseen

- Tärkeää on tehdä lapselle selväksi, että virheiden tekeminen on sallittua ja että epätäydellisyys kuuluu elämään.
- Sanoita ja normalisoi ikäviä tunteita, pettymyksiä ja epäonnistumisia, esimerkiksi: "Epäonnistuminen on inhimillistä / luonnollista / kuuluu elämään niin kuin onnistumisetkin."
- Käytä sopimattomasta käytöksestä lasta toruessasi ystävällistä äänensävyä ja varmista siitä, että lapsi osaa tehdä mitä häneltä odotetaan.
- Huomaa tilanteet, joissa lapsi on väsynyt, hänellä on jokin tarve (Esim. Vanhemman läheisyyteen tai turvaan tai voimakkaiden tunteiden käsittelyyn vanhemman kanssa) tai jokin muu syy käyttäytyä tavalla, jolla hän käyttäytyy.
- Muokkaa lapsen ympäristöä niin, että se auttaa lasta onnistumaan arjen tilanteissa.
- Osoita lapselle, että hänen tunteitaan ymmärretään ja että ne hyväksytään.
- Auta lasta voimakkaiden tunteiden käsittelyn jälkeen siirtymään puuhaan, joka tukee mielialan vaihtumista.
- Kerro teini-ikäiselle, että toisiin vertaaminen ja itsekritiikki korostuvat kaikilla teini-ikäisillä. Harjoitella yhdessä itsemyötätuntoista suhtautumista itsen.
- Yhteisissä keskusteluissanne arvostakaa hyviä puolianne ja puhukaa puutteistanne hyväksyvästi.
- Suhtaudu omiin virheisiin kasvattajana myötätuntoisesti ja tilanteeseesi hyväksyen.

Oksanen, J.& Sollasvaara, R. 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä ADHD- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. Helsinki: Into Kustannus Oy. (s.53)

Autismisäätiö. 2020. Esteettömyysluotain. <https://esteettomyysluotain.fi/>.

Vinkkejä aistisäätelyhäiriöisten lasten arjen tukemiseen

Yleisiä ohjeita aistiyliherkkien, syömispulmaisten lasten ruokahetkiin:

- Kiinnitä huomiota syömistilanteen turvallisuuteen ja miellyttävyyteen
- Lasta ei saa pakottaa tai painostaa syömään ruokaa, jonka hän kokee vastenmieliseksi
- Uusiin ruoka- aineisiin totuttelu vie aikaa
- Lapsen hyväksymää ruokaa on aterialla aina tarjolla
- Annosten koko on maltillinen tai lapsen itsensä määrittämä
- Pyri pitämään ruoka- aineet erillään toisistaan lautasella
- Lapsella on lupa koskea ruokaan sormin ja hän saa sylkeä ruoan pois suusta
- Jos lapsella on lääkehoito, joka on epämieluisa, on lääkkeenanto hyvä erottaa selkeästi ruokailuista (paikka, aika tms.)

Yleisiä ohjeita tuntoyliherkän lapsen arkeen

- Ennakoi kosketus katseella tai sanoittamalla
- Selvitä minkälainen kosketus rauhoittaa ja tuntuu hyvältä ja päinvastoin
- Huomioi lapsen kielteiset reaktiot ja tunteet ja sanoita niitä
- Huomioi myös myönteiset tilanteet, läheisyyden tai kosketuksen hetket ja sanoita niitä
- Suosi syvätuntokosketusta (esim. napakkaa selän hierontaa, karhunhalaus), sillä syvä-tuntokosketus sammuttaa usein yliherkkää pintatuntoa. Hieronta voi myös auttaa ennen pukeutumista sietämään vaatteiden aiheuttamaa paineen tunnetta
- Huomioi lapsen mieltymykset vaatteiden materiaalien, mallien ja kiinnitysten suhteen. Leikkaa laput vaatteista.
- Ennakoi vaihtuva vuodenaika ajoissa – osta esiin tulevan kauden vaatteet nähtäväksi ja kokeiltavaksi. Lapsen kanssa voi hyödyntää sovittua sääntöä, esimerkiksi tiettyä lämpötilaa, seuraavaan kauden vaatteisiin siirryttäessä

Keinoja auttaa kuuloyliherkkää tai näköyliherkkää lasta:

- Kuulosuojainten, vastamelukuulokkeiden tai korvatulppien tarjoaminen
- Äänekkäiden koneiden käytön välttäminen lapsen läheisyydessä
- Äänitteiden soittaminen peittämään melun, joka on lapsesta ikävää
- Tarjoa lapselle mahdollisuus siirtyä toiseen tilaan ääniärsytyksen ollessa liiallista
- Aurinkolasien ja lippalakin tarjoaminen
- Autoon häikäisysuojat
- Nukkumatiiloihin pimennysverhot
- Pöytätason työskentelyyn sermi tai verho rajoittamaan lapsen näkemä liikettä
- Mielekkäiden ääni- ja näköaistimusten tarjoaminen lapselle

Oksanen, J.& Sollasvaara, R. 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä ADHD- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. Helsinki: Into Kustannus Oy. (s.101)

Vinkkejä ihmissuhteisiin










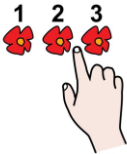

Vinkkejä ihmissuhteisiin työelämässä.

1. Luo työympäristö, jossa on tilaa vaihtaa ajatuksia ja välittää hiljaista tietoa, viihtyisä kahvihuone on tärkeä paikka kokea yhteenkuuluvuutta.
2. Tervehdi kaikkia ihmisiä. Huomiointi luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja näin ihmiset sitoutuvat voimakkaammin työyhteisöön.
3. Luota ihmisiin ja ole luotettava. Luottamus luo pohjan kaikelle ja mahdollistaa kaikkia eteenpäin vievän keskustelukulttuurin.
4. Vältä valittamista. Jos jokin asia on huonosti, lähesty sitä ratkaisun kanssa.
5. Jaa tietoa. Kun saat tietoa, jonka uskot hyödyttävän kollegaasi, muista kertoa hänelle siitä.
6. Vahvin tunnetila tarttuu. Huolehdi oman tunnetilan rakentavuudesta.
7. Kiitä. Kiitä konkreettisesti, kun näet ja löydät kiitettävää.
8. Pohdi millaisessa ilmapiirissä haluat työskennellä ja luo sitä itse esimerkilläsi.
9. Hyppikää, tanssikaa, laulakaa, näytelkää! Tehkää välillä jotain tavallisista rutiineista poikkeavaa. Yllätytte, mitä saatte aikaan, kun yhdistätte kehon ja ajatukset!
10. Kun keksit jotain uutta/mielenkiintoista/erilaista, kirjoita se ylös ja jaa se muiden kanssa sopivan tilaisuuden tullen.
11. Kuuntele. Kun joku puhuu sinulle, pysähdy kuuntelemaan ja osoita kaikin keinoin, että haluat kuunnella. Keskity tilanteeseen! Älä mieti vastinetta toisen puhuessa vaan keskity siihen, että haluat ymmärtää toista. Ole aidosti läsnä.

MIELISuomen Mielenterveys ry. 2020. Hyvä työilmapiiri vahvistaa työhyvinvointia. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/hyv%C3%A4-ty%C3%B6ilmapiiri-vahvistaa-hyvinvointia>.

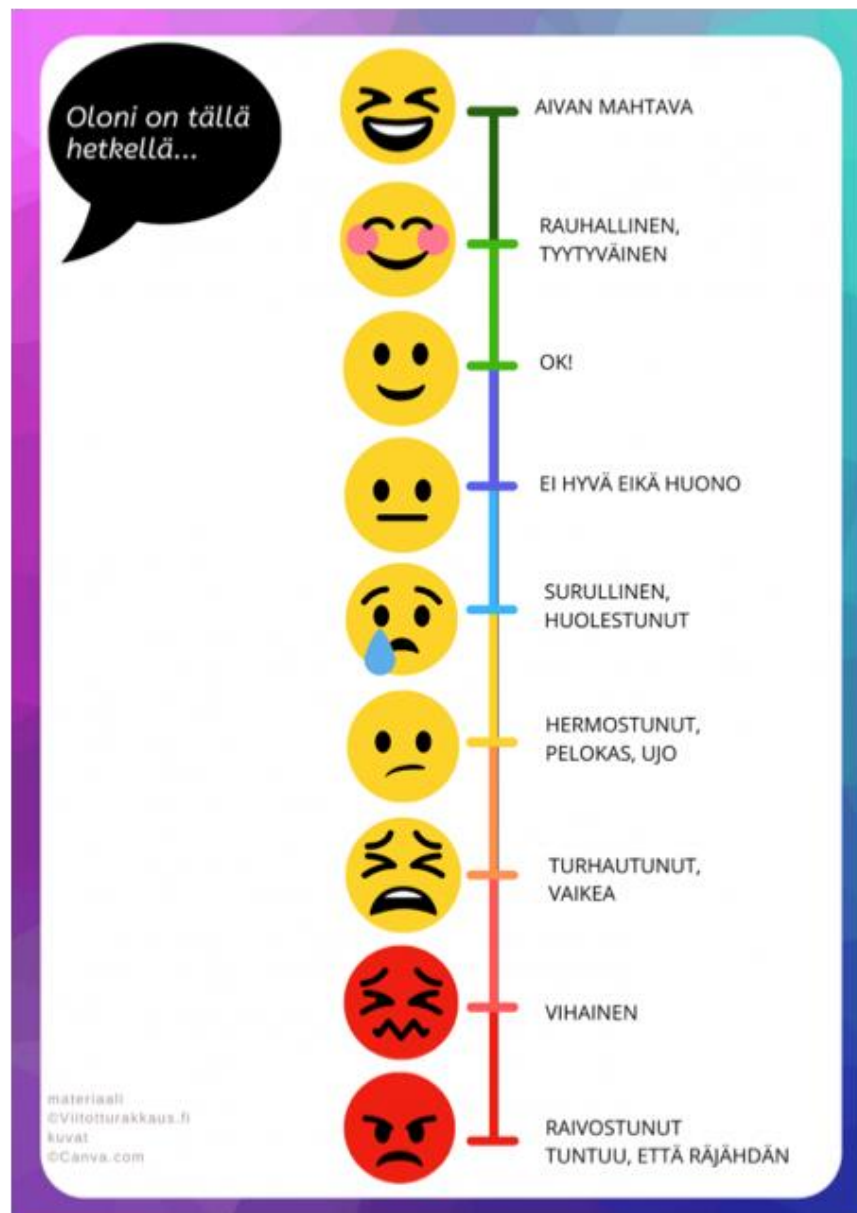
Kuvatyökaluja

Rauhoittumisen kommunikointitaulu

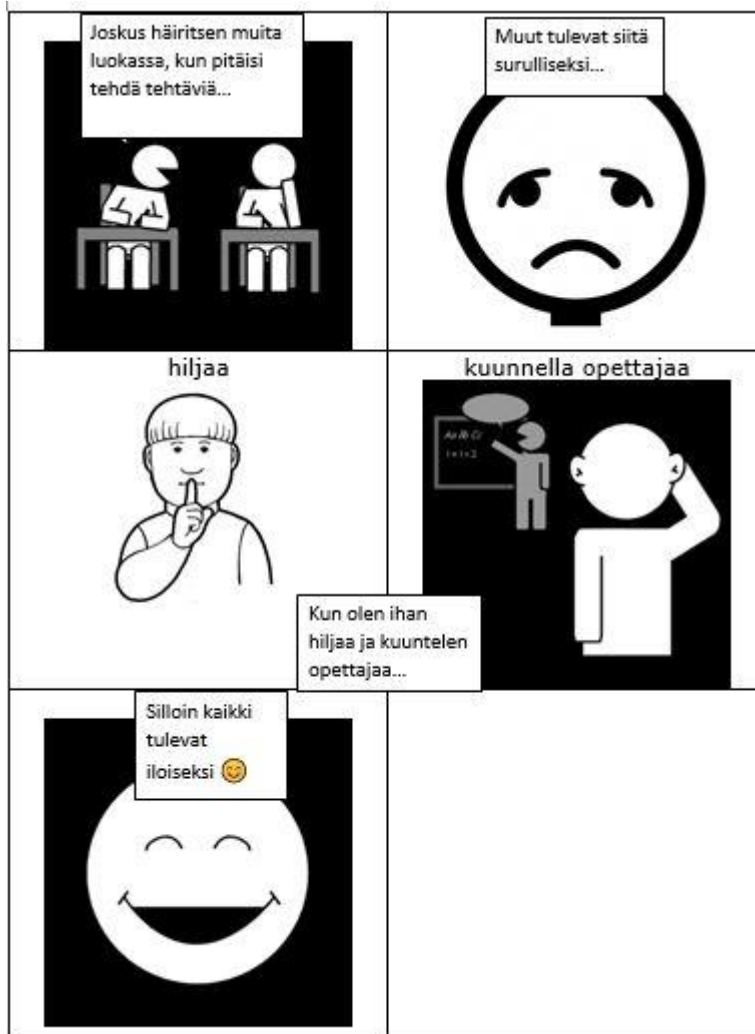
<p>OLEN VIHAINEN!</p> 	<p>Rentoutua</p> 	<p>Jutella jonkun kanssa</p> 	<p>Olen jo rauhoittunut, mutta minua harmittaa vielä</p> 
<p>MITEN VOIN RAUHOITTUA?</p> 	<p>Hengittää syvään</p> 	<p>Lukea kirjaa</p> 	<p>Tietokone</p> 
	<p>Pelin pelaaminen</p> 	<p>Laskea kymmeneen</p> 	<p>Olen taas iloinen</p> 

kommunikointitaulu © Viitottu Rakkaus® kuvat papunet.net

Tunnemittari



Esimerkki sarjakuvittamisesta



Apuvälineitä

KUVA	APUVÄLINE	KÄYTTÖTARKOITUS
	Painoliivi	Ylimääräinen painon tunne auttaa kehon hahmottamisessa, painon tunne auttaa rauhoittumaan ja jäsentymään. Painoliiviä voi käyttää ennen keskittymistä vaativaa tehtävää tai sen aikana. Liiviä voidaan käyttää niin karkeamotorisissa tehtävissä, kuin ns. pöytätason tehtävien parissa.
	Purukoru	Turvallinen purukohde. Rauhoittumisen ja keskittymisen tueksi, auttaa itsesäätelystä stressaavissa tilanteissa Pureskeltaessa tuottaa proprioseptiivisiä lihas- ja niveltuntoaistimuksia.
	Terapiavaha	Näpertelytuote keskittymisen tueksi. Hyvä työväline värien ja muotojen tunnistamiseen, vahvistaa lihaksistoa sekä parantaa hienomotoriikkaa ja tuntoaistimusten tulkintaa.
	Lukukehys	Lukukehys keskittymisen ja hahmottamisen tueksi. Sulkevat epäolennaisen tekstin näkyvistä ja auttavat keskittymään olennaiseen.
	Hypistelytuote	Stressilelu/näpertelytuote käsivoiman kehittämiseen, motoriikan parantamiseen sekä näpertelytuotteeksi rauhoittamaan yliaktiivisuutta.
	Time timer	Apuväline toiminnanohjaukseen sekä keskittymisen ja tarkkaavaisuuden harjoitteluun. Ajastimella voi havainnollistaa itsenäisen työskentelyyn tai läksyjien tekemiseen jäljellä olevan ajan helposti.
	Tasapainotyyny	Tässä tyynyssä yhdistyvät istuintyyny ja tasapainotyyny. Toiselta puolelta sileä ja toisella puolella kevyttä aistipalautetta antavat uurteet. Sopii erityisesti lapsille, joilla on tapana kiemurralla, mutta eivät tarvitse nystyröiden tarjoamaa voimakkaampaa aistipalautetta.



FunSense. 2020. <https://funsense.fi/>.

Oppaita



Eskonen, L. & Kirjavainen, J. 2012. Keinoja jumitilanteesta selviämiseen- opas. https://www.tampere.fi/liitteet/k/6Kbel-URdO/Keinoja_jumitilanteisiin.pdf.



Autio, S., Hölttä, H., Lindberg, E., Marttio, H., Näsman, K., Oinonen, M. & Piha, E. 2017. Puhu rahasta- Pieni opas talouden käsittelyyn. Helsinki: Nuorisosäätiö. https://muntalous.fi/wp-content/uploads/2017/09/puhurahasta_opas_210x210_010_interaktiivinen.pdf.



Sosiaalinen tarina on lyhyt, yksinkertainen tarina jonka tarkoitus on opettaa lapselle sosiaalisia taitoja ja toivottua käyttäytymistä tietyissä tilanteissa. Sosiaaliset tarinat voivat lisätä myös "terveen" lapsen kommunikointitaitoja sekä sosiaalista käyttäytymistä.

Ohje: © Viitottu Rakkaus. Kuvat: pixabay.com.

Materiaalipankin työvälineiden lähdeluettelo

Autio, S., Hölttä, H., Lindberg, E., Marttio, H., Näsman, K., Oinonen, M. & Piha, E. 2017. Puhu rahasta- Pieni opas talouden käsittelyyn. Helsinki: Nuorisosäätiö. https://muntalous.fi/wp-content/uploads/2017/09/puhurahasta_opas_210x210_010_interaktiivinen.pdf.

Autismiliitto. 2020. Autismikirjo ja ikääntyminen. https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo_ikaantyminen/materiaalipankki/seurantalomakkeet.

Autismisäätiö. 2020. Esteettömyysluotain. <https://esteettomyysluotain.fi/>.

Avellan, A. & Lepistö, T. 2008. Varhis. Opas pienten autististen lasten varhaiskuntoukseen. HYKS Lastenlinna.

Cacciatore, R. Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja – vauvasta kouluikään. Toim. Vuokko Hurme. Väestöliitto. <https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/0c381b14052065e5b28ce2d7526ea3df/1589015547/application/pdf/8824447/Kiukkukirja.pdf>.

Eskonen, L. & Kirjavainen, J. 2012. Keinoja jumitilanteesta selviämiseen- opas. https://www.tampere.fi/liitteet/k/6KbelURdO/Keinoja_jumitilanteisiin.pdf.

FunSense. <https://funsense.fi/>.

Juusola M. 2015 Rajat kuntoon! Puolensa pitämisen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisen taito. Helsinki: Redfina.

Kerola, K., Kujanpää S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kerola, K. & Sipilä A.-K. 2017. Haastava käyttäytyminen- muutoksen mahdollisuuksia. Oulu: Valteri.

Kokkonen, I. & Töhönen, T. 2012. ”Koska olen tärkeä!” Arjenhallintaopas itsenäistymisen tueksi toimintakyvyltään heikentyneille nuorille. Opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/45018/Kokkonen_lina_Tohonen_Terhi.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. Duodecim.

Martin, M.; Seppä, M.; Lehtinen, P.; Törö, T. & Lillrank, B. 2010. Hengitys Itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta.

Mielenterveystalo.fi. 2020. Rakenna itsetuntoasi. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/irtiahminnasta/Pages/Askel-9.aspx>.

Mielenterveystalo.fi. 2020. Rentous osana elämäntapaa. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusno9Rentous-osanaelamantapaa.aspx.

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Työssä jaksamisen liikennevalot. <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/ty%C3%B6ss%C3%A4-jaksamisen-liikennevalot>.

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2020. Hyvän kuuntelijan peli. <https://mieli.fi/fi/peilit/hyv%C3%A4n-kuuntelijan-peli>.

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2020. Hyvä työilmapiiri vahvistaa työhyvinvointia

ntia. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/hyv%C3%A4-ty%C3%B6ilmapiiri-vahvistaa-hyvinvointia>.

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2020. Motivaatio saa liikkeelle. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/motivaatio-saa-liikkeelle>.

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2020. Muistipelikortit tunnesanoista. <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/muistipelikortit-tunnesanoista>.

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2020. Toteemieläimet. <https://mieli.fi/fi/julisteet/toteemiel%C3%A4imet>.

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2020. Tunne- ja kaveritaitokortit. <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunne-ja-kaveritaitokortit>.

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2020. Tunnerobotti. <https://mieli.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/tunnerobotti>.

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2020. Vahvuuskortit. <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/vahvuuskortit>.

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2020. Voimavarojen talo. <https://mieli.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/voimavarojen-talo>.

Moraine, P. 2015. Tarkkaavaisuus haltuun! Toiminnanohjaustaitojen vahvistaminen. Kehitysvammaliitto ry. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Neff, K. 2020. Self-compassion Guided Meditations and Exercises. <https://self-compassion.org/category/exercises/#exercises>.

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2013. Niksejä ja neuvoja turvalliseen ruoanlaittoon. <https://selko.fi/wp-content/uploads/2013/11/Niksej%C3%A4-ja-neuvoja-kevyt1.pdf>.

Nyyti ry. 2016. Löydä itsellesi sopiva rentoutusharjoitus. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/rentoudu-paivittain/harjoittele-rentoutumisen-taitoa/>.

Nyyti ry. 2016. Itsetunto löytyy jokaiselta. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/sinulla-on-itsetuntoa/>.

Oksanen, J. 2019. Positiivisen psykologian opit hyödyksi arjessa. Autismisäätiö.

Oksanen, J. & Sollasvaara, R. 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä ADHD- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Oppi & Ilo. 2020. Tutustutaan tunteisiin - tunnepeli. <https://www.oppijailo.fi/tunnepeli/>.

Papunet. 2020. <https://papunet.net/>.

Salakari, A. & Virta, M. 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Helsinki: Tammi.

Sandberg, E. 2018. ADHD ja oppimisen tuki – Huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet. PS-kustannus. Viro: AS Pajo.

Satuhieronta.fi. Voimauttavat sadut. <https://satuhieronta.fi/satupankki-satuhierontaohjajat/voimauttavat-sadut/>.

Stagnitti, K. 2009. Children and Pretend Play. Teoksessa Stagnitti, K. & Cooper, R. (toim.) Play as Therapy. Yhdysvallat: Jessica Kingsley Publishers.

Terveyskylä.fi. 2020. Rentoutuksia lapsille. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/Documents/Kysely/pdf-ohjeet/Lastentalon%20rentoutusohjeet.pdf>.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Suomi: PS-kustannus.

Valteri. 2016. Antila, A-K. Osallisuuden ja vuorovaikutuksen tukeminen kurssityössä. <https://www.epilepsia.fi/documents/20181/95010/Osallisuuden+ja+vuorovaikutuk-sen+tukeminen+kurssity%C3%B6ss%C3%A4.pdf/c52183c5-3ea6-4d34-9cdc-2c2f55cf9f1b>.

Vernerinet.net. 2020. <https://verneri.net/>.

Viitottu rakkaus. 2019. Mikä sosiaalinen tarina on - Opas. <http://viitotturakkaus.fi/tuote/mika-sosiaalinen-tarina-on/>.