

Learn-it -oppimispeli neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten psyykkisen kehityksen tukena

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala (AMK)

Sairaanhoitaja

2021

Sara Kostensalo, Kerttu Laine

Tiivistelmä

Tekijä(t) Kostensalo, Sara Laine, Kerttu	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 28	Valmistumisaika 2021
Työn nimi Learn-it -oppimispeli neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten psyykkisen kehityksen tukena		
Tutkinto Sairaanhoitaja (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyö – Perhe- ja sosiaalipalvelut		
Tiivistelmä <p>Hoitamattomina neuropsykiatriset häiriöt voivat heikentää elämänlaatua ja toimintakykyä. Neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten on tutkittu sairastuvan herkemmin mielenterveys-häiriöihin. Opinnäytetyö on toiminnallinen. Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea ennalta-ehkäisevästi neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten mielenterveyttä luomalla onnistumisen tunteita sekä kehittämällä ongelmaratkaisutaitoja ja kognitiivisia toimintoja. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten hoidossa hyödynnettävä Learn-it -oppimispeli sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.</p> <p>Opinnäytetyössä kehitettyä oppimispeliä testattiin Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyön Lasten ja nuorten talolla työskenteleville psykiatrisille sairaanhoitajille eli psyykkareille. Psyykkarit työskentelevät kouluissa oppilaiden tukena edistäen ehkäisevää mielenterveys-työtä. Opinnäytetyössä kehitetyn oppimispelin toimivuutta arvioitiin kyselylomakkeen avulla yhdessä kolmen psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, joka sisälsi avoimia sekä strukturoituja kysymyksiä.</p> <p>Opinnäytetyön tulokset antavat viitteitä kehitetyn oppimispelin hyödynnettävyydestä käytännön työelämään sekä kohderyhmän oppimisen ja psyykkisen kehityksen tueksi. Jatko-tutkimuksena voisi teettää Learn-it -oppimispelin sekä kyselylomakkeen nuorille, joilla esiintyy neuropsykiatrisia häiriöitä. Jatkotutkimuksen avulla voisi saada tietoa oppimispelin toimivuudesta nuorten kokemuksen kautta.</p>		
Asiasanat Oppimisvaikeudet, ehkäisevä mielenterveystyö, varhainen tuki, oppimispelit, neuropsykiat-ria, ADHD, kehityshäiriöt		

Abstract

Author(s) Kostensalo, Sara Laine, Kerttu	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2021
	Number of Pages 28	
Title of Publication Utilizing the Learn-it -learning game as a support for the psychological development of neuropsychiatrically symptomatic youth		
Name of Degree Bachelor of Health Care, Nursing		
Name, title and organization of the client South Karelian District of Social and Health Services – Family- and Social Services		
Abstract <p>Untreated neuropsychiatric disorders can impair the quality of life and functional capacity. The studies have shown that the risk of developing a mental health disorders with neurodevelopmental disorder is higher compared to the people who do not have neurodevelopmental disorders. The purpose of this practice-based thesis is to support the mental health of neuropsychiatrically symptomatic youth by creating the feeling of success and improving cognitive functions. The goal of this thesis is to implement experimentally developed innovative Learn-it -learning game. This thesis was carried out for health- and social care workers.</p> <p>This practice-based thesis consists of a theoretical section and practical sections. The practical sections emphasize the testing of an empirically developed Learn-it -learning game in practice and the instructions related to the game. The functional part was executed during a one-time session with three psychiatric nurses.</p> <p>The questionnaire was used as a data collection method. All three participants replied to the questionnaires. The questionnaires contained structured and open questions. According to the results of the questionnaires, the game could be suitable for school-aged youth with neuropsychiatric symptoms. The results provided indications that the learning game could have a positive effect on mental health. Subject for future research could be testing the learning game for school-aged youth with neuropsychiatric symptoms.</p>		
Keywords Learning disabilities, preventive mental health, early support, learning method, neuropsychiatry, ADHD, developmental disorder		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Neuropsykiatriset häiriöt	2
2.1	Neuropsykiatristen häiriöiden määritelmä	2
2.2	ADHD	2
2.3	Autismikirjon häiriöt.....	3
2.4	Oppimisvaikeudet	4
3	Neuropsykiatriset tukimuodot ja muu lääkkeetön hoito.....	6
3.1	Neuropsykiatrinen valmennus.....	6
3.2	Pelien käyttö opetuksessa ja kuntoutuksessa	7
4	Neuropsykiatriset häiriöt mielenterveyden näkökulmasta.....	9
4.1	Neuropsykiatristen häiriöiden vaikutus mielenterveyteen	9
4.2	Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö.....	10
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät.....	12
6	Opinnäytetyön toteutus	13
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	13
6.1.1	Yhteistyökumppani Lappeenrannan Lasten ja nuorten talon psyykkarit	13
6.1.2	Tutkimus- ja kehittämismenetelmät.....	14
6.2	Learn-it -oppimispeli	15
6.3	Aineistonkeruu.....	16
6.4	Aineiston analyysi.....	17
6.5	Kyselylomakkeen tulokset.....	19
7	Pohdinta	22
7.1	Tulosten arviointi ja johtopäätökset.....	22
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	23
7.3	Jatkotutkimusehdotukset	24
	Lähteet.....	25

Liitteet

Liite 1. Learn-it -oppimispelin kyselylomake

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Suostumuslomake

Liite 4. Learn-it -oppimispelin – kirjallinen ohjeistus pelin toteutukseen

1 Johdanto

Neuropsykiatrisilla häiriöillä on vahva yhteys psykiatriin ja mielenterveyden ongelmiin, sekä oppimisvaikeuksiin. Oppimisvaikeuksien ja toiminnanohjauksen puutteellisuuden aiheuttamat kielteiset tunnekokemukset koulu- ja työelämässä altistavat mielenterveysongelmille sekä heikon itsetunnon kehitykselle. Hoitamattomina neuropsykiatriset häiriöt voivat vaikuttaa kielteisesti psyykkiseen kehitykseen. Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön kannalta neuropsykiatristen häiriöiden varhainen tunnistaminen ja tukeminen on tärkeää yksilön psyykkisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta. (Rintahaka 2007, 215, 215; Kaltiala-Heino ym. 2010, 2033–2034; Puustjärvi 2016; Käypä hoito 2019.)

Toiminnallinen opinnäytetyö pohjautuu kokemuseräisesti kehitettyyn Learn-it -oppimispeleihin. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on suunnattu neuropsykiatrisesti oireileville nuorille. Learn-it -oppimispelin teoreettisessa kehittämisessä on hyödynnetty ratkaisukeskeistä ja kognitiivis-behavioraalista eli ajatteluun ja käyttäytymiseen pohjautuvaa näkökulmaa psyykkisen kehityksen tukena. Learn-it -oppimispelin avulla pyritään tukemaan ja harjoittamaan yksilöllisiä kognitiivisia toimintoja kuten ongelmaratkaisutaitoja, toiminnanohjausta, tarkkaavaisuuden ylläpitämistä ja hahmottamista. Learn-it -oppimispeli on tarkoitettu käytettäväksi ratkaisukeskeisessä sekä käyttäytymisterapeuttisessa hoidossa että pedagogisena tukimuotona. Learn-it -oppimispelin teoreettinen tavoite on tiedostamaton oppiminen. Opinnäytetyössä kehitetyn oppimispelin kohderyhmä ovat nuoret, joilla on diagnosoitu tai todettu ADHD/ADD, autismikirjon häiriö tai muu opiskelua rajoittava tekijä.

Opinnäytetyössä kehitetty Learn-it -oppimispeli testattiin Etelä-Karjalan Sosiaali- ja terveyspiirin lastenpsykiatrian yksikön psykiatrisille sairaanhoitajille. Psyykkarit eli psykiatriset sairaanhoitajat työskentelevät kouluympäristössä neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten kanssa, joilla ilmenee kognitiivisten toimintojen ja tunne-elämän haasteita. Psyykkarit arvioivat ammatillisesta näkökulmasta oppimispelin toimivuutta toimintapäivänä.

2 Neuropsykiatriset häiriöt

2.1 Neuropsykiatristen häiriöiden määritelmä

Lapsuudessa alkaneet kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt jatkuvat usein nuoruuteen ja aikuisuuteen saakka. Häiriöiden varhaisen tunnistamisen puutteellisuuden vuoksi oireet voivat muuttua ja kehittyä, jolloin niitä on yhä vaikeampi tunnistaa ja diagnosoida. (Rintahaka 2007, 215–218; Thapar & Cooper 2016, 1240–1242.)

Neuropsykiatrisiin häiriöihin lukeutuu häiriöt, joiden taustalla on keskeisesti neurobiologisia tekijöitä. Näitä ovat autismikirjon häiriöt kuten Aspergerin oireyhtymä, aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöt sekä muut monimuotoiset oppimiskyvyn ja kehityksen häiriöt (Lämsä ym. 2015; Morris-Rosendahl ym. 2020, 65). Aivojen aktiivinen hermoverkosto on jatkuvasti muovautuva. Hermoverkoston muovautuvuus mahdollistaa kognitiivisten toimintojen ja käyttäytymisen säätelyn ja harjoittamisen (Jehkonen & Saunamäki 2020, 23). Neuropsykiatriset häiriöt aiheuttavat vaikeuksia muun muassa kielellisessä kehityksessä, oppimisessa, tarkkaavuudessa ja hahmottamisessa, sosiaalisten taitojen kehityksessä sekä tunteiden säätelyssä. Oppimisen vaikeudet voivat johtua esimerkiksi muistitoiminnan tai keskittymiskyvyn häiriöistä, oppimistapojen erilaisuudesta sekä hahmottamisen ja tiedonkäsittelyn vaikeuksista. Neuropsykiatrisissa häiriöissä toiminnanohjaukselliset taidot ovat usein haasteellisia. Toiminnanohjauksella tarkoitetaan kykyä jäsentää tietoa, toimia suunnitelmallisesti sekä muuttaa omaa toimintaa. Toiminnanohjaukseen lukeutuu myös työmuisti ja sen kapasiteetti. (Närhi & Virta 2016)

Neuropsykiatriset häiriöt vaikuttavat heikentävästi yksilön kykyyn selviytyä kouluympäristössä sekä työ- ja arkielämässä, joka lisää syrjäytymisen riskiä (Käypä hoito 2019). Kehityksikäisen nuoren aivojen muovautuvuuden vuoksi neuropsykiatristen häiriöiden ja liitännäissairauksien varhaisen toteamisen ja hoidon avulla voidaan parantaa neuropsykiatrisen häiriön ennustetta (Rintahaka 2007, 221). Syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä henkilökohtainen ohjaus ja oppimisen tukeminen varhaisessa vaiheessa on erittäin tärkeää (Terveyskylä 2018; Käypä hoito 2019).

2.2 ADHD

Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (ADHD) on kognitiivista toimintakykyä alentava kehityksellinen häiriö, jonka neurobiologinen tausta pohjautuu tarkkaavaisuuden ja vireystilaa säätelevien hermoverkkojen kehityksen häiriöön. Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriössä ydinoireet pohjautuvat kognitiivisten toimintojen toimintahäiriöihin. Kognitiivisiin toimintoihin kuuluu tarkkaavaisuuden ylläpito ja kohdentaminen, hahmottaminen, muisti,

toiminnanohjaus, ongelmaratkaisutaidot sekä havainnointi. Ydinoireita ovat muun muassa hahmottamisen ja tarkkaavaisuuden vaikeudet, impulsiivisuus, yliaktiivisuus ja toiminnanohjauksen vaikeudet. Toiminnanohjauksen vaikeudet liittyvät yleensä ajanhallintaan, suunnitelmallisuuteen ja asioiden toteuttamiseen, työmuistiin sekä asioiden jäsentämiseen. ADHD ja ADD ihmisellä esiintyy usein tunne-elämän säätelyn ongelmia ja aistiyliherkkyyttä. Tunne-elämän säätelyn ongelmat esiintyvät esimerkiksi vaikeutena sietää pettymyksen tunteita ja aggressiivisena käyttäytymisenä. Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriössä emotionaalinen epävakaus ja aistiyliherkkyyys heikentävät elämänlaatua ja toimintakykyä. Tunnesäätelyn ongelmat ja hoitamaton ADHD voi aiheuttaa käytöshäiriöitä. (Anastopoulos ym. 2010, 2–3; Westerinen 2013, 2025–2026; Lumikukka 2019; Mielenterveystalo; THL 2021)

Toiminnanohjaukselliset taidot ja kognitiivisen prosessoinnin katsotaan liittyvän aivojen etuotsalohkon ja limbisen järjestelmän hermoverkkojen toimintaan (Seeley ym. 2007, 2349). Kognitiivisen prosessoinnin ongelmien sekä tunnesäätelyn taitojen puutteellisuuden vuoksi neuropsykiatrisista haasteista kärsivät ihmiset kokevat muita herkemmin epäonnistumisen tunteita ja itsetunnon ongelmia työ- ja kouluympäristössä sekä sosiaalisissa suhteissa. Onnistumisen tunteiden puutteellisuus estää terveen itseluottamuksen ja itsetunnon kehitystä, mikä altistaa tulevaisuudessa mielenterveysongelmien syntymiselle. (Kaltiala-Heino ym. 2010, 2033–2034.) Positiiviset oppimiskokemukset ja onnistumisen tunteet edesauttavat myönteistä suhtautumista myöhempiin opintoihin ja oppimisen haasteisiin. Oppimisessa koetut onnistumisen tunteet kasvattavat motivaatiota ja itsetuntoa. (Kujala ym. 2012, 9–10.)

2.3 Autismikirjon häiriöt

Autismikirjon häiriö määritellään aivojen neurobiologiseksi kehityshäiriöksi. Autismikirjon häiriöissä vuorovaikutustaidot, kommunikaatio sekä käyttäytymismallit poikkeavat muuhun väestöön verrattuna. Autistisen henkilön on usein vaikea muodostaa ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Oireisto on moninainen ja oireet ilmenevät yksilöllisesti, joten toimintarajoitteet ja tuen tarve vaihtelevat häiriön laaja-alaisuuden ja yksilön psyykkisten piirteiden mukaan. Eri-laisissa autismikirjon häiriöissä käyttäytymisessä voidaan kuitenkin huomata yhteisiä erityispiirteitä, kuten yli- ja aliherkkyyksiä, erityistä stressiherkkyyttä ja vaikeuksia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Autismikirjon häiriöille tyypillistä on rajoittuneisuus ja rutiinimaisuus, joihin kohdistuvat muutokset voivat aiheuttaa yksilössä ahdistuneisuutta. (Autismiliitto 2021.)

Asperger on autismikirjioon kuuluva häiriö, jonka oireet ilmenevät kahdella pääalueella vuorovaikutuksessa sekä poikkeavina käyttäytymismalleina tai kiinnostuksen kohteina (Terveyskirjasto 2020). Näiden piirteiden vuoksi ongelmia ilmenee arkipäivän toiminnoissa sekä

sosioemotionaalisissa taidoissa. Sosiaalisen kognition ja abstraktin ajattelun vaikeudet, akateemiset ongelmaratkaisuvaikeudet, kognitiivinen joustamattomuus sekä syy-seuraussuhteiden ymmärtämisen vaikeudet ovat tyypillisiä ominaisuuksia Aspergerin oireyhtymässä. Nämä piirteet lisäävät sosiaalisen eristäytymisen riskiä. (Brereton, 5.) Aspergeriin voi liittyä kielellisiä sekä ei-kielellisiä vaikeuksia ja lisäksi motoriikan ongelmia. Asperger eroaa kuitenkin muista autismikirjoon kuuluvista häiriöistä, koska siinä yleensä ei ilmene merkittäviä kielellisen tai kognitiivisen kehityksen viivästymiä. Toiminnanohjaus sekä keskittymiskyvyn puutteellisuus tuottavat omat haasteensa arkeen sekä opiskeluun. Aspergerin häiriöstä kärsivällä ominaista on pikkutarkkojen tietojen muistaminen sekä vahvat mielenkiinnon kohteet. Vaikeuksia kuitenkin henkilölle tuottaa tietojen soveltaminen käytännössä. Asperger asiakkaiden kohdalla tulee ottaa huomioon, että oireisto sekä suoritusprofiili ovat yksilöllisiä ja vaihtelevat paljon. (Autismiliitto 2021.)

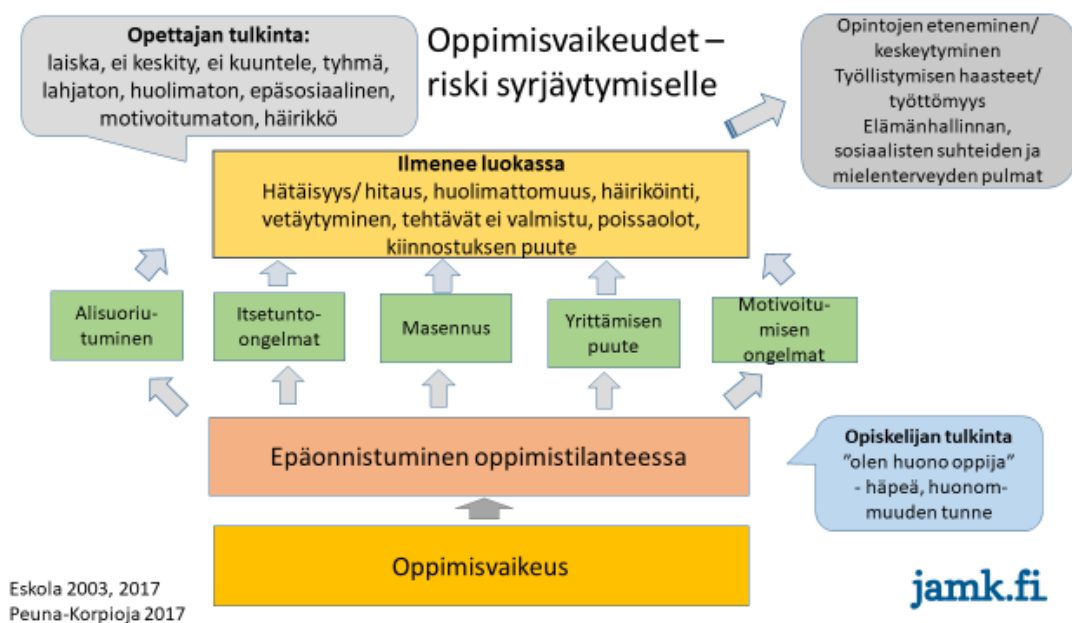
Autismikirjon häiriöiden hoito koostuu usein lääkehoidosta ja kuntoutuksesta (Autismiliitto 2021). Kasvatukselliset, ympäristölliset ja opetukselliset kuntoutusmenetelmät ovat autismikirjon häiriöiden hoidossa ensisijaisia (Rintarahka 2007). Opiskelussa häiriön omaavien henkilöiden tehtävät pyritään laatia yksilöllisesti oppimista tukeviksi. Opiskelun tukena autistinen lapsi tai nuori tarvitsee usein erityistä tukea. Yksilöllisen kuntoutuksen avulla autistiset ihmiset voivat selviytyä avopalveluiden piirissä. Kuntoutuksen tukena voidaan käyttää esimerkiksi kuvia ja toimintaympäristössä visuaalisia keinoja, kuten värejä. Tukimuotojen sekä palveluiden tarve voi muuttua elämäntilanteen ja iän mukaan. (Autismiliitto 2021.)

2.4 Oppimisvaikeudet

Oppimisvaikeudet määritellään yksilön vaikeudeksi opeteltavien taitojen oppimisessa. Oppimisvaikeudet ilmenevät yleensä yksilöllä opiskeltavien taitojen poikkeavana tai hitaana omaksumisena, mutta niiden ilmeneminen on yksilöllistä. Ongelmat oppimisessa näkyvät eri osa-alueilla eri yksilöillä esimerkiksi motoriikan, kielten ja hahmottamisen vaikeutena. Kehityksellisillä oppimisvaikeuksilla viitataan kirjoittamisen, lukemisen, matematiikan ja kielellisen ilmaisun vaikeuksiin. Oppimisvaikeudet voivat lisätä haasteita keskittymiskykyyn sekä toiminnan suunnitteluun. Maailmanlaajuisesti kouluikäisistä lapsista noin 5–15 % kärsii oppimisvaikeuksista. Tästä otoksesta noin kolmasosa kärsii tarkkaavaisuuden ja yliaktiivisuuden häiriöstä. (American psychiatric association 2018.) ADHD-lapsista 8–39 %:lla on arvioitu esiintyvän lukemisen vaikeuksia, 12–30 %:lla matemaattisten taitojen oppimisen vaikeuksia ja 12–27 %:lla kirjoittamisen vaikeuksia. (Barkley 2006, 127; Mielenterveystalo; Kuntoutussäätiö 2018.)

Oppimisvaikeudet heikentävät psyykkistä hyvinvointia ja elämänlaatua. Tiedonkäsittelytaitojen puutteellisuus yhdessä oppimisvaikeuksien kanssa altistavat

mielenterveysongelmille. Oppimisvaikeudet ja epäonnistumisen tunteet työ- ja koulumaailmassa vaikuttavat kielteisesti psyykkiseen kehitykseen sekä itsetuntoon ja itseluottamukseen (Kuvio 1). Itsetunnon laadulla on vahva yhteys sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen. Kielteiset tunnekokemukset, heikko motivaatio ja pelko epäonnistumisesta voivat johtaa haitallisten toimintatapojen kehittymiseen ja vaativan persoonallisuuden piirteisiin. Oppimisen vaikeuksia ja epäonnistumisen tunteita voidaan ehkäistä tarjoamalla nuorille toiminnallisia menetelmiä ja konkreettisia onnistumisen kokemuksia, joiden avulla vahvistetaan nuorten myönteistä käsitystä itsestään. Oppimisvaikeuksien taustalla on usein erilaisia kognitiivisia, psykologisia sekä sosiaalisia tekijöitä, joiden vuoksi oppimisvaikeuksia tulee tarkastella moniulotteisesti. (Nurmi 2011, 28–32; Kallio 2017, 13; Eloranta 2019, 14; Mielenterveystalo.)



Kuvio 1. Oppimisvaikeudet – riski syrjäytymiselle (Eskola & Peuna-Korpioja 2017)

3 Neuropsykiatriset tukimuodot ja muu lääkkeetön hoito

3.1 Neuropsykiatrinen valmennus

Neuropsykiatristen häiriöiden lääkkeetön ja psykososiaalinen hoito muodostuu yksilön tarpeiden mukaisesti. Psykososiaalisten tukimuotojen varhaisella hyödyntämisellä katsotaan olevan myönteisiä vaikutuksia neuropsykiatrisesti oireilevan ihmisen elämänlaatuun ja tulevaisuuteen. Lääkkeettömään hoitoon kuuluu myös yksilön itsetunnon tukeminen ja mahdollisen riskikäyttäytymisen sekä muiden käytöshäiriöiden vähentäminen. (Rintahaka 2007, 219; Tarnanen ym. 2019.)

Neuropsykiatrisen valmennuksen taustalla on ajatus aivojen biologisten alueiden toiminnan puutteellisuudesta. Käyttäytymiseen liittyviä vaikutuksia voidaan muokata taitopohjaisella interventiolla. Kognitiivis-behavioraalinen näkökulma pohjautuu diagnosoimattoman ADHD nuoren kehityksen myötä seuranneiden kielteisten ajatusten ja uskomusten hoitoon. (Prevatt 2016.)

Neuropsykiatrinen valmennus (coaching) on psykososiaalinen interventio, jonka tarkoituksena on tukea ja kehittää toiminnanohjauksellisia ja arjenhallinnan taitoja, toimintakykyä sekä itsetuntoa. Neuropsykiatrisessa valmennuksessa voidaan hyödyntää erilaisia menetelmiä muistin, lukivaikeuksien, hahmottamisen ja tarkkaavaisuuden harjoittamisen apuna. Valmennuksen tavoitteena on parantaa yksilön opiskelu- ja työkykyä. Neuropsykiatrisessa valmennuksessa pohditaan myös sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutuksen ongelmia. (Närhi & Virta 2016; Puustjärvi 2019; Mielenterveystalo.) Neuropsykiatrisen valmennuksen teoreettinen viitekehys perustuu ratkaisukeskeisyyteen, ja valmennuksessa hyödynnetään ratkaisukeskeisen sekä kognitiivis-behavioraalisen terapiamenetelmiä, kuten voimavarakeskeistä lähestymistapaa ja arjenhallinnan menetelmiä. Neuropsykiatrisessa valmennuksessa toiminta on tavoitteellista, ja valmennuksessa hyödynnettävät menetelmät räätälöidään yksilön tarpeiden ja asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Neuropsykiatrisessa valmennuksessa asetetut tavoitteet ovat konkreettisia, ja ne muodostuvat usein ihmissuhteiden, opintojen ja arjenhallinnan ympärille. Uusien toimintatapojen ja käyttäytymismallien opettelu kuuluu usein myös neuropsykiatriseen valmennukseen. Motivaatio vaikuttaa valmennukseen ja sen tuloksiin. Kognitiivisen käyttäytymisen interventioilla voidaan mahdollisesti vaikuttaa myönteisesti neuropsykiatrisesti oireilevan henkilön emotionaaliseen kehitykseen. (Rintahaka 2007, 219; Knouse & Safren 2010; Prevatt 2016; Puustjärvi 2019.)

Prevatt (2016) mukaan ADHD vaikuttaa kielteisesti korkeakouluopiskelijoiden akateemiseen suoriutumiseen. Nuoret voisivat hyötyä kognitiivisista interventioista kuten neuropsykiatrisesta valmennuksesta. (Prevatt 2016.) Keskeistä neuropsykiatrisessa

valmennuksessa on asiakkaan oma motivaatio sekä ammattilaisen motivoiva työote. Ajattelutaitojen kehittämiseen perustuvassa lapsen kuntoutuksessa tulee huomioida motivaation ja tunteiden merkitys. (Ahonen & Aro 2003, 156.) Sisäinen motivaatio määritellään toiminnaksi, joka ympäristöstä riippumatta on luonteeltaan palkitsevaa ja herättää myönteisiä tunteita. Sisäinen motivaatio on kestoaltaan pitkäaikaista ja se on tuottavampaa kuin ulkoisten motiivien tuottama motivaatio. (Terveyskylä 2018.) Sisäisen motivaation kannalta kuntouttavan toiminnan tulisi muodostaa myönteisiä tunteita. Kuntoutuksessa nuoria motivoi joustavuus, monipuolisuus, mahdollisuus vertaistukeen sekä palkitseva sisältö. Kuntoutujan osallistaminen, joustava työote ja myönteisen palautteen saaminen on todettu tukevan motivaatiota. Tavoitteellinen toiminta ja omien tavoitteiden saavuttaminen kehittävät tiedostamattomasti yksilökohtaista toiminnanohjausta. (Terveysverkko 2020.)

3.2 Pelien käyttö opetuksessa ja kuntoutuksessa

Keskinien (2018, 7) mukaan pelillistämällä tarkoitetaan peleistä tuttujen elementtien, kuten estetiikan, saavutusten sekä ongelmanratkaisun hyödyntämistä todellisen maailman ongelmanratkaisussa. Pelillistämisen on todettu lisäävän opiskelijan sisäistä motivaatiota huomattavasti. Pelien ottamisella mukaan opiskeluun, opiskelijat saavat välitöntä palautetta toiminnastaan, joka puolestaan motivoi opiskelijaa helpommin. Oppimispelejä yhdistää niiden viihdyttävyyden sekä opettavat aspektit. (Keskinen 2018, 7–8.) Kapp (2012) mukaan pelit voivat auttaa opiskelijaa hahmottamaan suuria kokonaisuuksia helpommin sekä tuovat lisäarvoa faktatiedon, kuten termien opettelussa. Kognitiivisilla, pelimuotoisilla sekä fyysisillä harjoitteilla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia yksilötasolla kognitiivisiin toimintoihin sekä toimintakykyyn. (Keskinen 2018, 13.)

Oppimista tukevalla kognitiivisella kuntoutuksella pyritään herättämään lapsen innostus oppimiseen sekä parantamaan itseluottamusta onnistumisen kokemuksilla. Lapsen ja nuoren kuntouttamisen alussa hyödynnetään pelin- ja leikinomaisia, helppoja sekä yksinkertaisia tehtäviä. Kuntoutuksessa liian haastavien oppimispeleiden käyttö altistaa impulsiiviseen ja hätäilevään tapaan reagoida, sillä käyttäytymisen taustalla vaikuttaa epäonnistumisen pelko. Oppimista tukevien pelien pelaamisessa lapsen ja nuoren kokemat onnistumisen tunteet lisäävät motivaatiota, tukevat psyykkistä kehitystä sekä vaikuttavat ongelmanratkaisukykyyn. (Ahonen & Aro 2003, 154–157.) Yksilön kognitiivisia toimintoja ja oppimisvaikeuksia tulisi ensisijaisesti hoitaa koulun tai terveydenhuollon tukitoimien avulla tukemalla yksilön oppimista (Duodecim 2015).

Aalto-yliopiston tutkimuksen mukaan terapeutin toimintavideopeli on antanut viitteitä masennuspotilaiden oireiden lievittämisestä sekä kognitiivisten kykyjen parantamisesta.

Palvan mukaan tietokonepeleillä voidaan parantaa aivosairauksia, joiden on kuviteltu olevan pysyviä. Tutkimuksessa on kuitenkin huomattu, ettei peli sovellu ainoaksi hoitomuodoksi, mutta tukee kuntoutumista. (Palva 2021.)

4 Neuropsykiatriset häiriöt mielenterveyden näkökulmasta

4.1 Neuropsykiatristen häiriöiden vaikutus mielenterveyteen

Hoitamattomina neuropsykiatriset häiriöt lisäävät mielenterveyshäiriöiden riskiä ja voivat aiheuttaa kroonista toimintakyvyn laskua. Krooniselle toimintakyvyn laskulle altistavat toistuvat epäonnistumisen tunteet ja jatkuva alisuoriutuminen. Ympäristön, kuten opettajien, vanhempien sekä ikätovereiden antama negatiivinen palaute yhdessä epäonnistumisen ja alisuoriutumisen tunnekokemuksen kanssa vaikuttavat kielteisesti itsetuntoon. Kognitiivisen käyttäytymisen interventioilla voidaan mahdollisesti vaikuttaa myönteisesti neuropsykiatrisesti oireilevan henkilön emotionaaliseen kehitykseen. (Knouse & Safren 2010, 2–4.)

Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöiden aiheuttamat ongelmat voivat jatkua monella ihmisellä myös aikuisiässä. Hoitamaton ADHD näkyy nuoruusiässä impulsiivisuutena, asosiaalisuutena sekä mielenterveysongelmien lisääntymisenä. Hoitamattomat neuropsykiatriset häiriöt voivat aiheuttaa fyysisen ja psyykkisen kasvun myötä maladaptiivisia keemoja eli haitallisia tunnelukkoja, jotka vaikuttavat kielteisesti itsetuntoon ja sen kehitykseen. Tunnelukot kehittyvät tyypillisesti lapsuudessa. Ne muodostavat vahvoja ja luonteeltaan kielteisiä sisäänrakennettuja uskomuksia itsestään. Neuropsykiatristen häiriöiden varhainen ja pitkäaikainen hoito parantaa elämänlaatua sekä minimoi syrjäytymisen riskiä. (Harpin ym. 2013; Kilpeläinen 2018, 32–33; Vaasan keskussairaala 2018.)

ADHD aiheuttaa usein oppimisvaikeuksien ja toiminnanohjauksen taitojen puutteellisuuden vuoksi alisuoriutumista koulussa ja työelämässä, mikä johtaa usein kielteisen käsityksen muodostumiseen itsestä. Laaja-alaiset oppimisvaikeudet näkyvät työ- ja kouluympäristön lisäksi myös yksilön elämänhallinnassa ja sosiaalisissa taidoissa. Elämänhallinnan ongelmat voivat ilmetä esimerkiksi vaikeutena suoriutua eri ikävaiheiden kehitystehtävistä. Suorittamattomat kehitystehtävät aiheuttavat usein haasteita kaikilla elämän osa-alueilla, ja ihminen voi joutua käymään läpi suorittamattomat kehitystehtävät vanhemmalla iällä. Itsetunnon kehityksen ongelmat altistavat mielenterveysongelmille, ja ne voivat johtaa haitallisten coping-mekanismien kehittymiseen. Hoitamaton ADHD lisää syrjäytymisen, mielenterveysongelmien ja persoonallisuushäiriöiden riskiä, sekä päihteiden käyttöä. (Knouse & Safren 2010, 2–3; Harpin ym. 2013; THL 2020; Mielenterveystalo.)

Autismikirjon häiriöihin liittyy myös usein mielenterveyshäiriöiden suurentunut riski (Mielenterveystalo 2021). Autismikirjon häiriössä itsetuhoisuuden riski on kaksinkertainen muuhun väestöön verrattuna. Itsetuhoisuuden määrää selittivät psykiatriset rinnakkaissairaudet, kuten mieliala- sekä ahdistuneisuushäiriöt (Autismiliitto 2021). Psykkisen oireilun suurentuneen riskin vuoksi on erityisen tärkeää tunnistaa ja huomioida neuropsykiatriset häiriöt

varhaisessa vaiheessa ja tarjota yksilöllistä tukea (Duodecim 2015). Aikaisessa vaiheessa aloitetulla hoidolla voidaan ennaltaehkäistä ADHD:n liitännäissairauksia ja liitännäisoireita kuten käytöshäiriöitä, masennusta, ahdistuneisuutta sekä päihteiden väärinkäyttöä (Kuva 1). Hoitamaton ADHD aiheuttaa usein tulevaisuudessa elämänlaatua heikentäviä ongelmia ja lisää psyykkistä pahoinvointia. (Puustjärvi 2019, 201.)



Kuva 1. Hoitamattoman ADHD:n seurausten maatuskamalli (Kosola 2018, 838)

4.2 Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö

Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö määritellään psyykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseksi sekä mielenterveyshäiriöiden ehkäisemiseksi, lievittämiseksi ja parantamiseksi. Elinolosuhteet tulee kehittää niin, että toimet ja palvelut ennaltaehkäisevät mielenterveysongelmien syntyä ja tarjoavat apua varhaisessa vaiheessa. (Mielenterveyslaki 1116/1990, 1§.)

Kelan työpapereita -sarjan aineistossa painotetaan hoidon ja kuntoutuksen perimmäisenä tarkoituksena ennaltaehkäisevää toimintaa, jolla pyritään ehkäisemään psykiatrisen oireilun alkamista, vähentämään oireilusta aiheutuvien lisäongelmien syntymistä ja nuorten syrjäytymistä. Kelan aineiston mukaan nuorisopsykiatrian hoitopaikoissa on käynyt ilmi, ettei monet perinteiset psykiatriset työskentelytavat, kuten hoitoyksikköön sidotut työtavat tuota neuropsykiatristen potilaiden kohdalla parasta mahdollista tulosta. Tämän vuoksi tutkimuotoja on viety voimakkaammin ulos poliklinikoilta nuoren arkiseen toimintaympäristöön, kuten kouluihin ja koteihin. (Lämsä ym. 2015, 66–70.)

Helsingin Sanomissa julkaistun ylilääkäreiden Päivi Ruokoniemen sekä Leena Repokaaren artikkelin mukaan tämänhetkisenä ongelmana korostuu mielenterveyden sekä neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivien lasten ja nuorten peruspalveluiden tarjonnan riittämättömyys.

Oikea-aikaisten mielenterveyspalveluiden tarjontaan tulisi panostaa ikäryhmien kohdalla. Palveluiden riittämättömyyden vuoksi lasten ja nuorten erikoissairaanhoidon palvelut ylikuormittavat lieväoireisten potilaiden hoidoista. Kansallisten näyttöön perustuvien Käypä hoito -suositusten mukaan neuropsykiatrisista ja käytöshäiriöistä kärsivien mielenterveyspalveluiden tulisi keskittyä kunnollisiin perustason palveluihin. Neuropsykiatrisesti oireilevien lasten ja nuorten lisäksi koko perhe hyötyy varhaisista arjen toimivuutta jäsentävistä tukitoimista. (Ruokoniemi & Repokari 2021, 5.) Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmassa (2016–2022) päämääränä on matalan kynnyksen perhekeskustoiminta, jolla pyritään yhdistämään sosiaali- ja terveydenhuollon sekä sivistystoimien palvelut asiakkaille yhdeksi kokonaisuudeksi. Moniammatillisen tuen merkitys korostuu muutoshankkeessa lasten ja nuorten kohdalla. Hankkeen yhtenä tavoitteena on nuorten oppimisen ja koulunkäynnin tukeminen moniammatillisesta näkökulmasta, jolloin terveydenhuollon ammattilaisten tulisi hallita keinoja nuorten opiskelun avustamisessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Neuropsykiatrisesti oireileville nuorille ja lapsille suunnatun ennaltaehkäisevän mielenterveystyön näkökulmasta eri ammattilaisilla täytyy olla kykyä tunnistaa oirekuvaan kuuluvia yksilöllisiä ja kuormittavia tekijöitä. Myöhäisemmän oireilun ehkäisemiseksi ammattilaisilla tulee olla myös riittävästi työskentelymenetelmiä kuormittavien tekijöiden vähentämiseen. Kuormittavien tekijöiden ehkäisyssä huomio kiinnitetään yksilöllisesti tyypillisten oireiden piirteisiin, kuten sosioemotionaalisiin sekä opiskelussa ilmeneviin vaikeuksiin. Neuropsykiatrisesti oireilevien henkilöiden erityispiireiden huomioimisella varhaiskasvatuksessa ja koulu- sekä opiskeluympäristöissä voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Autismiliitto 2019, 2–6.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea Learn-it –oppimispelin avulla ennaltaehkäisevästi neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten mielenterveyttä luomalla onnistumisen tunteita sekä kehittämällä ongelmaratkaisutaitoja ja kognitiivisia toimintoja. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda neuropsykiatristen häiriöiden hoidossa hyödynnettävä ja sovellettava Learn-it -oppimispeli sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Oppimispeli toteutetaan käytännön työelämään ja kyselylomakkeen avulla kerätään ammattilaisten mielipiteitä sekä ajatuksia liittyen oppimispeliin.

Kehittämistehtävät

- (1) Oppimispelin kehittäminen
- (2) Oppimispelin toiminta käytännössä
- (3) Pystyykö oppimispeli muodostamaan onnistumisen tunteita
- (4) Terveystieteiden alan ammattilaisen kokemus oppimispelin toimivuudesta opiskelun ja kuntoutuksen tukena

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ohjeistaa ja opastaa käytännön toimintaa, sekä järjestää toimintaa. Tutkimuksen ja toiminnan tulisi tuottaa uutta tietoa tai lähestyä olemassa olevaa tietoa uusista näkökulmista. (Pohjannoro & Taijala 2007, 15–18.) Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on aina suunnattu jonkin työyhteisön käytettäväksi. Tutkimuskäytäntöjä käytetään toiminnallisessa opinnäytetyössä väljemmin verrattuna tutkimukselliseen opinnäytetyöhön. (Vilka & Airaksinen 2003, 57.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskeistä on teorian ja käytännön yhdistäminen. Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohdat ovat toiminnallisuus, teoreettisuus ja tutkimuksellisuus. Toiminnallisuudella tarkoitetaan ammatillista taitoa, teoreettisuudella ammatillista tietoa, käsitteitä ja niiden soveltamista ja hallitsemista sekä malleja. Tutkimuksellisuudella tarkoitetaan tutkivaa tekemistä ja tutkimuksellista kehittämistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee korostua analyttisyys ja kriittisyys, joiden avulla erotellaan oleellinen tutkimusaineisto. Laaja tietoperusta tarjoaa tiedollisen ja käsitteellisen pohjan työn analyttiselle pohdinnalle. (Pohjannoro & Taijala 2007, 15–18.)

Opinnäytetyön tavoitteiden määrittelemisen vaikuttaa kehittämistoiminnan luonteeseen. Työ, jossa toimijat määrittävät tavoitteet etenee vaihe vaiheelta, jolloin kehittämisen tavoite muokkautuu prosessin aikana. (Toikko & Rantanen 2009.) Opinnäytetyössä hyödynnetään interpretatismista lähestymistapaa, joka korostaa sosiaalista toimintaa. Kyseisen lähestymistavan mukaan tutkijan rooli on osallistuva ja tarkkaileva mutta samalla objektiivinen. (Salonen ym. 2017.) Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistoimintaa, jossa tuotoksena syntyy uudenlainen oppimiseen suunnattu peli.

6.1.1 Yhteistyökumppani Lappeenrannan Lasten ja nuorten talon psykkarit

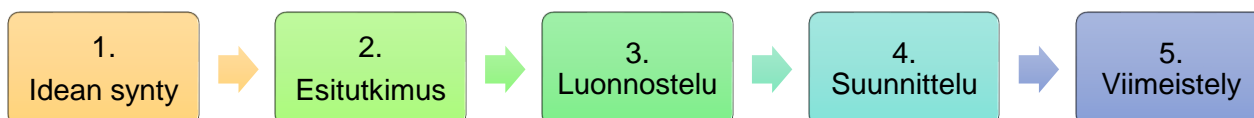
Toiminnallinen osuus suoritettiin yhdessä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden Lappeenrannan lasten ja nuorten talon psykiatristen sairaanhoitajien eli psykkareiden kanssa. Psykkarit ovat sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöitä, jotka työskentelevät kouluissa oppilaiden tukena edistämällä mielensterveystyötä. Psykkareina toimivat henkilöt ovat pohjakoulutukseltaan laillistettuja sairaanhoitajia, jotka ovat erikoistuneet mielensterveystyöhön. (Köngäs 2017.) Psykkarit työskentelevät erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kanssa, johon lukeutuu neuropsykiatrisesti oireilevat nuoret (Peda.net 2021). Opinnäytetyön toiminnallista osuutta varten haettiin tutkimuslupaa Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiltä. Saatekirje (Liite 2) lähetettiin opinnäytetyön toteutukseen osallistuneille ennen

opinnäytetyön toimintapäivää. Opinnäytetyön toiminnallisella osuudella tarkoitetaan työssä oppimispelin sääntöjen pohjustamista, konkreettisen pelin pelaamista sekä toimivuuden arviointia. Yhteistyökumppanit olivat tutustuneet ennen toiminnallista osuutta opinnäytetyön suunnitelmaan sekä saatekirjeeseen (Liite 2).

6.1.2 Tutkimus- ja kehittämismenetelmät

Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään hyödyntämään tuotekehitystä ja Living Lab -menetelmää. Living Lab -toiminnassa tavoitteena on käyttäjälähtöinen tutkimus- ja innovaatio-toiminta, jota toteutetaan yhdessä tulevien käyttäjien sekä muiden ammattilaisten kanssa toiminnallisessa ympäristössä. Kehittämismenetelmänä toiminta on osallistavaa, avointa sekä käyttäjälähtöistä. On todettu, että käyttäjien hyödyntäminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa lisää parhaimman mahdollisen tuloksen sekä käyttäjälähtöisyyden toteutumista. Menetelmän avulla on mahdollista saada monipuolista kokemukseen liittyvää tietoa henkilöiltä, jotka tulevaisuudessa voivat hyödyntää peliä. Menetelmä auttaa löytämään käyttäjän piileviä tarpeita, edistää vuorovaikutuksellisuutta tutkimuksen aikana ja helpottaa konkretisoimaan tutkimuksen tuloksia. Living Lab -menetelmän prosessista voidaan erotella eri vaiheita kuten käynnistys-, toteutus- ja arviointivaihe. Tutkijan tulee arvioida kriittisesti jokaista projektin vaihetta ja muokata suunnitelmaa sekä tavoitetta työn tarvitsemalla tavalla. Analysointi sekä toteutuksen arviointi tapahtuu projektin lopputuloksen selvittyä. Arviointivaiheessa arvioidaan eri osa-alueita hyödyntäen kerättyä materiaalia. (Heikkanen & Österberg 2012, 9–15.)

Tuotekehityksen tarkoitus on luoda uusi tuote tai parantaa jo olemassa olevaa tuotetta. Tuotekehitys on monivaiheinen prosessi, ja se syntyy asiakkaiden tarpeiden mukaan. Tavoitteena on saada aikaan kokonaisuus, jolla vastataan käyttäjien nykyisiin ja tuleviin tarpeisiin. Tuotekehityksen perustana on innovaatio ja sen toteuttaminen. Tuotekehitysprosessi on monivaiheinen tapahtumaketju, jonka vaiheisiin kuuluvat idean syntyminen, esitutkimus, luonnostelu, suunnittelu sekä viimeistely (Kuvio 2). (Välimaa ym. 1994, 25–31.)



Kuvio 2. Tuotekehityksen prosessin vaiheet

6.2 Learn-it -oppimispeli

Learn-it -oppimispeli on kehitetty kokemusperäisesti teoriatietoon pohjautuen. Oppimispelin kehittämisessä on huomioitu erilaisten neuropsykiatristen häiriöiden piirteet kuten keskittymisen ja hahmottamisen vaikeudet, impulsiivisuus sekä ongelmaratkaisutaitojen ja toiminnanohjauksen puutteellisuus. Oppimispelissä on hyödynnetty neuropsykiatrisen valmennuksen ominaispiirteitä pilkkomalla suuret aihealueet pienempiin asiayhteyksiin. (Huotari & Tamski 2013. 183–184.)

Oppimispeli muodostuu oppiaineiden terminologiasta. Osallistuja yhdistää Post-it –lapuilla olevat termit ja niiden selitykset toisiinsa. Post-it –laput asetetaan kahdessa värissä, haluttu määrä vierekkäin kuvan neljä mukaan (Kuva 2). Tavoitteena on saada kaikki Post-it –laput yhdistettyä toisiinsa niin, ettei pelitasolle jäisi yhtään lappua. Yhdistämisen jälkeen laput tarkistetaan ja väärin menneet vastaukset yhdistetään uudestaan oikeisiin pareihin muistipelin omaisesti. Post-it –lappujen sisältöä voidaan räätälöidä haluaman aihealueen mukaan.

Opinnäytetyön Learn-it -oppimispelin testaamisessa hyödynnettävien Post-it -lappujen sisältö muodostettiin viidennen luokan yhteiskuntaopin kirjasta (Forum Yhteiskuntaoppi II) sekä viidennen luokan englannin kirjasta (Yippee! 5). Yhteiskuntaoppiin liittyviä Post-it -lappuja tehtiin yhteensä 50 kappaletta kahdessa eri värissä. Post-it –lappujen sisältö vastasi koko kirjan sisältöä. Oransseihin Post-it –lappuihin kirjoitettiin yhteiskuntaopin terminologiaa ja vaaleanpunaisiin Post-it –lappuihin kirjoitettiin termejä vastaavat selitykset (Kuva 2). Forum Yhteiskuntaoppi II –oppikirjan aihealueisiin kuului muun muassa ihmisten oikeudet, yrittäjyys sekä Suomen valtioneuvoston toiminta. Esimerkiksi ”tasa-arvo” termiä vastasi selitys ”ihmisten samanarvoisuus” ja ”hallitus” termiä vastasi selitys ”muodostuu puolueista”. Psykkareiden omien kokemusten mukaan aihealueisiin liittyvien käsitteiden hahmottaminen ja ymmärtäminen on monelle 5. luokkalaiselle vaikeaa.

Englanninkielisiä Post-it -lappuja tehtiin yhteensä 30 kappaletta kahdessa eri värissä. Post-it –lapuista 15 kappaletta muodostuivat englanninkielisistä termeistä ja loput 15 Post-it –lappua termien suomenkielisistä käännöksistä. Englannin kielen sanakäännökset valittiin Post-it –lappuihin sattumanvaraisesti hyödyntäen oppikirjan Yippee! 5 sisältöä. Opinnäytetyön toimintapäivään osallistuneet kolme psykkaria saivat ennen oppimispelin toteutusta suullisen ja kirjallisen ohjeistuksen oppimispelistä (Liite 4). Ohjeistuksen jälkeen osallistujat suorittivat pienryhmänä oppimispelin testaamisen. Toteutuspäivän aikana oli havaittavissa aktiivista kollegiaalista keskustelua psykkareiden työnkuvasta sekä oppimispelin toimivuudesta ja kehittämisestä.



Kuva 2. Learn- it -oppimispeli käytännössä

6.3 Aineistonkeruu

Opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelmänä voidaan hyödyntää esimerkiksi havainnointia kyselylomakkeen lisänä. Tieteelliselle havainnoinnille tyypillistä on tutkimuskohteiden systemaattinen tarkkaileminen. Tarkkailu voidaan kohdistaa tapahtumiin, fyysisiin kohteisiin tai osallistuvien henkilöiden käyttäytymiseen. Havainnoinnin avulla saadaan toteutusketkellä välitöntä palautetta osallistuvien toiminnasta sekä mielipiteistä. Havainnoinnin avulla on mahdollista saada kattavasti tietoa tapahtuman toimintaympäristössä ja havainnoimalla saadaan tietoa tilanteista, joita voi olla haastava ennakoida. Aineistonkeruumenetelmänä hyödynnettiin ei-osallistuvaa havainnointia, jossa tutkija ei osallistu toimintaan. (KvaliMOTV 2021.) Havainnoinnin lisänä hyödynnettiin kyselylomaketta, jonka avulla on mahdollista saada kvalitatiivista ja kvantitatiivista tietoa esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Kyselylomakkeen tulee olla ymmärrettävä, puolueeton sekä riittävän selkeä. Kyselylomakkeen avulla saadaan tietoa anonymisti yksilöiden kokemuksista toimintaan liittyen. Strukturoitu kysely on ennalta laadittu lomake, josta saatu tieto on vertailukelpoista. Kyselylomakkeessa on otettava huomioon vastaajan taidot vastata kyselyyn sekä kyselyn vastaamiseen kuluva aika. (KvantiMOTV 2010.)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä hyödynnetään määrällistä ja laadullisia aineistonkeruumenetelmiä. Opinnäytetyön kyselylomake laadittiin hyödyntäen laadullisen ja määrällisen tutkimuksen piirteitä. (Liite 1). Kahden eri tutkimusotteen hyödyntämisessä pyritään siihen, että ne täydentävät toisiaan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on mahdollista hyödyntää laskennallisia menetelmiä laadullisen aineiston tukena. (Kananen 2014, 142–144.) Kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä aineisto kerätään yksilö- tai ryhmäkohtaisten kyselylomakkeiden tai teemahaastattelun avulla. Laadullisen analyysin tavoitteena on analysoida ja

kartoittaa kokonaisvaltaisesti tutkittavan kohteen ominaisuuksia ja laatua. (Vilkka & Airaksinen 2003. 9–38; Jyväskylän yliopisto 2015.) Laadullinen aineistonkeruumenetelmä soveltuu käytettäväksi tilanteissa, joissa tavoitteena on saada kerättyä tietoa opinnäytetyöhön osallistuvien mielipiteistä ja kokemuksista (Vilkka & Airaksinen 2003, 64).

Oppimispeliä testataan käytännössä havainnoimalla sekä arvioimalla pelin käytännön toteutusta. Havainnointi ja arviointi toteutettiin näköaistin varaisesti sekä opinnäytetyön osallistujille suunnatun kyselylomakkeen avulla. Opinnäytetyön näköaistinvaraisessa havainnoinnissa opinnäytetyön laatijoiden rooli pelin testaamisen aikana oli ei osallistuvaa. Muissa toimintapäivän osioissa, joihin lukeutui työn taustan pohjustaminen sekä oppimispelin sääntöjen läpikäyminen, opinnäytetyön laatijat osallistuivat aktiivisesti keskusteluun ja toimintaan. Kyselylomake kehitettiin opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen sekä kehittämistehtävien mukaisesti. Kyselylomakkeiden strukturoitujen kysymysten avulla pyrittiin selvittämään oppimispeliä testanneiden psykkareiden henkilökohtaiseen kokemukseen perustuva mielipidettä pelin soveltuvuudesta käytännön työelämään sekä neuropsykiatrisesti oireileville nuorille. Strukturoiduissa kysymyksissä vastaajan tuli arvioida numeraalisesti kysymykseen parhaiten kuvaavaa vaihtoehtoa. Strukturoitujen kysymysten lisäksi kyselylomake sisälsi kaksi kappaletta avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin saamaan laadullista tietoa kartoittamalla kehittämisideoita ja vapaamuotoisia ajatuksia oppimispeleistä. Toimintapäivään osallistuneista kolmesta psykkarista jokainen vastasi kyselylomakkeeseen.

Toiminnallisen opinnäytetyön teoriaosuudessa hyödynnettiin ajantasaisia lähteitä ja tietoa haettiin luotettavista tietokannoista. Opinnäytetyön tiedonhaussa käytettiin laajasti sähköisiä sekä kirjallisia lähteitä. Hoitotieteellistä tietoa haettiin useista tietokannoista, kuten Medici, Pubmed, Terveysportti sekä Cinahl Ebsco. Kirjallista tietoa haettiin Imatran ja Lappeenrannan kaupungin kirjastoista sekä LUT-yliopiston tiedekirjastosta. Tiedonhaussa hakusanoina hyödynnettiin muun muassa kehityshäiriöt, neuropsykiatria, ADHD, ehkäisevä mielenterveysyö sekä oppimisvaikeudet. Tiedonhaussa hyödynnettiin myös kansainvälisiä lähteitä eri tietokannoista. Teoriaosuuden näkökulmasta tiedonhaussa keskityttiin neuropsykiatristen häiriöiden vaikutuksiin mielenterveyteen.

6.4 Aineiston analyysi

Aineistoa tarkastellaan ja arvioidaan analyttisesti. Aineistoa tarkastellaan eritellen ja vertaillen toisiinsa, minkä jälkeen aineistosta voidaan tehdä induktiivisen päättelyn myötä johtopäätöksiä. Aineiston analyysissä pohditaan ja analysoidaan tekstimuotoista aineistoa. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineisto on keskeinen muuttuja analyysin

laatimisessa. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineistosta nostetaan esille keskeiset asiat vertailematta tuloksia aikaisempiin tutkimuksiin. Aineiston analysoinnissa tutkijan tulee olla avoin ja puolueeton, eikä teoratiedon tule vaikuttaa analysointiin. (Spoken.fi.) Laadullisen aineiston analysoinnin tarkoituksena on lisätä tutkimuksen aineiston informatiivisen sisällön arvoa. Keskeistä laadullisen sisällön analyysissä on selkeyttää ja tiivistää sisältö johdopäätösten tekemisen edellytyksenä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105–110.)

Opinnäytetyön aineiston analyysi koostui kyselylomakkeen avointen kysymysten kirjallisista vastauksista ja strukturoitujen kysymysten numeraalisista arvoista. Kyselylomakkeen avoimet kysymykset antoivat laadullista tietoa tuotekehitykseen liittyen. Kyselylomakkeen kysymykset muotoiltiin mukailemaan opinnäytetyöhön asetettuja kehittämistehtäviä. Strukturoitujen kysymysten aineisto analysoitiin määrällisesti Excel -sovelluksessa. Opinnäytetyössä kerätyn määrällisen aineiston analyysi toteutettiin niin sanotuilla perustason luvuilla kuten prosenteilla, jotka esitetään raportissa kyselylomakkeen tulosten yhteenvedon (Kuvio 3) avulla (Vilkka & Airaksinen 2003, 58). Kyselylomakkeen tulokset käytiin kirjallisesti sekä suullisesti läpi useaan otteeseen. Tämän jälkeen kyselylomakkeen numeraalista asteikkoa vastaavat tulokset vietiin Excelliin, jossa tuloksista tehtiin erilaisia taulukoita ja kuvia.

Laadullisen aineiston sisällönanalyysissä hyödynnettiin luokittelua, joka esitetään opinnäytetyössä kuviona (Kuvio 4). Opinnäytetyössä avointen kysymysten avulla kerättyä laadullista aineistoa tarkasteltiin alkuperäisilmauksien kautta. Alkuperäisilmauksia pelkistettiin ja niitä ryhmiteltiin alaluokkien mukaan. Alaluokista muodostettiin tarvittaessa yläluokkia. Yläluokat muodostivat yhden pääluokan, joka vahvistaa opinnäytetyöhön valittua ehkäisevää mielenterveystyön näkökulmaa.

Alkuperäiset ilmaisut	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
"Pitäisin näkökulman mielenterveystaitojen vahvistamisessa. Tunne ja vuorovaikutus -teemainen"	Vuorovaikutus	Psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen	Ehkäisevä mielenterveystyö
"Peli on ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, tarjoten mahdollisuuden onnistua"	Itsetunto		
"Peli on moniammatillinen- ja alainen väline, jota voi käyttää kaikilla sektoreilla lasten ja nuorten parissa työskennellessä" "Peli vaikuttaa hyvältä työvälineeltä esim. Erityisopettajille, joiden ryhmässä nepsy lapsia/nuoria"	Oppiminen	Oppimisen tukeminen	

"Jo ennen kouluikää mieluiten"	Varhainen tuki	Kehityksen tukeminen	
--------------------------------	----------------	----------------------	--

Kuvio 4. Laadullisen aineiston sisällönanalyysi

6.5 Kyselylomakkeen tulokset

Kyselylomakkeeseen vastasi kaikki kolme toimintapäivään osallistuneet psykiatriset sairaanhoitajat. Strukturoituja kysymyksiä oli kyselylomakkeessa yhteensä 12 kappaletta, joista kaksi oli jokerikysymystä. Jokerikysymyksiä avulla kerättiin tietoa liittyen varhaisen tuen merkitykseen neuropsykiatrisesti oireilevilla nuorilla. Jokerikysymykset eivät anna opinnäytetyöhön tietoa oppimispelin toimivuudesta, mutta kysymyksillä saadaan esille ammattilaisten näkökulma aiheen merkityksellisyydestä. Jokerikysymysten vastauksia kuvataan kuviossa (Kuvio 3).

Kaikkiin kahteentoista strukturoituun kysymykseen oli vastattu. Kaikista kolmesta vastaajasta (n=3) kaksi kolmesta arvioi Learn-it –oppimispelin kehittävän oppimista ja yksi vastanneista valitsi kysymykseen vastausvaihtoehdon "jokseenkin samaa mieltä". Kolmesta vastanneesta kaikki olivat "jokseenkin samaa mieltä" oppimispelin soveltuvuudesta käytännön työelämään ja oppimispelin soveltuvuudesta kohderyhmälle. Kaikista kolmesta vastanneista kaksi valitsivat vastausvaihtoehdon "jokseenkin samaa mieltä" oppimispelin haastavuutta kohderyhmälle mittaavassa kysymyksessä, ja yksi valitsi vaihtoehdon "täysin samaa mieltä". Kaksi kolmesta vastaajasta oli jokseenkin samaa mieltä, että oppimispeliin valitut menetelmät (fyysinen toiminta, värit, sisältö) tukevat oppimista. Vastanneista yksi valitsi vastausvaihtoehdon "täysin samaa mieltä". Vastanneista kaksi arvioi oppimispelin hyödynnettävyyttä kohderyhmälle vastaamalla "täysin samaa mieltä". Vastausvaihtoehdon "jokseenkin samaa mieltä" oli valinnut yksi vastaajista. Itsetunnon tukemista mittaavaan kysymykseen kaksi kolmesta vastaajasta valitsi vaihtoehdon "jokseenkin samaa mieltä" ja yksi vaihtoehdon "täysin samaa mieltä".

Kyselylomakkeessa selvitettiin toimintapäivään osallistuneiden sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöiden mielipidettä neuropsykiatristen häiriöiden rajoitteiden huomioimista Learn-it -oppimispelissä. Kysymykseen vastanneista kaksi kolmesta arvioi neuropsykiatristen häiriöiden rajoitteiden huomioimista valitsemalla vastausvaihtoehdon "jokseenkin samaa mieltä". Yksi kolmasosa vastasi kysymykseen "en osaa sanoa". Kyselylomakkeessa selvitettiin Learn-it –oppimispelin soveltuvuutta toiminnanohjauksen harjoittamiseen. Kysymykseen vastanneista kaksi kolmesta valitsi "en osaa sanoa" vastausvaihtoehdon ja yksi vastaajista valitsi "täysin samaa mieltä" vastausvaihtoehdon. Kaksi kolmesta vastaajasta

arvioivat oppimispelin hyödynnettävyyttä ammattilaisen näkökulmasta vastaamalla "jokseenkin samaa mieltä" ja yksi vastaaja vastasi "en osaa sanoa".

Kyselylomakkeen loppuun asetettiin kaksi avointa kysymystä, joihin osallistujat saivat kirjoittaa omia kehittämisideoita ja kommentteja oppimispeliin sekä toimintapäivään liittyen. Avoimiin kysymyksiin vastauksia tuli monipuolisesti. Kehittämisehdotuksen mukaan pelin sisältöön liittyvää teemaa tulisi muokata konkreettisten mielenterveystaitojen, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitojen ympärille.

Sovellusideoita: eri värejä, eri teemoja, toiseen puoleen vaihtoehdoksi kyllä/ei ja toiseen puoleen väittämät. Tunne ja vuorovaikutus teemainen sopivampi psyykkarin työhön.

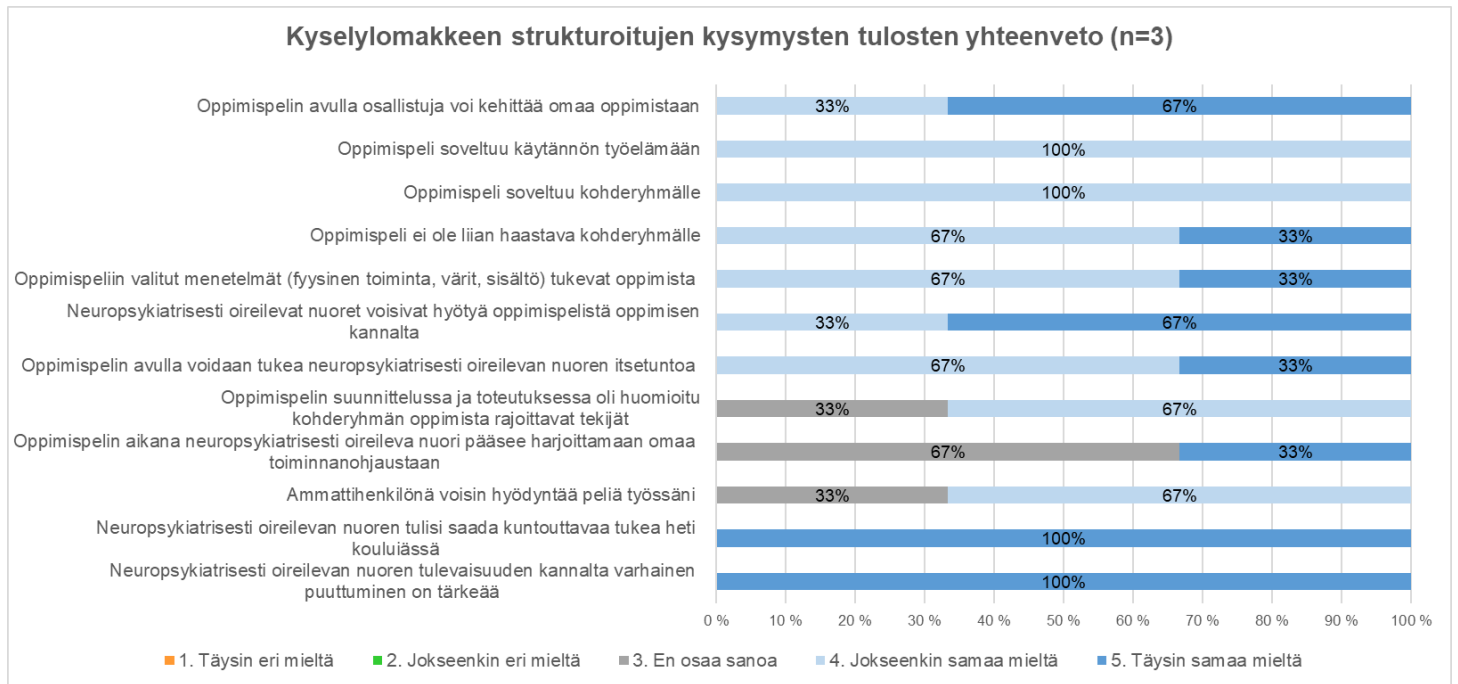
Hoitotyön näkökulman esiin tuominen, mikä on hoitoalan työntekijän työkenttä?

Kyselylomakkeen vapaaseen kommenttiosioon vastauksia tuli monipuolisesti. Kommenttiosiossa pohdittiin muun muassa oppimispelin soveltuvuutta myös muiden ammattiryhmien käyttöön, kuten erityisopettajille.

Kysymykseen 11. Kommentti: jo ennen kouluikää mieluiten. Kiitos kivasta ja edullisesta peli-ideasta. Teoreettinen pohja kivasti mietitty.

Peliä voisi käyttää psyykkarin työssä, mutta pitäisin näkökulman mielenterveystaitojen vahvistamisessa. Peli on ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, tarjoten mahdollisuuden onnistua. Peli on moniammatillinen- ja alainen väline, jota voi käyttää kaikilla sektoreilla lasten ja nuorten parissa työskennellessä.

Peli vaikuttaa hyvältä työvälineeltä esim. Erityisopettajille, joiden luokat ovat pienryhmiä ja luokassa paljon lapsia/nuoria joilla nepsy pulmia. Psyykkarina mietin, voisin menetelmää hyödyntää, toisaalta sisältöä muokkaamalla peliä voisi käyttää tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisessa. Edullinen työväline ja helppo kuljettaa mukana, siitä plussaa.



Kuvio 3. Kyselylomakkeeseen vastanneiden tulosten yhteenveto (n=3)

7 Pohdinta

7.1 Tulosten arviointi ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea ennaltaehkäisevän mielenterveystyön näkökulmasta neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten psyykkistä kehitystä. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda uusi innovatiivinen Learn-it -oppimispeli neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten kanssa työskenteleville sosiaali- ja terveydenalan ammattilaisille. Opinnäytetyön tuotoksen aiheen valintaan vaikutti tekijöiden omat kokemukset neuropsykiatristen häiriöiden vaikutuksesta koulumenestykseen sekä mielenterveyteen. Opinnäytetyön suunnittelussa korostui omien kokemusten lisäksi perusteellinen teoretietoon tutustuminen. Learn-it -oppimispeli ja sen ohjeistus pyrittiin pitämään yksinkertaisena, jotta oppimispelin hyödyntäminen työvälineenä olisi mahdollisimman vaivatonta.

Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen valikoitui sosiaali- ja terveydenalan ammattilaisia, jotka työskentelevät aktiivisesti neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten kanssa. Neuropsykiatrisesti oireilevien kanssa työskentelevillä ammattilaisilla on laajempaa teoretietoa kohde-ryhmän hoidosta sekä tarpeista. Päivittäisen työskentelyn avulla osallistuneilla ammattilaisilla on ennakkokäsitystä, millaiset menetelmät toimivat nuorten oppimisen ja mielenterveyden tukemisessa. Toteutuspäivään osallistui kolme Lasten ja nuorten talon psykiatrista sairaanhoitaja eli psyykkaria, jotka testasivat oppimispeliä ja vastasivat kyselylomakkeeseen (Liite 1).

Kyselylomakkeen tuloksien perusteella voidaan tehdä myönteisiä johtopäätöksiä oppimispelin käytännön toimivuudesta. Kyselylomakkeen tulokset (Kuvio 3) antavat viitteitä peliin valikoitujen elementtien tukevan nuoren kasvuikäisen itsetuntoa myönteisten oppimiskokemusten myötä. Tulokset antavat tietoa, että pelin suunnittelussa on huomioitu neuropsykiatrisesti oireilevien nuoren oppimista rajoittavat tekijät, kuten keskittymiskyvyn ja hahmotamisen vaikeudet. Kyselylomakkeen jokerikysymysten vastaukset vahvistivat näkemystä siitä, että neuropsykiatrisesti oireilevan nuoren tulisi saada varhaisessa vaiheessa tukea ennaltaehkäisevän mielenterveystyön näkökulmasta. Vastanneiden tulokset antavat viitteitä pelin soveltuvuudesta taloudellisesta tilanteesta riippumatta eri yksilöiden ja ammattilaisten käyttöön.

Suuremmalla otannalla kyselylomakkeesta saadut tulokset olisivat voineet tuoda esille erilaisia tuloksia ja mielipiteitä pelin toimivuuteen liittyen. Kyselylomakkeen tarkoitus oli saada ammattihenkilöiden näkökulma oppimispeliin. Kyselylomakkeen avoimista kysymyksistä saatiin laadullista tietoa oppimispelin kehittämiseen. Strukturoitujen kysymysten vastausten perusteella saatiin opinnäytetyön tuotoksen kehittämistehtäviin myönteisiä viitteitä.

Kyselylomakkeen tulokset antavat näyttöä opinnäytetyön tuotoksen toimivuudesta kohde-ryhmälle ennaltaehkäisevän mielenterveystyön valossa. Kyselylomakkeen tuloksista ilmenee, että Learn-it -oppimispelissä käytetyt menetelmät voivat mahdollisesti tukea oppimista ja toiminnanohjausta.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön toteutuksessa ja tulosten analysoimisessa tulee noudattaa tieteellisiä käytäntöjä. Opinnäytetyöhön liittyvät aineistot tulee käsitellä luottamuksellisesti osallistujien yksityisyyden säilyttämiseksi. Osallistujista kerätyt aineistot käsiteltiin, säilytettiin ja hävitettiin asianmukaisesti salassapitovelvollisuutta noudattaen. (Arene 2020.) Opinnäytetyössä hyödynnettyjen tiedonhankinta- ja aineistoanalyysin sekä arviointimenetelmien tulee olla valittu opinnäytetyön aiheen mukaisesti. Tulokset tulee raportoida rehellisesti vääristelemättä tuloksia. Hyvien tutkimuskäytäntöjen mukaan opinnäytetyöhön osallistuvia henkilöitä tulee informoida työn kulusta asianmukaisesti ja selkeästi. Osallistumisen tulee perustua vapaaehtoisuuteen. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 361–370.)

Opinnäytetyöprosessin aikana opinnäytetyötä sekä tulosten luotettavuutta arvioitiin aktiivisesti. Toiminnallisen opinnäytetyön oppimispelin testaamisen arvioinnissa hyödynnettiin anonymia kyselylomaketta, johon osallistujat vastasivat. Tuloksia arvioitiin ja tarkasteltiin asetettuihin kehittämistehtäviin peilaten sekä teoriatietoon viitaten. Opinnäytetyön kyselylomakkeen laatimisessa ja tulosten raportoinnissa noudatettiin huolellisuutta sekä tarkkuutta. Tulosten analysoinnissa kyselylomakkeista saatuja tuloksia pyrittiin tarkastelemaan mahdollisimman objektiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 150–151.) Toteutuspäivään osallistui ja kyselylomakkeeseen vastasi kolme psykiatrista sairaanhoitajaa, joten otanta oli suppea. Suppeasta otannasta huolimatta saimme laadukasta tietoa Learn-it –oppimispeliin liittyen, koska kyselylomakkeen vastaajat olivat erikoistuneet työssään neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten kanssa työskentelyyn. Suoraan Excel –taulukon syötetyt kyselylomakkeen vastausten numeraaliset arvot vähentävät subjektiivisuutta ja lisäävät työn luotettavuutta. Kyselylomakkeella saatiin vastauksia opinnäytetyöhön laadittuihin kehittämistehtäviin. Toiminnallisen opinnäytetyön teoriapohjan kartoittamisessa on hyödynnetty ajantasaisia lähteitä ja tietoa haettiin luotettavista tietokannoista.

Opinnäytetyöhön haettiin tarvittava tutkimuslupa (Näreaho ym. 2020). Myönteisen päätöksen jälkeen lähestyimme Lappeenrannan Lasten ja nuorten talon psyykkareita esitellen tulevan oppimispelin ja sopien opinnäytetyön toteuttamisajankohdan. Koko opinnäytetyön prosessin ajan osallistujilla on ollut mahdollisuus ottaa yhteyttä sähköpostitse tai puhelimitse. Toiminnallisessa opinnäytetyössä osallistuvien henkilöiden anonymiteetti taattiin

suostumuslomakkeessa, eikä aineistonanalyysissä käy ilmi tietoja, joiden perusteella osallistuvan henkilöllisyys voitaisiin tunnistaa. Toiminnalliseen osuuteen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja osallistujan oli mahdollista kieltäytyä toteutuksesta tai keskeyttää osallistuminen missä tahansa vaiheessa. Ennen psyykkareiden perehtymistä Learn-it -oppimispeliin tehtyyn ohjeistukseen (Liite 4) sekä itse pelin testaamista, oppimispelin teoreettista viitekehystä käytiin läpi yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Jokaiselta osallistujalta pyydettiin kirjallinen allekirjoitus suostumuslomakkeeseen (Liite 3).

Työn laadullisella aineistonkeruulla saadut tulokset pätevät vain työhön osallistuneeseen kohderyhmään. Työn yleistämistä eli ulkoista validiteettia tarkastellessa voidaan todeta, ettei kyselylomakkeella saatujen määrällisten tulosten perusteella voida yleistää tuloksia pienen otannan vuoksi. Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään muuttujien sijasta kokonaisuuksiin sekä niiden pilkkomiseen osiksi. Työn teoriapohjassa hyödynnettyjen työhön liittyvien oikeiden käsitteiden käyttö sekä teorioiden rajaaminen vahvistaa opinnäytetyön rakennevaliditeettia lisäten työn luotettavuutta. Kyselylomakkeen tulokset puoltavat tekijöiden havainnointia oppimispelin konkreettisesta toimivuudesta. Havainnoilla sekä kyselylomakkeella saatujen tulosten samankaltaisuus viittaa työn tulosten luotettavuuteen. (Kananen 2014, 145–154.)

7.3 Jatkotutkimusehdotukset

Ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä kehitetään jatkuvasti ja lasten sekä nuorten pärjäämistä pyritään tukemaan monipuolisten peruspalveluiden avulla. Varhaisen tuen merkityksellisyys korostuu neuropsykiatrisesti oireilevilla lapsilla ja nuorilla. Mielenkiintomme heräsi opinnäytetyön toteutuksen aikana oppimispelin testaamisesta neuropsykiatrisesti oireileville nuorille, jotta oppimispelin hyödynnettävyydestä saataisiin konkreettisia tuloksia. Tarkkailemalla oppimistuloksia ja nuorten reaktioita voisi saada viitteitä oppimispelin soveltuvuudesta kohderyhmälle. Lisäksi nuorille teetettyjen haastatteluiden avulla olisi mahdollista saada tuloksia, luoko oppimispeli onnistumisen tunteita, ja kokevatko nuoret psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyneen oppimispelin avulla.

Lähteet

Ahonen, T. & Aro, T. 2003. Oppimisvaikeudet – Kuntoutus ja opetus yksilöllisen kehityksen tukena. Jyväskylä: PS-kustannus

American psychiatric association. 2018. What Is Specific Learning Disorder? Viitattu 17.3.2021. Saatavissa <https://www.psychiatry.org/patients-families/specific-learning-disorder/what-is-specific-learning-disorder>

Anastopoulos, A., Smith, T., Garrett, M., Morrissey-Kane, E., Schatz, N., Sommer, J., Kollins, S. & Ashley-Koch, A. 2010. Self-Regulation of Emotion, Functional Impairment, and Comorbidity Among Children With AD/HD. Viitattu 17.3.2021. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20686097/>

Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 20.4.2021. Saatavissa <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/Arenen%20ONT%20eettiset%20ohjeet%20esitysmateriaali%202020.pdf?t=1578486373>

Autismiliitto. 2021. Autismikirjo - mistä on kysymys? Viitattu 15.5.2021. Saatavissa <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo>

Autismiliitto. 2019. Lausuntopyyntö Mielenveysstrategian luonnoksesta. Viitattu 15.5.2021. Saatavissa https://www.autismiliitto.fi/files/3207/Autismiliiton_lausunto_mielenveysstrategian_luonnoksesta.pdf

Brereton, A.V. Teenagers with High Functioning Autism (HFA) & Asperger's Disorder (AD) – Going to school. Viitattu 7.4.2021. Saatavissa <http://www.timeforafuture.com.au/factsheets/CDPP%20Factsheet%202.%20Going%20to%20Secondary%20school%20with%20HFA%20and%20AD.pdf>

Duodecim. 2015. Kouluikäisen lapsen ja nuoren (6–17v) tarkkaavuus- ja ylivilkkaushäiriön (ADHD) hoitoketju (PSHP). Duodecim Terveysportti. Viitattu 11.12.2021. Saatavissa <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/shp00966/search/adhd>

Eloranta, A-K, 2019. A Follow-up Study of Childhood Learning Disabilities. Viitattu 7.3.2021. Saatavissa https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/66402/978-951-39-7948-5_vaietos14122019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Harpin, V., Mazzone L., Raynaud J.P., Kahle J. & Hodgkins P. 2013. Long-Term Outcomes of ADHD: A Systematic Review of Self-Esteem and Social Function. Viitattu 20.2.2021. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23698916/>

- Heikkanen, A. & Österberg, M. 2012. Living Lab ammattikorkeakouluissa. Viitattu 10.11.2020. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94662/Living_Lab.pdf?sequence=1
- Hämäläinen, E., Kohi, A., Päiväranta, K., Turtiainen, S. & Vihervä, V. Forum II. Otavan Kirjapaino Oy 2016.
- Jehkonen, M., Saunamäki, T. & Honkanen, L. 2020. Aivojen keskeiset rakenteet kognitiivisissa ja psyykkisissä toiminnoissa. Viitattu 20.12.2020. Saatavissa https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/psykologia/poistetut-ja-suunnitelmat/valintakoe/aivojen_keskeiset_rakenteet_kognitiivisissa_ja_psyykkisissa_toiminnoissa-1.pdf
- Jyväskylän yliopisto. 2015. Laadullinen analyysi. Viitattu 2.5.2021. Saatavissa <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysi-menetelmat/laadullinen-analyysi>
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenens Print
- Kallio, K. 2017. Lapsen sosioemotionaalisen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Viitattu 17.1.2021. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123176/Kallio_Kaija.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Fröjd, S. 2010 Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Viitattu 17.9.2020 Saatavissa Duodecim Terveysportti <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/duo99043/search/neuropsykiatriset%20h%C3%A4iri%C3%B6t%20mielenterveys>
- Keskiniemi, M. 2018. Oppimispelien ja pelillistämisen käyttö opetuksessa. Viitattu 2.2.2021. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58196/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201805292868.pdf>
- Kilpeläinen, I. 2018. ADHD- ja ADD-diagnoosin saaneet asiakkaat lastensuojelun avo-huollossa - Työntekijöiden käsityksiä palveluiden järjestämisestä. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 28.4.2021. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103584/1527749472.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Knouse, L. & Safren, S. 2010. Current Status of Cognitive Behavioral Therapy for Adult Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Viitattu 28.4.2021. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2909688/pdf/nihms213647.pdf>
- Kosola, S. 2018. Tavallisten nuorten tavalliset vaivat: kenen niitä tulisi hoitaa ja millä resursseilla? Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 10.11.2020. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14284.pdf>

- Kujala, T., Krause, C M., Sajaniemi, N., Silven, M., Jaakkola, T. & Nyyssölä, K. 2012. Aviot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Viitattu 14.4.2021. Saatavissa https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958_aviot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.pdf
- Kuntoutussäätiö. 2018. Tietoa oppimisvaikeuksista. Viitattu 15.4.2021. Saatavissa <https://kuntoutussaatio.fi/oppimisentuki/tietoa/tietoa-oppimisvaikeuksista/>
- KvaliMOTV. 2021. Havainnointi. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Viitattu 1.5.2021. Saatavissa [KvaliMOTV - 6.4 Havainnointi \(tuni.fi\)](https://www.tuni.fi/kvalimotv-6.4-havainnointi)
- KvantiMOTV. 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 20.12.2020. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>
- Käypä hoito -suositus. 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Helsinki: Suomen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 10.12.2020. Saatavissa <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50061#s14>
- Köngäs, P. 2017. Psykkarit ihmetyttävät Psykologiliittoa: ”Miksi perustetaan tehtäviä, joita ei ole laissa ja jätetään lain vaatimat toteuttamatta”. Yle Uutiset. Viitattu 2.2.2021. Saatavissa <https://yle.fi/uutiset/3-9902627>
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka Hoitotyössä. Helsinki: WSOY
- Lumikukka, S. 2020. Autismikirjon häiriöt. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 10.5.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00355>
- Lämsä, R., Santalahti, P., Haravuori, H., Pentinmikko, A., Tuulio-Henrikson, A., Huurre, T. & Marttunen, M. 2015. Neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten hoito- ja kuntoutuspolut Suomessa. Kela Työpapereita 78/2015. Viitattu 15.4.2021. Saatavissa https://www.kela.fi/documents/10180/751941/L%C3%A4ms%C3%A4_ym+Tyopapereita78.pdf/8c842b4d-915e-4b57-9e16-18c601966a50
- Mielenterveystalo. Mielenterveyden ongelmiin liittyvät tiedonkäsittelyn vaikeudet. Viitattu 3.3.2021. Saatavissa https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/oppimisen_ja_tiedonkasittelyn_opas/Pages/osio2.aspx
- Mielenterveystalo. Oppimisen ja tiedonkäsittelyn vaikeuksien vaikutus mielenterveyteen. Viitattu 13.3.2021. Saatavissa https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/oppimisen_ja_tiedonkasittelyn_opas/Pages/osio3.aspx
- Mielenterveyslaki. 1116/1990. Viitattu 15.5.2021. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

- Morris-Rosendahl, D. & Crocq, M-A. 2020. Neurodevelopmental disorders – the history and future of a diagnostic concept. Viitattu 20.3.2021. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7365295/pdf/DialoguesClinNeurosci-22-65.pdf>
- Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H. & Laakso, M-L. 2017. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Viitattu 1.3.2021. Saatavissa https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf
- Nurmi, J-E. 2011. Miksi nuori syrjäytyy? Viitattu 15.4.2021. Saatavissa <https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2011/04/Nurmi.pdf>
- Näreaho, S., Kettunen, J., Kärki, A. & Päällysaho, S. 2020. Vastuullinen opinnäytetyö - Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Arene 2020. Viitattu 17.5.2021. Saatavissa <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportti/2020/Arenen%20ONT%20eettiset%20ohjeet%20esitysmateriaali%202020.pdf?t=1578486373>
- Närhi, V. & Virta, M. 2016. Toiminnanohjauksen ongelmat ja ADHD. Käypä hoito - suositus. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 13.4.2021. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/nix00963>
- Paakkinen, J., Sarlin, H., Turpeinen, E. & Westlake, P. Yippee! 5. Sanoma Pro Oy 2014
- Palva, M. 2021. Tutkijat kehittävät tietokonepeliä masennuksen hoitoon. Viitattu 2.2.2021. Saatavissa <https://www.aalto.fi/fi/uutiset/tutkijat-kehittavat-tietokonepelia-masennuksen-hoitoon>
- Peda.net. 2021. Erityinen tuki. Viitattu 4.4.2021. Saatavissa <https://peda.net/merijarvi/ops-2016-luonnos/mpo/l7ojkt/7-4-erityinen-tuki/erityinen-tuki>
- Pohjannoro, H. & Taijala, B. 2007. Näkökulmia toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Viitattu 10.11.2020. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8232/Pohjannoro.Hannu.Taijala.Beata.pdf?se_
- Prevatt, F. 2016. Coaching for College Students with ADHD. Viitattu 14.1.2021. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27783338/>
- Puustjärvi, A. 2016. Masennusoireet ja niiden hoito ADHD:ssa lapsilla ja nuorilla. Käypä hoito - suositus. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 11.2.2021. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/nix00982>

- Puustjärvi, A. 2019. Neuropsykiatrinen valmennus. Käypä hoito - suositus. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 11.2.2021. Saatavissa <https://www.kaypa-hoito.fi/nix01018>
- Puustjärvi, A. & Kippola-Pääkkönen, A. 2016. Aistitiedon käsittelyn vaikeudet ja ADHD. Käypä hoito - suositus. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 29.4.2021. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/nix00941>
- Rintahaka, P. 2006. Lisää tehokkuutta nuorten ADHD:n hoitoon. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 10.11.2020. Saatavissa <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/duo96112/search/adhd>
- Rintahaka, P. 2007. Nuorten neuropsykiatriset häiriöt - ADHD, Aspergerin oireyhtymä ja unihäiriöt. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 10.12.2020. Saatavissa <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/duo96234/search/adhd>
- Ruokonieniemi, P. & Repokari, L. 2021. Lasten psyykkisen oireilun hoito vaatii parempia peruspalveluita. Helsingin Sanomat, 12.5.2021, 5. Saatavissa <https://www.hs.fi/paivanlehti/12052021/art-2000007971074.html>
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Viitattu 10.11.2020. Saatavissa <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Seeley, W., Menon, V., Schatzberg, A., Keller, J., Glover, G., Kenna, H., Reiss, A. & Greicius, M. 2007. Dissociable Intrinsic Connectivity Networks for Salience Processing and Executive Control. Viitattu 14.3.2021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17329432/>
- Tarnanen, K., Puustjärvi, A., Tuunainen, A., Käypä hoito -työryhmä., Berggren, K. & Koi-vunen, M. 2019. ADHD – varhaisella tuella arki toimivaksi. Käypä hoito –suositukset. Viitattu 4.3.2021. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/khp00071>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö. Viitattu 2.1.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/aktiivisuuden-ja-tarkkaavuuden-hairio>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Psykososiaalisen kehityksen ja terveyden arviointi. Viitattu 14.4.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/psykososiaalinen-kehitys>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE). Viitattu 15.5.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsi-ja-perhepalveluiden-muutosohjelma-lape->

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Mitä toimintakyky on? Viitattu 4.4.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyskylä. 2018. Oppimisvaikeudet. Viitattu 10.12.2020. Saatavissa <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/kehitykselliset-poikkeavuudet-ja-oppimisvaikeudet/oppimisvaikeudet>

Terveysverkko. 2020. Motivaatio. Viitattu 3.1.2021. Saatavissa <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/>

Thapar, A. & Cooper, M. 2016. Attention deficit hyperactivity disorder. Viitattu 13.3.2021. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26386541/>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopisto

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus- ja sisällönanalyysi. EU: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Vaasan keskussairaala. 2018. Keskeisimmät ADHD oireet. Viitattu 13.4.2021. Saatavissa <https://www.vaasankeskussairaala.fi/ammattilaisille/ammattilaisille/koonti-hoito-ja-palveluketjuista/hoito-ja-palveluketjut/adhd-oireisen-lapsen-ja-nuoren-palveluketju/tarkeimmat-oireet/>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

Välimaa, V., Kankkunen, M., Lagerroos, O. & Lehtinen, M. 1994. Tuotekehitys. Asiakas-tarpeista tuotteeksi. Helsinki: Painatuskeskus Oy. Viitattu 12.12.2020.

Westerinen, H. 2013. ADHD. Duodecim lehti. Viitattu 20.12.2020. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo11256.pdf>

Learn-it -oppimispelin kyselylomake**Liite 1**

Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto.

1 = Täysin eri mieltä, 2 = Jokseenkin eri mieltä, 3 = En osaa sanoa, 4 = Jokseenkin samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä

1. Oppimispelin avulla osallistuja voi kehittää omaa oppimista

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Oppimispeli soveltuu käytettäväksi käytännön työelämään

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Oppimispeli soveltuu kohderyhmälle

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Oppimispeli ei ole liian haastava kohderyhmälle

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Oppimispeliin valitut menetelmät (fyysinen toiminta, värit, sisältö) tukevat oppimista

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Neuropsykiatrisesti oireilevat nuoret voisivat hyötyä oppimispeleistä oppimisen kannalta

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Oppimispelein avulla voidaan tukea neuropsykiatrisesti oireilevan nuoren itsetuntoa (onnistumisen tunteiden kokeminen oppimispelein aikana, minäpystyvyyys -tunteen lisääminen ym.)

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Oppimispelein suunnittelussa ja toteutuksessa oli huomioitu kohderyhmän oppimista rajoittavat tekijät (keskittymisen ja hahmottamisen vaikeudet ym.)

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Oppimispelein aikana neuropsykiatrisesti oireileva nuori pääsee harjoittamaan omaa toiminnanohjaustaan

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Ammattihenkilönä voisin hyödyntää peliä työssäni

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jokerikysymys

11. Neuropsykiatrisesti oireilevan nuoren tulisi saada kuntouttavaa tukea heti kouluikässä

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Neuropsykiatrisesti oireilevan nuoren tulevaisuuden kannalta varhainen puuttuminen on tärkeää

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Kehittämissideoita

14. Vapaa kommenttiosio

Sosiaali- ja terveysala**Liite 2****Saatekirje**

Hyvä osallistuja,

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita LAB-ammattikorkeakoulusta ja kehitämme toiminnallisessa opinnäytetyössä Learn-it -oppimispelin neuropsykiatrisesti oireileville nuorille. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tukea neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten psyykkistä kehitystä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos testautetaan Etelä- Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden henkilökunnalle. Toimintapäivään osallistuminen ja kyselylomakkeeseen vastaaminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista, mutta toivoisimme mahdollisimman monen osallistuvan toimintapäivään ja vastaamaan toimintapäivän yhteydessä kyselylomakkeeseen. Kyselylomakkeen vastausten perusteella saisimme ammattilaisten näkökulmasta tietoa oppimispelin toimivuudesta. Opinnäytetyötä varten ei kerätä henkilötietoja, joten osallistumisen yhteydessä anonymiteettinne on turvattu.

Kyselylomakkeen tarkoituksena on kerätä tietoa Learn-it -oppimispelin toimivuudesta ja käytännöllisyydestä ammattilaisten näkökulmasta. Toiminnallisen opinnäytetyön toimintapäivä kestää yhden iltapäivän.

Toimintapäivä järjestetään maaliskuussa 2021 Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden Lasten- ja nuorten talolla Lappeenrannassa. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan kesäkuussa 2021, jonka jälkeen teidän on mahdollista lukea työ Theseus- julkaisuarkistosta (www.Theseus.fi).

Vastaaamme mielellämme tutkimukseen liittyviin kysymyksiin.

Kiitos osallistumisesta!

Sara Kostensalo sara.kostensalo@student.lab.fi

Kerttu Laine kerttu.laine@student.lab.fi

sekä LAB ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala

Liite 3

Suostumuslomake

Suostumus

Learn-it -oppimispeli neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten psyykkisen kehityksen tukena

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä sekä ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä opinnäytetyöhön liittyen ja olen saanut riittävät vastaukset kysymyksiini. Tiedän, että minulla mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa prosessin vaiheessa.

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan kyseiseen opinnäytetyöhön.

Lisäksi annan suostumukseni toimintapäivään osallistumiseen.

Aika ja paikka

Opiskelijat

Osallistuja

Liite 4

Learn-it -oppimispeli

Oppimispelin tarkoituksena on harjoittaa ja tukea oppimisen taitoja.

Learn-it -oppimispelin ohjeistus ammattilaiselle

Mikäli mahdollista, valmistakaa Post-it laput valmiiksi yhdessä oppilaan kanssa tai pienryhmissä peliä varten, sillä sanojen ja selitysten kirjoittaminen lappuihin tukee oppimista. Kirjoittakaa materiaaliin pohjautuen ylös oikeat vastaukset, jotta pelin tarkistaminen olisi mahdollisimman helppoa.


Tarvitset oppimispeliin: Post-it-lappuja (miehellään kahta eri sävyä), kynä sekä materiaali, jonka pohjalle peli toteutetaan (kuten oppikirja).

1. Valitse opiskeltavasta materiaalista tietty aihealue tai kokonaisuus (esimerkiksi koko oppikirjan sisältö)
2. Post-it lappuja valitaan haluamasi määrä kahdessa eri värissä (olisi kuitenkin suotavaa, että valittu aihealue mahtuisi lappuihin)
3. Toisenvärisiin Post-it-lappuihin (a) kirjoitetaan pääajatus, kuten termi tai sana
4. Toisenvärisiin Post-it-lappuihin (b) kirjoitetaan termien tai sanojen vastaava selitys
5. Valmiit laput asetetaan vierekkäin niin, että samanväriset Post-it laput ovat omilla puolillaan
6. Tämän jälkeen osallistuja saa aloittaa yhdistämään lappuja toisiinsa. Tarkoituksena on, ettei pöytätasolle jäisi yhtään ylimääräistä lappua
7. Yhdistämisen jälkeen laput tarkistetaan ja väärät vastaukset asetetaan takaisin pöytätasolle ja osallistuja yrittää yhdistää väärin menneet laput uudestaan
8. Tämä toistetaan niin kauan, kunnes kaikki laput ovat löytäneet oikea parinsa tai kunnes keskittyminen ei enää riitä suorittamaan peliä loppuun

Learn it -oppimispeliä voi käyttää monien asiayhteyksien ja kokonaisuuksien opetteluun. Tässä yksi esimerkki oppimateriaaliin sovellettuna

Vaihtoehtoinen toteutustapa, mikäli oppilaalla on vaikeus hahmottaa useita lappuja kerrallaan:

1. Post-it -lappujen valmistaminen tapahtuu samalla tavalla kuin aikaisemmassa ohjeessa
2. Laput asetetaan niin, että kaikki selityslaput (b) ovat näkyvillä pöytätasolla
3. Termilaput (a) otetaan käteen pinoon, niin, että yksi sana on kerralla näkyvillä
4. Tarkoituksena on taas yhdistää sana oikeaan selitykseen
5. Lappujen yhdistelyä jatketaan niin pitkään, kunnes kaikilla lapuilla on parit
6. Tämän jälkeen tarkistetaan vastaukset. Mikäli vääriä pareja löytyy, toistetaan sama uudestaan
7. Lopussa kaikki laput ovat löytäneet oikeat parit



Vinkki: Lappujen täyttämisen voi antaa myös koti-tehtäväksi!

HARJOITUS: OPPIMISMENETELMÄ

Learn-it -oppimispeli

Oppimispelin tarkoituksena on harjoittaa ja tukea oppimisen taitoja.

Learn-it -oppimispelin ohjeistus itsenäiseen toteutukseen

Tarvitset peliin: Värillisiä Post-it-lappuja kahdessa sävyssä (Esim. keltaisia ja punaisia), kynä ja materiaali, jonka pohjalle toteutat pelin (kuten historian oppikirja)

Vastaukset on helppo tarkistaa, jos kirjoitat oikeat vastaukset paperille ylös. Halutessasi voit pyytää apua perheenjäseneltä pelin toteuttamisen kanssa.

1. Valitse oppikirja tai aihealue, jonka oppiminen on sinulle haasteellista (voit myös valita miellyttävän oppiaineen materiaalin)
2. Kirjoita toisenvärisiin Post-it-lappuihin (a) pääajatus, kuten termi tai sana (**Vinkki!** Keskeiset termit ja sanat esiintyvät tekstissä usein **tummennettuna**)
3. Kirjoita toisenvärisiin Post-it-lappuihin (b) termien tai sanojen vastaava selitys
4. Aseta tekemäsi laput pöytätasolle tai lattialle niin että aihe- ja selityslaput ovat eri puolilla
5. Yhdistä mielestäsi oikeat parit toisiinsa toisesta värikategoriasta
6. Lopussa tarkoituksena on löytää jokaiselle Post-it-lapulle parit niin, ettei yksittäisiä lappuja jää jäljelle
7. Yhdistämisen jälkeen Post-it-laput tarkistetaan, aseta väärät vastaukset takaisin pöytätasolle
8. Tämän jälkeen yhdistä väärin menneet laput toisiinsa uudestaan, kunnes löydät jokaiselle lapulle oikean parin

