

Tanja Ronkainen

Noora Sinkkonen

ERITYISHERKKYYS LAPSELLA

Opas vanhemmille ja hoitohenkilökunnalle

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoidajakoulutus

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sairaanhoitaja (AMK)
Tekijät	Tanja Ronkainen Noora Sinkkonen
Työn nimi	Erityisherkkyyks lapsella – opas vanhemmille ja hoitohenkilökunnalle
Toimeksiantaja	Itä-Savon sairaanhoitopiiri, Sosteri, Perhepalvelukeskus
Vuosi	2022
Sivut	52 sivua, liitteitä 16 sivua
Työn ohjaaja(t)	Niina Luukkonen Tuulia Litmanen

TIIVISTELMÄ

Erityisherkkyyks on synnynnäinen ominaisuus, joka näyttäytyy jo vastasyntyneillä. Erityisherkkät saattavat reagoida voimakkaasti tilanteissa, joissa toisilla ei nouse minkäänlaisia reaktioita. Erityisherkkyyks on perinnöllinen persoonallisuuden piirre, joka ilmenee noin 15–20 %:lla maailman väestöstä.

Perhehoitotyön tarkoituksena on ottaa perheenjäsenet mukaan sekä huomioida heidät asiakkaan hoidossa. Perhehoitotyön tavoitteena on tukea perhettä sekä vahvistaa heidän voimavarojansa erilaisissa elämäntilanteissa. Vanhemmat ja muut perheenjäsenet luovat lapselle turvallisen kasvuympäristön, joka vaikuttaa lapsen erityisherkkyyden ilmenemiseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia opas erityisherkkyyden piirteistä lapsella. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa vanhempia sekä hoitohenkilökuntaa ymmärtämään ja tukemaan erityisherkkää lasta. Opas toteutettiin yhdessä Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymän eli Sosterin kanssa.

Opas toteutettiin tuotekehitysprosessin vaiheita noudattaen. Aiheideaa ehdotettiin Sosterin koulutuskoordinaattorille, joka välitti ehdotuksen perhepalvelukeskukselle, jonne lopullinen työ toteutettiin. Ideointivaiheessa päätettiin tuotteen sisällöstä ja käyttötarkoituksesta. Luonnosteluvaiheessa perehdyttiin tutkimuskirjallisuuteen sekä rakennettiin teoreettinen viitekehys. Kehittelyvaiheessa syntyi mallikappale Sosterin valmista mallipohjaa hyödyntäen sekä graafisia ohjeita noudattaen. Tässä vaiheessa kerättiin myös palautetta oppaasta Webropol-kyselyn avulla perhepalvelukeskuksen henkilökunnalta. Viimeistelyvaiheessa muokkasimme opasta saatujen palautteiden perusteella toimivammaksi. Oppaan tekijänoikeudet luovutettiin toimeksiantajalle, mikä mahdollistaa oppaan jatkokehittämisen.

Jatkokehitysideana ehdottaisimme, että oppaan tietoperustaa syvennettäisiin ja opas käännettäisiin vieraille kielille, jotta sitä voitaisiin hyödyntää asiakkaiden kanssa, joiden äidinkieli ei ole suomi. Opas voitaisiin myös tehdä painottaen hoitohenkilökunnan näkökulmaa.

Asiasanat: erityisherkkyyks, perhehoitotyö, lapsi, opas

Degree	Bachelor of Health Care
Author (authors)	Tanja Ronkainen Noora Sinkkonen
Thesis title	Highly sensitive child – guide for parents and health care
personnel	
Commissioned by	the East Savo Hospital District, Sosteri, Family Service Center
Time	2022
Pages	52 pages, 16 pages of appendices
Supervisor	Niina Luukkonen Tuulia Litmanen

ABSTRACT

Highly sensitivity is a congenital trait, which can be seen even in newborns. Highly sensitive person might react strongly in such situations, where other people don't show any reactions at all. Highly sensitivity is a hereditary personality trait, which occurs in almost 15–20 % of the world population.

The purpose of family nursing is to involve family members and take them into account in care of the client. The aim of family nursing is to support the family and strengthen their resources in different life situations. Parents and other family members create a safe growth environment for the child, which affects the child's development of highly sensitivity.

The purpose of the thesis was to draw up a guide about features of highly sensitivity in the children. The objective of the thesis was to help parents and health care personnel to understand and support a highly sensitive child. The guide was implemented together with the East Savo hospital district (Sosteri).

This guide was implemented following the steps of product development. The main idea was proposed to the education coordinator of Sosteri, who forwarded the proposal to the Family Service Center, where the thesis was done. During the planning phase, the content and intended use of the product were decided. At the drafting phase, the research literature was studied and theoretical frame of reference was built. In the development phase, the model was made on Sosteri's template, following the graphic instructions. At this phase, feedback was collected from the Family Service Center staff through a Webropol-survey. In the finalization phase, we made the guide more workable based on the feedback we received. The copyright of the guide was transferred to the client, which allows further development of the guide.

For the further development, we would suggest that the knowledge base of the guide should be deepened and the guide can be translated into foreign languages so that it can be utilized with customers whose native language is not Finnish. A guide could also be made emphasizing the perspective of the health care personnel.

Keywords: highly sensitivity, family nursing, child, guide

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	7
3	PERHEHOITOTYÖ LAPSEN JA PERHEEN TUKENA.....	8
3.1	Lapsi ja perhe hoitotyön asiakkaana.....	8
3.2	Perhe ja koti lapsen kasvuympäristönä	9
3.3	Moniammatillisuus perhehoitotyössä	11
4	LAPSEN ERITYISHERKKYYS	12
4.1	Emotionaalisuus	13
4.2	Vivahteiden vaistoaminen eli aistiherkkyys.....	14
4.3	Ärsykeherkkyys.....	15
4.4	Syvällisyys	16
5	HYVÄN OPPAAN OMINAISUUDET	17
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	17
7	TUOTEKEHITYSPROSESSI.....	18
7.1	Kehittämistarpeen tunnistaminen.....	18
7.2	Ideointivaihe	19
7.3	Luonnosteluvaihe.....	20
7.4	Kehittelyvaihe	23
7.5	Viimeistelyvaihe	27
8	POHDINTA	28
8.1	Tuotteen arviointi	28
8.2	Opinnäytetyön prosessin ja oman oppimisen arviointi	29
8.3	Eettisyys ja luotettavuus	31
8.4	Johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset	33
	LÄHTEET.....	34

KUVALUETTELO

Kuva 1. Luonnos oppaasta

Kuva 2. Esimerkki oppaasta

LIITTEET

Liite 1. Tiedonhakutaulukko

Liite 2. Kirjallisuuskatsaustaulukko

Liite 3. Saatekirje

Liite 4. Kyselylomake

Liite 5. Sopimus kuvienkäyttöoikeudesta

Liite 6. Suostumuslomake

Liite 7. Opas

1 JOHDANTO

Erityisherkkyyks on synnynnäinen ominaisuus, joka ilmenee jo vastasyntyneillä. Erityisherkkät saattavat reagoida voimakkaasti tilanteissa, joissa toisilla ei nouse minkäänlaisia reaktioita. Erityisherkkyyks on perinnöllinen persoonallisuuden piirre, joka ilmenee noin 15–20 %:lla maailman väestöstä. (Aron 2019.) Erityisherkkyyttä on monenlaista, kuten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista herkkyyttä. Fyysinen herkkyyks näkyy kehon ja aistien herkkyytenä sekä kuormittumisalttiutena. Psyykkinen herkkyyks tapahtuu puolestaan tunnetasolla. Sosiaalinen herkkyyks tulee ilmi ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa. (Satri 2019, 41–55.)

Raution (2014) mukaan yksi perhehoitotyön kulmakivistä on moniammatillinen hoitotyö, joka tarkoittaa eri ammattiryhmien ja asiantuntijoiden välistä yhteistyötä. Perhehoitotyön tavoitteena on auttaa ja tukea lasta sekä perhettä selviytymään arjesta, hoitaa lasta ja kannustaa perhettä osallistumaan lapsen hoitoon. Vanhemmat sekä muut perheenjäsenet antavat lapselle turvallisen kasvuympäristön, joka vaikuttaa erityisherkkyyden ilmenemiseen. (Aron 2015, 11; Kontiainen 2017; Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 86.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas lapsen erityisherkkyyden piirteistä vanhemmille sekä hoitohenkilökunnalle ohjauksen tueksi. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa vanhempia ja hoitohenkilökuntaa ymmärtämään sekä tukemaan erityisherkkää lasta.

Valmista opasta toimeksiantaja voi hyödyntää kohdatessaan erityisherkkiä lapsia sekä heidän vanhempiaan. Vanhemmat saavat oppaan itselleen, ja oppaasta he saavat tukea sekä apua erityisherkkän lapsen kasvattamiseen ja tukemiseen.

Opinnäytetyömme käsittelee erityisherkkyyttä yleisellä tasolla, ja rajasimme aiheen käsittelemään erityisherkkiä lapsia. Erityisherkkyyteen päädyimme, kun mietimme yhdessä meille sopivaa sekä ajankohtaista aihetta. Aiheidea ehdotettiin Itä-Savon sairaanhoitopiirille Sosterille, joka hyväksyi idean.

Opinnäytetyö toteutettiin tuotekehitysprosessina, jonka tuotoksena syntyi opas Sosterin perhepalvelukeskuksen käyttöön.

2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä Sosteri aloitti toimintansa vuonna 2007, ja se tarjoaa erikoissairaanhoidon, perusterveydenhuollon, sosiaalihuollon ja ympäristöterveydenhuollon palveluja. Sosterin jäsenkunnat ovat Enonkoski, Rantasalmi, Savonlinna ja Sulkava. Alueella on yksi keskussairaala Savonlinnassa, jonka yhteydessä toimii yhteispäivystys. (Sosteri 2021.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Itä-Savon sairaanhoitopiirin perhepalvelukeskus. Perhepalvelukeskus sijaitsee Savonlinnan keskussairaalan F-rakennuksessa. Perhepalvelukeskuksesta on mahdollista saada moniammatillista asiantuntija-apua sekä tukea ilman lähetettä aina 22 ikävuoteen asti. Perhepalvelukeskuksessa työskentelee sosiaalityöntekijöitä, sairaanhoitajia, psykologeja, toiminta-, puhe- sekä perheterapeutteja. Lisäksi sieltä on mahdollista saada konsultoitavan psykiatrin palveluita. (Sosteri 2020.) Perhepalvelukeskuksen työntekijät työskentelevät terveydenhuoltolain alaisuudessa, ja heitä ohjaavat Sosterin yleiset arvot. Sosterin arvot ovat asiakas ensin, hyvinvointi, uudistuva osaaminen sekä vaikuttavuus. (Kettunen 2021.)

Perhepalvelukeskuksesta vanhemmat saavat tukea, jos lapsella on oppimisvaikeuksia, tai kun heillä on esimerkiksi huoli lapsen kehityksestä tai käyttäytymisestä. Vanhemmat saavat tukea myös silloin, kun perheellä on vaikea elämäntilanne. (Sosteri 2020.)

Perhepalvelukeskuksen palveluihin pääsee ottamalla yhteyttä lasten ja nuorten palveluluokkuun. Palveluluokkuun voi ottaa yhteyttä chatin kautta tai puhelimitse arkisin klo 8–15 sekä yhteydenottolomakkeella vuorokauden ympäri. Perhepalvelukeskukseen tuleviin kiireellisiin tapauksiin reagoidaan varsin nopeasti, mutta kiireettömät tapaukset käsitellään viikoittain ajanvarausneuvotteluissa. (Sosteri 2020.)

3 PERHEHOITOTYÖ LAPSEN JA PERHEEN TUKENA

Raution (2014) mukaan moniammatillinen hoitotyö, joka tarkoittaa eri ammattiryhmien välistä yhteistyötä on perhehoitotyön yksi kulmakivistä. Perhehoitotyö tarkoittaa perheenjäsenten tai läheisten mukaan ottamista sekä huomioimista asiakkaan hoidossa. Perhehoitotyöhön liittyy olennaisesti perheen kunnioittaminen sekä arvostaminen. (Kontiainen 2017.) Perheen voi määritellä monella tapaa, ja jokaisella asiakkaalla on oikeus määrittää perheensä itsenäisesti. Perhe käsitteenä voi olla esimerkiksi ydinperhe, yksinhuoltajaperhe tai uusperhe. (Åsted-Kurki ym. 2008, 12.)

Koti on lapselle tärkeä paikka, ja sen tarkoituksena on luoda lapselle turvallinen kasvuympäristö. Arki kotona muodostuu rutiineista, jotka osaltaan luovat turvallisuuden tunnetta. On tärkeää, että vanhemmat ja muut perheenjäsenet luovat kodista sellaisen ympäristön, jossa lapsi kokee kuuluvansa perheeseen sekä tuntee olevansa turvassa. (Gråsten 2016.)

3.1 Lapsi ja perhe hoitotyön asiakkaana

Perhehoitotyön tavoitteena on tukea perhettä sekä vahvistaa heidän voimavaroja erilaisissa elämäntilanteissa. Perhehoitotyöllä voidaan auttaa asiakasta ja hänen perhettään edistämään asiakkaan sekä perheen terveydentilaa ja itsestä huolehtimista. (Kontiainen 2017; Åsted-Kurki 2010.) Käytännössä perhehoitotyö tarkoittaa sitä, että mahdollistetaan perheenjäsenten mukana olo asiakkaan hoitotyössä. Perhehoitotyön arvoihin kuuluvat kumppanuus, arvostus, kunnioitus, tiedonjakaminen, osallistuminen ja yhteistyö asiakkaan sekä hänen perheensä kanssa. (Bell 2013; Kontiainen 2017.)

Kontiaisen (2017) ja Storvik-Sydänmaan ym. (2019) mukaan perhehoitotyön tavoitteena on auttaa ja tukea lasta, sekä perhettä selviytymään arjesta, hoitaa lasta ja kannustaa perhettä osallistumaan lapsen hoitoon. Vanhemmat sekä muut perheenjäsenet antavat lapselle vakaan kasvuympäristön. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 86.) Perhehoitotyössä lapsen kunnioittaminen on olennainen arvo ja se näkyy muun muassa niin, että lapselta kysytään asioita ja hänelle kerrotaan tulevista tapahtumista. Vanhempien tarpeiden huomioon

ottaminen on tärkeää, koska vanhempien voidessa hyvin, he pystyvät olemaan lapsen tukena ja turvana. (Åsted-Kurki ym. 2008, 134.)

Lapsen ollessa hoitotyön asiakkaana Kontiaisen (2017) mukaan itsemääräämisoikeus tulee ottaa huomioon myös lasten kanssa työskennellessä. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (178.8.1992 / 785) määrää, että jos alaikäinen potilas ikäänsä ja kehitystasoonsa nähden on kykeneväinen päättämään omasta hoidostaan, niin hänellä on oikeus kieltää terveydentilaansa koskevien asioiden luovuttaminen huoltajalle.

Perhehoitotyössä on tärkeää luoda hyvä vuorovaikutussuhde. Hyvän vuorovaikutussuhteen edellytyksenä ovat molemmin puolinen luottamus sekä asiakkaan ja työntekijän tasavertainen kumppanuus. Rohkeus ottaa asioita puheeksi edistää luottamuksellista vuorovaikutussuhdetta. (Häggman- Laitila & Pietilä, 2007.) Kokonaisvaltaiseen lapsen hoitotyöhön kuuluu perheen huomioiminen koko hoitoprosessin ajan. Kohdatessaan perheen, hoitotyöntekijän on huomioitava perheen taustatekijät, koska perhekäsitykset vaihtuvat ja siihen vaikuttavat kulttuurit sekä uskonnot. Esimerkiksi, joissakin kulttuureissa tai uskonnoissa valta perheen asioista voi olla miehellä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 86.)

Perhehoitotyöstä voidaan muodostaa kolme lähestymistapaa, jotka ovat asiakas nähdään yksilönä, perhe on jäsentensä summa, sekä perhe asiakkaana. Perhehoitotyössä keskitytään pääasiassa lapsiin, mutta hoidossa otetaan huomioon myös perhe sekä sen tarpeet. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 87.) Perhe on kokonaisuus, jonka vuoksi yhden perheenjäsenen erityispiirteet vaikuttavat koko perheeseen. Tämä aiheuttaa yleensä huolta sekä muuttaa perheen jokapäiväistä elämää. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 87, Åsted-Kurki 2010.)

3.2 Perhe ja koti lapsen kasvuympäristönä

Åsted-Kurki (2010) sanoo, että perheet sitoutuvat erilaisiin arvoihin ja elävät jokapäiväistä elämää niiden mukaan. Arki kotona muodostuu rutiineista, käytännönläheisyydestä sekä päivittäisistä toiminnoista. Arki muodostaa

rytmin, joka luo turvallisuutta sekä rutiinia perheen elämään. (Holma & Knuutila 2020.) Määtän ja Rantalan (2016) mukaan toimivan arjen kannalta on tärkeää pitää huolta perusrutiineista, kuten vuorokausirytmistä, liikunnasta, ulkoilusta sekä ruokailusta. Olennaisesti arkeen kuuluu myös puhtaudesta huolehtiminen kehon, vaatteiden ja kodin osalta. (Holma & Knuutila 2020.) Arjen rutiinit ja rituaalit ovat merkittäviä lapsen kehitykselle. Rutiinit ovat päivittäin toistuvia perheen arkeen kuuluvia tilanteita, joihin ei liity erityistä sovittua merkitystä. Rituaalit luovat ryhmään kuulumisen tunnetta, ja ne tulevat ilmi esimerkiksi syntymäpäivien vietossa. (Määttä & Rantala 2016, 62.)

On tärkeää ylläpitää lapsen säännöllistä ateriarytmiä, koska se edistää hyvinvointia ja vähentää kuormittumisalttiutta. Näлкä voi vaikuttaa lapsiin voimakkaasti ja näin ollen aiheuttaa ärtyneisyyttä. (Satri 2019, 180.)

Säännölliseen ateriarytmiin on tärkeää totutella jo lapsena. Päivittäin on hyvä syödä säännöllisin väliajoin monipuolinen ja terveellinen ateria. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 24.)

Lapsen on hyvä saada omaan ikätasoonsa nähden vähintään tunti vauhdikasta liikuntaa. Päivään sisältyy myös arjen touhukkaita hetkiä kuten pukeutumista ja leikkejä. Liikuntatottumukset opitaan jo varhain. Tärkeää on huomioida myös riittävä rauhoittuminen, lepo sekä nukkuminen. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Perhe-elämä koostuu toiminnoista ja tapahtumista perheen sisällä, joihin sekä vanhemmat että lapset osallistuvat ja luovat merkityksiä. Yhteiset arjen rutiinit osaltaan luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja ne vaikuttavat olennaisesti lapsen turvallisuuden ja hyvinvoinnin muodostumiseen. Perheen yhdessä olo ja vanhempien läsnäolo saa lapsessa aikaan myönteisiä tunteita. Yhdessä vietetyn ajan lisäksi on tärkeää, että lasta arvostetaan, ymmärretään sekä että, hänet huomataan. On tärkeää, että lapsen mielipiteitä kuunnellaan ja hänelle annetaan perheen sisällä päätäntävaltaa ikätasoonsa mukaisesti. (Gråsten 2016.)

Koti on keskeinen osa päivittäistä ympäristöä ja usein se on myös tärkeimpien ihmissuhteiden paikka. (Määttä & Rantala 2016, 57; Gråsten 2016). Kodin tarkoituksena on luoda lapselle hyvä kasvu-ympäristö tarjoten suojaa, omaa

tilaa, tukea, rakkautta ja kunnioitusta. Kotona jokainen voi olla oma itsensä ja tuntea olevansa hyväksytty. Tämän vuoksi kotona on mahdollista rentoutua. (Gråsten 2016.) Lapsen kasvuympäristöllä on merkittävä vaikutus hyvinvointiin. Jos arki kotona sujuu hyvin ja vanhemmat sekä sisarukset voivat hyvin, heijastuu se positiivisesti lapsen hyvinvointiin. Toisaalta jos vanhemmat voivat huonosti, se näkyy herkästi myös lapsen toiminnassa. (Määttä & Rantala 2016, 14.)

3.3 Moniammatillisuus perhehoitotyössä

Moniammatillinen yhteistyö on yksi perhehoitotyön kulmakivistä. Moniammatillisuus tarkoittaa eri ammattiryhmien ja niiden asiantuntijoiden välistä yhteistyötä, mikä tuo työhön eri näkökulmia tiedon ja osaamisen suhteen. Työskentely perheiden kanssa vaatii usein eri tahojen yhteistyötä. Onnistunut yhteistyö vaatii luottamusta, aktiivisuutta, sekä molemmin puolista sitoutumista. Moniammatillinen yhteistyö perhetyössä edellyttää ihmissuhde taitoja ja yhteistyökykyä. Avoin vuorovaikutus, hyvä keskusteluyhteys sekä tiedon kulku ammattilaisten välillä on tärkeää moniammatillisessa yhteistyössä. (Rautio 2014.)

Onnistuneen yhteistyön kannalta lapsen ja perheen palvelussa merkityksellisiä tekijöitä ovat yhteistyön roolien selkeys sekä tieto ja ymmärrys toisten osapuolten työnkuvasta. Moniammatillinen yhteistyö ja tiedon jakaminen tukevat lapsen sekä perheen hyvinvointia. Moniammatillisuus konkreettisesti tarkoittaa sitä, että eri ammattitahot työskentelevät perheen ja lapsen asioiden parissa. (Nieminen ym. 2020.)

Perhepalvelukeskuksesta on mahdollista saada moniammatillista asiantuntija-apua sekä tukea. Perhepalvelukeskuksessa työskentelee sosiaalityöntekijöitä, sairaanhoitajia, psykologeja, toiminta-, puhe- sekä perheterapeutteja. Lisäksi sieltä on mahdollista saada konsultoitavan psykiatrin palveluita. (Sosteri 2020.) Moniammatillisuus perhepalvelukeskuksessa toteutuu esimerkiksi parityöskentelynä sairaanhoitajan ja psykologin kesken. Perhepalvelukeskuksessa ennen asiakkuuden alkamista pohditaan moniammatillisessa tiimissä lapsen ja perheen tilannetta.

Perhepalvelukeskuksen työnkuvaan kuuluu olennaisesti ohjauksellinen perhehoitotyö, joka usein tapahtuu perheen kotona. (Kettunen 2021.)

4 LAPSEN ERITYISHERKKYYS

Erityisherkkyyden ei ole diagnoosi vaan se on synnynnäinen ominaisuus, joka näkyy jo vauvoilla. Erityisherkkyyden on yleistä sukupuolesta riippumatta. (Satri 2019, 31.) Erityisherkkyyden ajatellaan periytyvän geeneissä, koska suurin osa ihmisen persoonallisuudesta on perittyä. Geneettisen muuntelun yhdistelmät voivat ennustaa piirrettä, mutta niiden toimintaa on vaikea tutkia. (Aron 2019, 19–20.)

Erityisherkkyyden tunnistamiseen on kehitetty erilaisia itsearviointitestejä, joiden tulokset ovat suuntaa antavia sekä perustuvat itsetuntemukseen. Erityisherkkyyttä ilmenee fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella osa-alueella. Fyysinen herkkyys näkyy kehon ja aistien herkkyytenä sekä kuormittumisalttiutena. Psyykinen herkkyys tapahtuu puolestaan tunnetasolla. Sosiaalinen herkkyys tulee ilmi ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa. (Satri 2019, 41–55.)

Yleisesti ajatellaan, että erityisherkkäät ovat tunnollisia, välttävät virheiden tekemistä sekä pystyvät keskittymään erityisen hyvin. Erityisherkillä on kyky tehdä yksityiskohtaisia huomioita ympäristöstään ja miettiä tarkkaan tilanteet ennen toimintaa. Erityisherkkyyden ilmenemisessä on kuitenkin yksilöllisiä eroja. (Aron 2019, 60.) Muut synnynnäiset piirteet ja kasvuympäristö vaikuttavat siihen, kuinka voimakkaana erityisherkkyyden ilmenee. Erityisherkkyyden voi ilmetä yhdellä tai useammalla osa-alueella. Eri osa-alueita ovat fyysinen aistiherkkyys, muu kehollinen herkkyys, sosiaalinen herkkyys, vuorovaikutustilanteet, empatia ja tunneäly sekä psyykinen herkkyys, tunneherkkyys ja luovuus. (Aron 2015, 11.) Erityisherkkyyden voidaan jakaa neljään pääryhmään (EVÄS), jotka ovat emotionaalisuus, vivahteiden vaistoaminen, ärsykeherkkyys sekä syvällisyys. EVÄS toimii hyvänä muistisääntönä herkän lapsen tunnistamisessa. (Aron 2020, 11)

Niin kuin aiemmin on tullut jo ilmi, erityisherkkyyden on synnynnäistä, se ei ole vamma, häiriö tai sairaus. On kuitenkin diagnooseja, joiden piirteet

muistuttavat erityisherkkyyden piirteitä. Näitä ovat esimerkiksi autismi ja Aspergerin oireyhtymä, ADHD (attention deficit hyperactivity disorder) ja ADD (attention deficit disorder) sekä osa mielenterveyden häiriöistä. (Aron 2015, 52–53.)

4.1 Emotionaalisuus

Erityisherkillä lapsilla luontainen empatiakyky auttaa toimimaan sosiaalisissa tilanteissa, ja he pystyvät aistimaan toisten ihmisten tunteita ja ajatuksia. Lapsilla emotionaalisuus ja empatiakyky näkyvät esimerkiksi, kun lapsi itkee herkästi, reagoi voimakkaasti pieniin asioihin tai vaistoaa muiden pahan olon. Erityisherkkien lasten vanhemmat tietävät oikein hyvin, mitä emotionaalinen vastaanottavaisuus ja empatia tarkoittavat. (Aron 2019, 14.) Erityisherkät lapset aistivat herkästi muiden tunteita, ja he osaavat sovitella sekä ymmärtää toisten tunteita empatian kautta (Ahtiainen 2018).

Erityisherkillä on havaittu aivojen aktiivisuuden lisääntymistä aivosaaressa sekä niin kutsutussa peilisolujärjestelmässä, kun heille on näytetty tunneperäisiä kuvia. Peilisolut auttavat ihmistä oppimaan sekä vaistoamaan muiden tarkoitusperiä ja tuntemuksia. Tämän vuoksi peilisolujärjestelmä liittyy vahvasti ihmisten empatiakykyyn. Yleisesti ajatellaan, että erityisherkkien aivojen empatiaa osoittava aktivoituminen on vahvempaa kuin ei-herkillä ihmisillä. (Aron 2019, 23–24.)

Tunteet auttavat oppimaan asioita, sillä tunteet motivoivat käsittelemään tietoa. Esimerkiksi pieni lapsi motivoituu muistamaan, miten saada vanhemmat hymyilemään tai saada tahtonsa läpi. Lapsi haluaa kuitenkin myös oppia välttämään negatiivisia asioita, esimerkiksi vanhemman suuttumista. Erityisherkät lapset huomaavat tällaiset asiat helpommin, koska he välittävät ympäristöstään paljon. (Aron 2019, 14.)

Tunteiden sanoittaminen ja opettelu ovat yhteydessä stressin säätelyyn. Sanojen avulla kehossa koetut tuntemukset muuttuvat ymmärrettäviksi, tunteiden ja tilanteiden sanoittaminen ohjaa lasta tekemään myönteisiä tulkintoja. Kun aikuinen puhuu tunteistaan ja on rehellinen kielteistenkin tunteiden suhteen, lapsi oppii hyväksymään kaikenlaisia tunteita myös

itsessään. Aikuisen on kuitenkin hyvä sanoittaa tunteensa niin, että lapsen ei tarvitse pelätä tunteita eikä ottaa vanhemman huolia omille harteilleen. (Satri 2019, 184–186.)

Lapselle tunteita sanottaessa, vanhemman on hyvä muistuttaa lapselle, että tilanne on ratkaistavissa ja se menee ohi. Lapsen itkiessä aikuinen voi sanoittaa tunteen lapselle esimerkiksi sanomalla “Huomaan sinun olevan pettynyt”. Tällöin lapsen ei tarvitse jäädä yksin tunteidensa kanssa. Vanhemman on tärkeä ilmaista lapselle ymmärtävänsä, miltä hänestä tuntuu, mutta vanhempi ei saa mennä mukaan lapsen kokemaan kielteiseen tunteeseen. (Aron 2019, 117.)

4.2 Vivahteiden vaistoaminen eli aistiherkkyys

Erityisherkkyyteen liittyy myös voimakas tietoisuus erilaisista äänistä, hajuista sekä muista yksityiskohdista. Pienet lapset huomaavat helposti pieniä muutoksia ihmisissä sekä paikoissa. Esimerkiksi, jos lapsen huoneessa on siirretty tavaroita. Pieni lapsi voi reagoida esimerkiksi hajuun, kieltäytymällä menemästä kyseiseen paikkaan, josta haju tulee. Lapsi vaistoa herkästi mitä häneltä halutaan kiinnittämällä huomiota äänensävyihin ja ilmeisiin. (Aron 2019, 16.)

Aistiherkkyyden avulla lapset pystyvät myös vaistoamaan, mitä opettajat tai ohjaajat heiltä haluavat. Herkkyys eri vivahteille auttaa lapsia urheilu- ja taideharrastuksissa sekä koulussa. (Aron 2019, 16.) Aistinvarainen prosessointiherkkyys on ihmisen yksi synnynnäisistä temperamentin piirteistä, jolle on ominaista korkea herkkyys sosiaalisille ärsykeille sekä ympäristön ärsykeille. (Acevedo ym. 2014; Jagiellowicz 2012.)

Erityisherkkä lapsen ympäristöä muokkaamalla voidaan saada positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Aistiystävällinen ympäristö vähentää kuormittumista. Aistiystävälliseen ympäristöön sisältyvät esimerkiksi epäsuora valaistus, hyvä akustiikka ja yleismelua peittävä äänimaisema. (Satri 2019, 177.)

Erityisherkkä lapsi voi esimerkiksi haluta sulkea sälekaihtimet, ja näin ollen suojata silmiä auringonvalolta. (Ahtiainen 2018).

Lapsen kuormitusta voidaan helpottaa esimerkiksi painopeiton avulla tai vanhemman sylissä olemalla. Painopeiton käytössä tulee kuitenkin muistaa, että lapsen päätä ei saa peittää eikä peittoa tule käyttää pitkiä aikoja yhtäjaksoisesti. (Terveyspalvelut, lasten toimintaterapia s.a.) Syliin ottaminen voi joko rauhoittaa lasta tai lisätä ylivirittyneisyyttä. Huolenpito fyysisistä perustarpeista lievittää kuormittumista, joten on tärkeää huolehtia, että lapsi saa riittävästi ravintoa, liikuntaa ja lepoa. (Satri 2019, 179–181.)

4.3 Ärsykeherkkyys

Erityishervät lapset sekä aikuiset ovat yleensä empaattisia, älykkäitä, luovia ja intuitiivisia, tunnollisia sekä harkitsevia. Kovat äänet sekä iso ärsykkeiden määrä uuvuttavat erityisherkkiä muita nopeammin. Melu, hälinä sekä huono ilmapiiri voivat kuormittaa erityisherkkiä ihmistä, minkä vuoksi keskittyäkseen erityishervät tarvitsevat rauhallisen ympäristön. (Ollila & Kujala 2020; Aron 2019, 33.)

Erityisherkkä lapsi on tavallista tietoisempi kaikista sisäisistä ja ulkoisista tapahtumista sekä prosessoi havaintojansa muita perusteellisemmin ja on näin ollen vaarassa uupua sekä henkisesti että fyysisesti muita nopeammin. Erityishervät lapset kärsivät muita enemmän ylivirittyneisyydestä, väsymyksestä sekä stressistä, sillä he havainnoivat ja pohtivat kaikkea uutta tarkemmin kuin muut. Näin ollen he tarvitsevat paljon lepoa ja hiljaisuutta. (Aron 2019, 12.)

Erityisherkkä lapsi kohtaa arjessaan paljon erilaisia ärsykeitä, vaatimuksia sekä sosiaalisia haasteita, jotka voivat lapsesta tuntua musertavalta. Erittäin ärsykeisessä ympäristössä erityishervät lapset voivat muuttua hiljaisiksi ja vetäytyä tarkkailemaan toimintaa ulkopuolelle. (Ahtiainen 2018.) Ylikuormittuneena erityisherkan on tärkeä saada mahdollisuus lepoon ilman ulkopuolelta tulevia vaatimuksia ja paineita. Hyvinvoinnin kannalta olennaista on palautumisen turvaaminen. Lyhyet tauot ja muu ajan ottaminen toimivat tärkeinä voimaantumishetkinä ja näin ollen parantavat terveyttä ja hyvinvointia. (Satri 2019, 80.)

4.4 Syvällisyys

Syvällisyys näkyy pienillä lapsilla esimerkiksi lapsen esittämissä kysymyksissä sekä sanavaraston laajuudessa. Erityisherkillä lapsilla voi ilmetä päätöksenteon vaikeutta, sillä he pohtivat asioita monesta eri näkökulmasta. Erityisherkkä lapsi tarvitsee myös muita enemmän aikaa lämmitäkseen uusille asioille. (Aron 2019, 11.)

Lapsen ollessa ylivirittäytynyt, taustalta usein löytyy asioiden käsittelyn syvällisyys. Perusteellinen asioiden käsittely voi tapahtua myös tiedostamatta, mutta se voi tulla ilmi esimerkiksi lapsen vaikeudessa tehdä päätöksiä. (Aron 2019.) Jagiellowiczin ym. (2012) tutkimuksen mukaan toiminnallisessa magneettikuvauksessa on havaittu, että kun erityisherkkät ihmiset katselevat samankaltaisia kuvia käyttävät he enemmän aivojen osia syvälliseen käsittelyyn kuin tavalliset ihmiset.

Erityisherkkyys ei tarkoita, että lapsilla olisi erityisoikeuksia herkkyytensä vuoksi. Vanhemman pitää kuitenkin ottaa huomioon lapsen luontainen herkkyys. Erityisherkkälle lapselle puhuttaessa sanavalinnoilla ja äänensävyllä on suuri merkitys. Herkkät lapset hyötyvät eniten lempeästä ja kannustavasta ohjauksesta. Tilanteita on hyvä käydä läpi etukäteen keskustellen, jotta ne tulevat lapselle tutuksi jo ennakolta. (Satri 2019, 167.)

Lapselle herkkyydestä puhuttaessa on tärkeää korostaa myönteisyyttä. Herkkää lasta voi auttaa ymmärtäminen siitä, että erilaisia ihmisiä on olemassa ja he ilmaisevat itseään eri lailla. Lapselle on hyvä korostaa sitä, että hän on hyvä omana itsenään. Lapsen luonteenvahvuuksiin tutustuminen auttaa vahvistamaan yksilöllisiä vahvuuksia ja antamaan hänelle myönteistä palautetta. (Satri 2019, 168–172.)

5 HYVÄN OPPAAN OMINAISUUDET

Opinnäytetyön prosessin tuotoksena syntyvän oppaan tavoitteena on antaa tietoa ja tukea erityisherkkien lasten vanhemmille sekä hoitohenkilökunnalle. Tärkeää on, että opas kirjoitetaan kohderyhmää ajatellen, huomioiden asiasisältö ja sen ymmärrettävyys. (Hyvärinen 2005.)

Hyvä opas etenee loogisesti huomioiden asioiden merkityksellisyyden. Järjestyksessä olisi hyvä ottaa huomioon kohderyhmä sekä miettiä asiaa sen näkökulmasta. Oppaassa esitetty tieto pitää pystyä perustelemaan ymmärrettävästi ja selkeästi. (Hyvärinen 2005; Torkkola ym. 2002, 36.)

Hyvä otsikointi auttaa hahmottamaan oppaassa esitetyt tärkeät asiat sekä herättää lukijassa mielenkiintoa. Kappalejaot sekä väliotsikot edesauttavat oppaan ymmärtämistä. (Hyvärinen 2005; Torkkola ym. 2002, 39.) Opasta kirjoittaessa on hyvä huomioida tekstin pituus, sillä usein liian pitkä ja yksityiskohtainen teksti voi sekoittaa sekä ahdistaa lukijaa. (Hyvärinen 2005.)

Opasta tehdessä on hyvä purkaa itsestäänselvyydet ja miettiä asiaa lukijan näkökulmasta. On hyvä tunnistaa erikoissanastoa ja selittää ne auki helpottaakseen asian ymmärtämistä. Oppaaseen voi tarvittaessa lisätä kuvia selkeyttämään kerrottua asiaa. (Kotimaisten kielten keskus s.a.)

Hyvin taitettu opas houkuttelee lukemaan sekä parantaa oppaan ymmärrettävyyttä. Asettelussa on hyvä jättää tyhjää tilaa sivuille, koska se selkeyttää opasta. Opasta aseteltaessa pitää ottaa huomioon se, onko opas pysty- vai vaakasuuntainen. (Torkkola ym. 2002, 53.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas lapsen erityisherkkyyden piirteistä vanhemmille sekä hoitohenkilökunnalle ohjauksen tueksi. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa vanhempia ja hoitohenkilökuntaa ymmärtämään sekä tukemaan erityisherkkää lasta.

7 TUOTEKEHITYSPROSESSI

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä opas erityisherkkyydestä lapsilla Sosterin Perhepalvelukeskuksen käyttöön. Opinnäytetyö toteutettiin tuotekehitysprosessina. Tuotekehitysprosessilla tarkoitetaan tuotteen tai palvelun tuottamista. Sosiaali- ja terveysalalle tuotetta tehdessä tulee noudattaa alan eettisiä ohjeita sekä huomioida kohderyhmä.

Tuotekehitysprosessi koostuu viidestä osasta, jotka ovat kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointivaihe, luonnosteluvaihe, kehittäminen sekä viimeistelyvaihe. (Jämsä & Manninen 2000, 13–18.)

7.1 Kehittämistarpeen tunnistaminen

Tuotekehitysprosessi lähtee kehittämistarpeen tunnistamisesta.

Kehittämistarpeen tunnistamisessa pitää selvittää ongelman laajuus, eli kuinka yleinen se on, ja mihin ongelma liittyy. (Jämsä & Manninen 2000, 31.)

Opinnäytetyöpankista ei löytynyt mielekästä aihetta, joten mietimme eri vaihtoehtoja. Halusimme tehdä opinnäytetyön aiheesta, joka liittyy jotenkin lapsiin. Esille nousi aiheita muun muassa lapsen diabeteksestä, astmasta sekä lasten tyypillisimmistä infektioista. Päädyimme kuitenkin hylkäämään aiemmin mainitut aiheet, koska niistä löytyy jo paljon tutkimustietoa. Lopulta toinen opinnäytetyön tekijöistä nosti erityisherkkyyden esille ja valitsimme sen aiheeksi. Aihe oli molemmille melko vieras ja mielenkiintoa herättävä, ja koimme, ettei siitä ole kovin helposti tutkimustietoa saatavilla.

Rajasimme aiheen käsittelemään erityisherkkyyttä yleisellä tasolla. Ehdotimme aihetta Sosterin koulutuskoordinaattorille, joka välitti aiheehdotuksen perhepalvelukeskukselle. Perhepalvelukeskus hyväksyi aiheehdotuksen, minkä jälkeen aloimme työstämään ideaa opinnäytetyöstä tarkemmin. Tutut, joilla on erityisherkkiä lapsia, ovat kertoneet meille, ettei erityisherkkyydestä ole heille annettu minkäänlaista tietoa. He ovat joutuneet etsimään tietoa itse, minkä he ovat kokeneet vaikeaksi. Kehittämistarve tässä tuotekehitysprosessissa oli tiedon tuotteistaminen oppaaksi, josta vanhempien on helppo saada tietoa erityisherkkyydestä. Myös hoitohenkilökunta voi käyttää opasta hyödyksi ohjatessa perhettä.

7.2 Ideointivaihe

Ideointivaihe alkaa kun kehittämistarve on tiedossa. Ideointivaiheessa voidaan käyttää erilaisia työskentelytapoja, joita ovat esimerkiksi, aivoriihi, tuumataalkoot, tuplatiimi, ideapankki, sekä benchmarking. Ratkaisuvaihtoehtoja voidaan löytää myös palautteita ja aloitteita keräämällä ja tallentamalla niitä esimerkiksi, ideapankkiin. (Jämsä & Manninen 2000, 35.)

Halusimme tehdä opinnäytetyön tuotekehitysprosessina, joten aloimme miettimään mahdollista tuotetta. Pohdimme erilaisia vaihtoehtoja esimerkiksi videota, opasta ja ohjelehtistä. Päädyimme oppaaseen, koska se oli molempien mielestä loogisin vaihtoehto sekä ajattelimme, että siitä olisi tulevaisuudessa eniten hyötyä erityisherkkien lasten vanhemmille.

Ideointivaiheessa päädyimme käyttämään aivoriihiä, koska se oli helposti toteutettavissa oleva ideointimenetelmä sekä sen käyttö tuntui luontevalta. Aivoriihiä hyödyntäen listasimme asioita ylös, joita halutaan oppaasta löytyvän. Esille nousi muun muassa seuraavia asioita, joita ovat kuvien monipuolinen käyttö, teoriatieto erityisherkkyydestä selkeästi ja ytimekkäästi sekä vinkkejä erityisherkan lapsen arjen tukemiseen. Tämän jälkeen vertasimme ideoita ja valitsimme niistä sopivimmat. Ajatuksena olisi, että oppaaseen tulee ajatuskuplia sekä kuvia faktapohjaisen tiedon lisäksi. Tärkeimpinä kriteereinä nousi esille visuaalisuus, käytännöllisyys, selkeys sekä se, että opas on helposti ymmärrettävissä.

Benchmarking tarkoittaa vertaiskehittämistä ja sen tarkoituksena on tunnistaa, analysoida sekä hyödyntää laatutekijöitä. Benchmarking on toimintatapojen vertailua ja sen tavoitteena on saavuttaa parannuksia omassa tavoitteessa. (Jämsä & Manninen 2000, 37.)

Valitsimme benchmarking vertailuun kolme eri opasta, joista kaksi liittyi olennaisesti opinnäytetyön aiheeseen. Kolmannen oppaan valitsimme sattumanvaraisesti. Hyvärisen (2005) ja Torkkolan ym. (2002) mukaan hyvin tehty opas etenee loogisesti sekä on selkeä ja ymmärrettävä. Tämän vuoksi oppaista tarkastelimme loogisuutta, visuaalisuutta, tekstiä ja fonttia sekä kappalejakoja. Valituissa oppaissa loogisuus eli sisällön eteneminen sekä

selkeä kappalejako nousivat selkeästi esille. Taulukossa 1 on esitetty benchmarking- työskenelyssä käytetyt lähteet sekä niistä tehdyt huomiot.

Taulukko 1 Benchmarking

Opas	Opas aistiyliherkän lapsen toiminnan tukemiseksi. Mutanen, E. 2015	Kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet ja niiden vaikutus ikääntyneen toimintakykyyn. Paajanen, T. 2020	Erityisherkin elämää. Hspelamaa s.a.
Visuaalisuus	-vähän käytetty kuvia +värien käyttö hyvää	+visuaalisuus ja kuvien käyttö	+visuaalisesti hieno +kuvat
Teksti ja fontti	-otsikko jää värityksen vuoksi muun tekstin varjoon +fontti selkeä	+selkeät otsikot +selkeä fontti -valkoinen teksti sinisellä pohjalla ei näy kovin hyvin	-käytetty liian paljon eri värejä joillain sivuilla tekstissä +fontti selkeä, mutta liian pieni
Loogisuus	+etenee loogisesti	+pääasiat nostettu esille, etenee loogisesti	+etenee loogisesti
Kappalejako	+teksti jaettu laatikoihin, selkeä	+selkeä kappalejako	+selkeä kappalejako

7.3 Luonnosteluvaihe

Luonnosteluvaihe käynnistyy, kun on tehty päätös siitä, minkälainen tuote aiotaan valmistaa. Luonnosteluvaiheessa otetaan huomioon organisaation toiveet sekä yksikkökohtaiset linjaukset, joiden olisi hyvä näkyä tuotteessa. Luonnosteluvaiheessa pohditaan, millainen tuote parhaiten palvelee käyttäjäryhmää. Käyttäjäryhmät huomioidaan tuotetta tehdessä koko prosessin ajan. Luonnosteluvaiheessa varmistetaan tuotteen laatu, joka syntyy, kun eri näkökohdista tehdään synteisiä, ja jotka optimoidaan tukemaan toisiaan. Tuotteen laadun asiasisällön tulee pohjautua mahdollisimman tuoreeseen tutkimustietoon. (Jämsä & Manninen 2000, 43–49.)

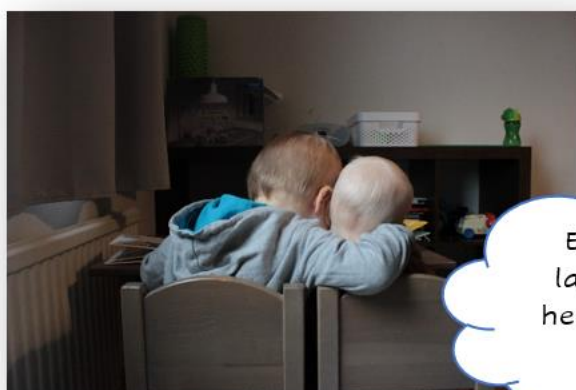
Luonnosteluvaiheessa tiedonhakuja tehdessä käytimme tuoreinta löytämäämme tutkimustietoa aiheesta. Rajasimme tiedonhaun kymmenen vuotta vanhoihin aineistoihin, mutta käytimme harkinnanvaraisesti myös vanhempia lähteitä. Pääasiassa tutkimukset, joita käytimme, ovat enintään viisi vuotta vanhoja. Hyödynsimme kuitenkin muutamia vanhempia tutkimuksia vuodelta 2012 ja 2014, koska koimme, että tutkimustulokset ovat paikkaansa pitäviä. Lähteitä etsiessä rajasimme hakua vapaasti saataviin aineistoihin. Kielitaidon vuoksi rajasimme hakua vain suomen- sekä englanninkielisiin lähteisiin. Tiedonhakuja tehdessä käytimme erilaisia luotettavia tietokantoja, kuten Finna, Ebsco ja Kaakkuri. Hakusanoina käytettiin mm. erityisher* AND laps*, temperament* OR erityisher* AND laps*, sensory processing sentivity AND temperament, perhehoitotyö ja family nursing. Tarkempi tiedonhaku näkyy liitteessä 1.

Tarkoituksena oli tehdä oppaasta mahdollisimman selkeä ja käytännöllinen kokonaisuus. Oppaaseen sisällytimme tutkimustietoa erityisherkkyydestä, perhehoitotyöstä sekä erityisherkan lapsen tukemisesta. Erityisherkkyyks oppaassa käsiteltiin ensin yleisesti. Tämän jälkeen kerroimme erityisherkkyydestä Aronin (2019) EVÄS määritelmän mukaisesti. Käsite EVÄS muodostuu emotionaalisuudesta, vivahteiden vaistoamisesta, ärsykeherkkyydestä sekä syvällisyydestä, jotka avattiin oppaassa. Opas oli myös visuaalisesti selkeä ja helppo lukuinen, joka huomioitiin oppaan koossa ja värityksessä. Värimaailma oppaassa oli sininen Sosterin logon mukaisesti. Pyysimme Sosterilta graafisia ohjeita opasta ajatellen. Ennen ohjeiden saamista olimme kuitenkin hahmotelleet opasta Microsoft Word- ohjelmalla. Wordissa hahmottelimme oppaan kooksi A5, joka meillä oli alusta asti suunnitelmassa. Raakaversiota tehdessä saimme myös käsityksen mahdollisesta kirjaisinkoosta sekä oppaan pituudesta, joka tulee olemaan 12 sivua. Opas aseteltiin pystysuuntaisesti. (Kuva 1) Opasta tehdessämme otimme huomioon toimeksiantajan toiveet, jotka ovat asian käsittely perheen sekä ympäristön kautta. Toimeksiantajalta tuli myös toive oppaan nimen suhteen, joka voisi olla erityisen herkkä perhe.

Emotionaalisuus

Erityisherkillä lapsilla luontainen empatiakyky auttaa toimimaan sosiaalisissa tilanteissa, ja he pystyvät aistimaan toisten ihmisten tunteita ja ajatuksia.

Lapsilla emotionaalisuus ja empatiakyky näkyvät esimerkiksi, kun lapsi itkee herkästi, reagoi voimakkaasti pieniin asioihin tai vaistoo muiden pahan olon.



Erityisherkät lapset aistivat herkästi muiden tunteita.

Kuva 1. Luonnos oppaasta (Ronkainen & Sinkkonen 2021)

Otimme opasta ajatellen lapsista kuvia, koska halusimme näin parantaa oppaan visuaalisuutta ja lapset liittyvät aiheeseemme konkreettisesti. Teimme kuvankäyttö sopimuksen, johon pyysimme lasten huoltajilta allekirjoitukset. Sopimuksessa huoltajat antoivat lasten kuvien käyttöoikeudet oppaaseen sekä opinnäytetyöhön. Ehtona sopimuksessa oli, että kuvissa lapset eivät ole tunnistettavissa. (Liite 5). Liitteenä olevassa kuvankäyttö sopimuksessa allekirjoitukset eivät ole näkyvissä anonyymiteetin varmistamiseksi. Tekijänoikeuslain (8.7.19961/404) mukaan kuvien tekijänoikeudet kuuluvat opinnäytetyön tekijöille. Kuvat tulevat olemaan sellaisia, joissa kuvattavaa kohdetta ei pystytä tunnistamaan, näin ollen kuvattavan henkilöllisyys pysyy suojattuna.

7.4 Kehittelyvaihe

Kehittelyvaihe etenee luonnosteluvaiheessa valittujen ratkaisuvaihtoehtojen mukaan, periaatteiden, rajausten sekä asiantuntijayhteistyön mukaisesti. Tuotteen tekeminen etenee käyttäen tuotekohtaisia työmenetelmiä ja -vaiheita. Kehittelyvaiheessa aloitetaan tuotteen tekeminen ja sen lopputuloksena syntyy tuotteen mallikappale. (Jämsä & Manninen 2000, 54.)

Valmiin tuotteen sisällön tulee rakentua tutkittuun teoriatietoon pohjautuen, johon on perehdytty luonnosteluvaiheessa. (Jämsä & Manninen 2000, 47). Asiasisältö, joka valmiissa tuotteessa esitetään tulee löytyä teoreettisesta viitekehyksestä. Kun tuotteen sisältö on kirjoitettu asiatyylillä, on tuotteen sisältö tällöin helposti ymmärrettävissä sekä selkeä. (Jämsä & Manninen 2000, 56.)

Tuotteen tekeminen alkoi siitä, kun saimme toimeksiantajalta Sosterin graafiset ohjeet sekä mallipohjan, johon valmis tuote tehdään. Mallipohjassa oli valmiina Sosterin logo sekä yhteystiedot. Hahmoittelimme oppaaseen ensin otsikot, jonka jälkeen lähdimme kirjoittamaan asiasisältöä teoreettiseen viitekehykseen pohjautuen. Tuotteen asiasisältöä aseteltaessa tulimme siihen tulokseen, että Sosterin valmiin mallipohjan kirjaisinkoko oli tuotteeseemme liian pieni. Alkuperäistä kirjaisinkokoa 11 käytettäessä koimme, että luonnosteluvaiheessa esiin nousseet tuotteen helppolukuisuus sekä selkeys kärsi, joten kirjoitimme tuotteen kirjaisinkoolla 14. Tuotteen selkeyttä ajatellen muutimme myös rivivälin 1 riviväliin 1,5. Tuotteessa nostimme esille olennaisia asioita hyödyntäen ajatuskuplia, joiden tarkoituksena on parantaa visuaalisuutta ja korostaa tärkeitä asioita. Tuotteen asiasisällön kirjoittamisen jälkeen lisäsimme tuotteeseen kuvia visuaalisuuden parantamiseksi. Kuvien asetteleminen mietittiin vastaamaan tekstin sisältöä. (Kuva 2.)

Erityisherkkyyys

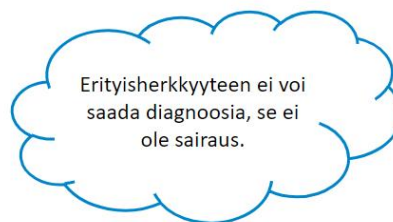
Erityisherkkyyys on synnynnäinen hermoston ominaisuus ja sitä ilmenee noin 15-20 % maailman väestöstä.

Erityisherkkä on tavallista tietoisempi ulkoisista ja sisäisistä tapahtumista sekä prosessoi havaintojansa muita perusteellisemmin.

Erityisherkkyyden ilmenemisessä on yksilöllisiä eroja. Muut synnynnäiset ominaisuudet sekä kasvuympäristö vaikuttavat erityisherkkyyden ilmenemiseen.

Erityisherkkyyys voidaan jakaa neljään pääryhmään (EVÄS):

- Emotionaalisuus
- Aistiherkkyyys
- Ärsykeherkkyyys
- Syvällisyys



Kuva 2. 2 Esimerkki oppaasta (Ronkainen & Sinkkonen 2021)

Mallikappaletta tehdessä olimme yhteydessä toimeksiantajaan sähköpostitse. Lähetimme toimeksiantajalle sen hetkisen luonnoksen oppaasta ja kysyimme mielipidettä oppaan sisällöstä. Toimeksiantaja oli tyytyväinen sisältöön sekä ehdotti, että lisäisimme oppaaseen linkkejä, mistä saa lisätietoa erityisherkkyydestä.

Valmis tuote muodostui saatujen palautteiden ja koekäytön eli tuotteen testaamisen pohjalta. Palautetta tuotteesta hankitaan valmistelu- eli kehittämissä vaiheissa. (Jämsä & Manninen 2000, 80– 81.) Tuotteen testaajina tulisi olla sellaisia henkilöitä, jotka tuotetta tulevat käyttämään. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.) Vaikka tuotteen pääkohderyhmä on erityisherkkien lasten vanhemmat, päädyimme kuitenkin testaamaan tuotetta perhepalvelukeskuksen työntekijöillä, joille tuote on entuudestaan tuntematon.

Saatuamme mallikappaleen oppaasta valmiiksi, testasimme oppaan toimivuutta perhepalvelukeskuksessa. Tuotteen testaamiseen tarvittiin tutkimuslupa, joka haettiin Sosterin hallintoylihoitajalta asianmukaisesti. Tutkimuslupa tarkoittaa organisaatiolta saatua lupaa lähestyä henkilökuntaa tutkimukseen liittyvissä asioissa. Vaikka organisaatio myöntää tutkimusluvan, jokainen saa henkilökohtaisesti päättää tutkimukseen osallistumisesta. (Arene 2020, 13.)

Tuotteen testaaminen ajoittui syksyyn 2021. Testaaminen tapahtui Webropol-kyselyn avulla. Lähetimme testattavan tuotteen, Webropol-kyselyn sekä saatekirjeen perhepalvelukeskuksen henkilökunnalle. Saatekirje, joka tuotteen testaajille lähetettiin oli informoiva. Saatekirjeessä tuli lyhyesti esille tutkimuksen aihe, tarkoitus ja tavoite, sekä ohjeet kyselyyn vastaamiseen. Saatekirjeessä tuli esille myös osallistumisen vapaaehtoisuus. Saatekirje (liite 3), suostumuslomake (liite 6), sekä tuote (liite 7) lähetettiin sähköpostitse toimeksiantajan yhteyshenkilölle, jotka hän välitti eteenpäin Sosterin perhepalvelukeskuksen henkilökunnalle. Tietoisella suostumuksella tarkoitetaan henkilön osallistumista tutkimukseen vapaaehtoisesti, kun on saanut riittävästi tietoa tutkimukseen osallistumisesta. (Turun kliininen tutkimuskeskus s.a.).

Lähetimme kyselyn toimeksiantajallemme, joka välitti tämän saatekirjeineen perhepalvelukeskuksen henkilökunnalle. Kyselyyn vastaaminen tapahtui anonyymisti, jolloin vastaajien henkilöllisyys ei tule ilmi vastauksissa. Kyselyssä oli pääasiassa suljettuja kysymyksiä, joiden analysointi tapahtui Webropolin analysointiohjelman kautta. Yhteen avoimeen kysymykseen vastaajalla oli mahdollista tarkentaa vastaustaan. Kyselyssä kysyttiin oppaan sisällöstä ja ulkoasusta. Kyselyn kysymykset perustuivat Hyvärisen (2005) ja Torkkolan ym. (2002) esittämiin hyvän oppaan piirteisiin. Kyselyssä oli myös yksi avoin kysymys, jossa kysyttiin vastaajalta kommentteja oppaaseen liittyen. (Liite 4) Kyselyn tuloksia säilytettiin vain tarvittavan ajan, jonka jälkeen kyselyn tulokset hävitettiin asianmukaisesti tutkimuksen valmistuessa. (Arene 2020, 12)

Kysely oli auki 2 viikkoa ja se lähetettiin 22 henkilölle perhepalvelukeskukseen. Viikon jälkeen kyselyyn oli vastannut 3 henkilöä, joten lähetimme toimeksiantajalle muistutusviestin kyselyyn vastaamisesta. Saimme muistutusviestin jälkeen vielä kaksi vastausta lisää. Vastauksia saatiin yhteensä viisi, joten vastausprosentti oli 23. Saimme vapaamuotoista palautetta, joka sisälsi hyviä kehitysehdotuksia oppaaseen liittyen.

Taulukossa 2 on esitetty oppaan ulkoasuun liittyvät vastaukset. Vastaajista 60% (n=5) olivat samaa mieltä siitä, että oppaan otsikot olivat informatiivisia. Loput vastaajista eivät osanneet sanoa. Vastaajista 100% (n=5) olivat sitä

mieltä, että oppaassa oli toimiva kappalejako ja kuvien käyttö sekä visuaalisesti selkeä.

Taulukko 2 Oppaan ulkoasuun liittyvät vastaukset

	Eri mieltä	En osaa sanoa	Samaa mieltä	Keskiarvo
Otsikot informatiivisia	0,0%	40,0%	60,0%	2,6
Toimiva kappalejako	0,0%	0,0%	100,0%	3,0
Visuaalisesti selkeä	0,0%	0,0%	100,0%	3,0
Toimiva kuvien käyttö	0,0%	0,0%	100,0%	3,0

Taulukossa 3 esittelemme oppaan sisältöön liittyvät kyselyn vastaukset.

Vastaajista 80% (n=5) oli sitä mieltä, että oppaan asiasisältö oli luotettavaa.

Yksi vastanneista ei osannut sanoa, onko asiasisältö luotettavaa. Vastaajista 100% (n=5) oli sitä mieltä, että opas oli pituudeltaan sopiva, etenee loogisesti sekä teksti oli ymmärrettävää.

Taulukko 3 Oppaan sisältöön liittyvät vastaukset

	Eri mieltä	En osaa sanoa	Samaa mieltä	Keskiarvo
Asiasisältö luotettavaa	0,0%	20,0%	80,0%	2,8
Oppaan pituus sopiva	0,0%	0,0%	100,0%	3,0
Looginen eteneminen	0,0%	0,0%	100,0%	3,0
Teksti ymmärrettävää	0,0%	0,0%	100,0%	3,0

Palautekyselyssä kysyttiin, pitäisikö oppaaseen lisätä jotain. Jos kysymykseen vastasi kyllä, pystyi kirjallisesti vastaamaan, mitä oppaaseen pitäisi lisätä.

Kysymykseen vastasi 3 henkilöä, joista kaksi vastasi kyllä. Vastaajat olivat sitä mieltä, että arki kotona sivulle tulisi lisätä seuraavat asiat.

”Arki kotona sivulle lisäisin yhden pilven, jossa olisi lepo -sana. Arkirutiineihin kuuluu isona osana levon turvaaminen ja erityisherkillä sen merkitys vielä korostuu.”

”Arki kotona osioon olisin lisännyt leikin”

Avoimeen kysymykseen vastasi kaksi (n=5). Avoimen kysymyksen vastaukset esitetty alla.

“Kiitos hyvästä ja selkeästä oppaasta. Otan tämän varmasti käyttöön vanhemmille annettavaksi, kun se tulee julkaisuun”

“Oppaassa avattu asioita pintapuolisesti, helposti ymmärrettävää tekstiä. Aistiherkkyiden osalta olisin lisännyt että herkkyydet voivat näyttäytyä kapealaisestikin jollain tietyllä aistialueella ja näin ollen keinot kuormittavuuden vähentämiseksi myös vaihtelee. Esim. painopeitto ei toimi keinona, jos lapsella herkkyyttä esim. hajujen tai ääniärsykkeiden osalta. Tuosta saa herkästi kuvan, että painopeitto olisi ratkaisu oli herkkyyks millä osa-alueella tahansa.”

Palautekyselyn perusteella vastaajat olivat tyytyväisiä oppaan ulkoasuun sekä sisältöön. Suurin osa vastasi kaikkiin esitettyihin väittämiin olevansa samaa mieltä. Palautetta saatiin mielestämme liian vähän, mutta koimme, että vähäinenkin palaute oli laadukasta sekä tärkeää oppaan viimeistelyn kannalta.

7.5 Viimeistelyvaihe

Kun lopullinen tuote on valmis, käynnistyy sen viimeistely saatujen palautteiden pohjalta. Viimeistelyvaiheessa hiotaan tuotteen yksityiskohtia palautteiden perusteella. Viimeistelyvaiheen loppuksi saadaan käyttövalmis tuote toimeksiantajalle. (Jämsä & Manninen 2000, 81.)

Viimeistelyvaiheessa viimeistellään opas saatujen palautteiden perusteella. Luovutimme kaikki tekijänoikeudet toimeksiantajalle, jotta opasta voidaan tarvittaessa päivittää tulevaisuudessa. Tekijänoikeudet voidaan luovuttaa suullisesti tai kirjallisesti esimerkiksi sähköpostiviestin välityksellä. (Tietoarkisto s.a.).

Saatujen palautteiden perusteella teimme oppaaseen tarvittavat muutokset. Oppaan sivulle viisi, joka käsittelee arkea kotona, lisättiin kuplat lepo ja leikki. Aistiherkkydestä kertovalle sivulle lisäsimme, että aistiherkkyys ilmenee yksilöllisesti eri osa-alueilla, joten keinot kuormittavuuden vähentämiseksi ovat myös yksilöllisiä. Ohjaavilta opettajilta tuli palautetta EVÄS-mallin lyhenteestä, olimme kirjoittaneen V= vivahteiden vaistoaminen aistiherkkytenä, joten EVÄS lyhyenne ei tällöin toteutunut. Korjasimme tämän teoreettiseen

viitekehitykseen sekä oppaaseen. Tarkensimme oppaassa myös sitä, mitä ulkoiset ja sisäiset tapahtumat tarkoittavat ohjaavien opettajien ehdotuksesta. Lisäsimme oppaaseen sekä teoreettiseen viitekehitykseen tietoa siitä, mitä painopeiton käytössä pitää huomioida.

Tuotetta tulostaessa ilmeni ongelmia, joten kysyimme apua Xamkin ict-tukihenkilöltä, ja hän ohjeisti meitä tekemään oppaan Publisher-ohjelmalla. Näin saimme tuotteen tulostettua haluttuun muotoon. Lisäsimme tuotteeseen Sosterin logon sekä yhteystiedot valmiin mallipohjan mukaisesti. Teimme lopulliseen oppaaseen ensimmäiselle aukeamalle sisällysluettelon, joka johdattaa lukijan käsiteltävään aiheeseen. Päädyimme tekemään sisällysluettelon oppaaseen siksi, että saimme asiatekstin aseteltua haluamallamme tavalla tulostettuun oppaaseen.

8 POHDINTA

Tässä luvussa arvioimme valmista opasta, joka on tuotettu Jämsän ja Mannisen (2000) tuotekehitysprosessin mallia noudattaen. Arvioimme opinnäytetyöprosessia sekä sen luotettavuutta sekä eettisyyttä.

8.1 Tuotteen arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä opas lapsen erityisherkkyyden piirteistä vanhemmille sekä hoitohenkilökunnalle ohjauksen tueksi. Tavoitteena oli auttaa vanhempia sekä hoitohenkilökuntaa ymmärtämään sekä tukemaan erityisherkkää lasta. Oppaan tuli noudattaa Hyvärisen (2005) hyvän oppaan piirteitä.

Aloimme suunnittelemaan oppaan sisältöä jo teoreettista viitekehystä kirjoittaessa. Halusimme tehdä oppaasta mahdollisimman selkeän ja käytännöllisen Hyvärisen (2005) ja Torkkolan ym. (2002) ohjeiden mukaisesti. Mielestämme saimme oppaasta toimivan kokonaisuuden. Tarkasteltaessa opasta kriittisesti huomasimme, että oppaan asetteluun sekä kuvien kontrastiin olisi voinut kiinnittää enemmän huomioita tulostettavaa versiota ajatellen. Sähköisessä versiossa kuvat ja asettelu olivat mielestämme toimivat.

Opas vastaa sisällöltään teoreettista viitekehystä, ja siinä oli huomioitu kohderyhmä tekstin ymmärrettävyyden osalta. Sisältöön olisi voinut lisätä enemmän käytännön vinkkejä erityisherkan lapsen tukemiseen. Tekstistä olisi myös voinut nostaa enemmän esille tärkeitä asioita. Saatujen palautteiden perusteella osa vastaajista ei osannut sanoa olivatko otsikot informatiivisia. Mielestämme otsikot johdattelevat lukijan aiheeseen, mutta toisaalta olisimme voineet hyödyntää väliotsikoita selkeyttämään oppaan sisältöä Hyvärisen (2005) ohjeiden mukaisesti.

Opasta tehdessä noudatettiin Sosterin graafisia ohjeita, minkä myötä oppaan värimaailma mukautui. Mielestämme oppaassa käytetty sinisen sävy sopii sisältöön, sillä koimme, että väri on rauhoittava. Kotimaisten kielten keskuksen (s.a.) mukaan oppaaseen sisällytettyjen kuvien tarkoituksena oli tukea asiasisältöä ja visuaalisuutta, missä onnistuttiin.

Oppaasta saatiin mielestämme toimiva kohderyhmää ajatellen. Kettusen (2021) mukaan toimeksiantajamme perhepalvelukeskuksen työnkuvaan kuuluu olennaisesti ohjauksellinen perhehoitotyö, jonka yhteydessä opasta voidaan hyödyntää. Opas voidaan myös antaa ohjauksen jälkeen vanhemmille kotiin, jotta he voivat palata siihen tarvittaessa.

Tuotteen testaamiseen tarkoitettuun kyselyyn vastasi vain 23 % kyselyn saaneista, mikä on mielestämme vähäinen määrä. Palautekyselyn perusteella vastaajat olivat tyytyväisiä oppaan ulkoasuun sekä sisältöön. Mielestämme saatiin palautetta liian vähän, mutta se oli kuitenkin laadukasta tuotteen viimeistelyn kannalta. Saadun palautteen perusteella pystyimme viimeistelemään tuotteen toimivammaksi.

8.2 Opinnäytetyön prosessin ja oman oppimisen arviointi

Päädyimme tekemään opinnäytetyön erityisherkkyydestä, koska aihe oli molemmille melko vieras ja se herätti mielenkiintoa. Halusimme tehdä oppaan erityisherkkyydestä vanhemmille, joten opinnäytetyöprosessimme noudatti Jämsän ja Mannisen (2000) tuotekehitysmallia. Opinnäytetyötä tehdessä perehdyimme syvällisemmin erityisherkkyyteen.

Tiedonhaun aloitimme keväällä 2021 samanaikaisesti hoitotyön tutkimus ja kehittäminen -opintojakson kanssa. Opintojaksolla teimme kirjallisuuskatsauksen erityisherkkyydestä, jota varten perehdyimme erilaisiin tutkimuksiin aiheeseen liittyen. Hyödynsimme kyseistä kirjallisuuskatsausta myös opinnäytetyössämme. Tiedonhaku teimme koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tiedonhaun koimme ajoittain haastavaksi, sillä tutkimustietoa ei ollut helposti saatavilla. Löysimme yhtäläisyyksiä eri tutkimuksista, mikä vahvisti työmme luotettavuutta.

Aloitimme kirjoittamaan opinnäytetyösuunnitelmaa toukokuussa 2021. Kokeilimme aluksi työnjakoa kirjoittamisen suhteen, mutta huomasimme pian, että kirjoittaminen onnistuu paremmin yhdessä. Välillä oli vaikeaa sopia yhteistä aikaa työn kirjoittamiselle, minkä vuoksi kirjoittamisessa oli välillä pitkiäkin taukoja. Tämä toisaalta auttoi jaksamaan opinnäytetyöprosessia paremmin. Suunnitelmaseminaari ajoittui lokakuulle 2021, tämän jälkeen muokkasimme työtä saatujen palautteiden perusteella. Korjausten jälkeen pääsimme hakemaan tutkimuslupaa työllemme Sosterin hallintoylihoitajalta.

Tuotekehitysprosessin kirjoittaminen oli aluksi haastavaa, sillä keskityimme eniten teoreettisen viitekehyksen kirjoittamiseen. Olisimme voineet suunnitella tuotekehitysprosessin eri vaiheet paremmin, mikä olisi helpottanut opinnäytetyöprosessia. Haastavaksi koimme myös tuotekehitysprosessin ymmärtämisen ja sen auki kirjoittamisen. Saimme tähän hyvin ohjausta ohjaavilta opettajilta. Ennen kehittelyvaihetta olisimme voineet olla tiiviimmin yhteydessä toimeksiantajaamme tuotteen suunnittelun osalta. Tuotteen mallikappale valmistui kehittelyvaiheen myötä marraskuussa 2021, jonka jälkeen keräsimme palautetta perhepalvelukeskuksen työntekijöiltä Webropol-kyselyn avulla. Palautteen antaminen tapahtui anonymisti.

Kävimme huolellisesti läpi tuotteen sekä opinnäytetyön ennen niiden lähettämistä arvioitavaksi. Oikoluimme tekstin mahdollisten kirjoitusvirheiden huomioimiseksi. Koimme, että saavutimme asetetut tavoitteet opinnäytetyön sekä oppaan suhteen. Yhdessä opinnäytetyötä tehdessä koimme, että ajatukset kohtasivat ja näin ollen vältyimme ristiriidoilta. Pystyimme olemaan avoimia toisillemme koko opinnäytetyö prosessin ajan, mikä vahvisti ystävyyssuhdetta. Opinnäytetyöprosessin aikana löysimme itsestämme myös

erityisherkkyyden piirteitä, joita emme ole aiemmin tiedostaneet. Tämä lisäsi meidän itsetuntemustamme, ja opimme olemaan itsellemme armollisempia.

8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä otetaan huomioon eettisyys ja luotettavuus koko prosessin aikana. Opinnäytetyö noudattaa valtakunnallisen tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) periaatteita sekä ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston (ARENE) eettisiä ohjeita. Eettisten ohjeiden noudattaminen vahvistaa opinnäytetyön luotettavuutta sekä uskottavuutta.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) neuvoo noudattamaan huolellisuutta, tarkkuutta sekä rehellisyyttä koko opinnäytetyön prosessin ajan. Opinnäytetyössä pitää huomioida tutkimuksen kriteerien mukaiset ja eettisesti kestävät tiedonhaku-, tutkimus- ja arviointimenetelmät. On tärkeää ottaa huomioon muiden tekijöiden työ ja kunnioittaa heitä asianmukaisilla viittauksilla käytettyihin tutkimuksiin ja antaa heille heidän saavutuksilleen kuuluva arvo. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Tutkimusaiheen valinta on eettinen ratkaisu, jonka vuoksi tutkijan täytyy pohtia aiheen merkityksellisyyttä yhteiskunnallisesti. Tutkimusta tehdessä tulee arvioida sen hyödyllisyys hoitotyön laadun kehittämisessä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218.) Aiheeksi valikoitui lasten erityisherkkyyden yhteisen pohdinnan sekä mielenkiinnon perusteella. Opinnäytetyön kautta perehdyimme aiheeseen perusteellisesti. Opinnäytetyö toteutettiin tuotekehitysprosessina, josta syntyi opas vanhemmille sekä hoitohenkilökunnalle ohjauksen tueksi. Vastuullinen ajattelu on suuressa roolissa koko tuotekehitysprosessin ajan. Sitä tulee noudattaa kaikissa tuotekehitysprosessin vaiheissa, jos halutaan tuottaa eettisesti hyväksytyjä ratkaisuja. (Windahl & Välimaa 2012, 34.)

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida reliabiliteetin sekä validiteetin avulla. Reliabiliteetti tarkoittaa tulosten pysyvyyttä ja se voidaan todeta monella tavalla. Esimerkiksi jos kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen tulokseen, voidaan tulosta pitää reliabelina. Validiteetilla puolestaan tarkoitetaan oikeiden

asioiden tutkimista. (Heikkilä 2014, 11–12; Hirsjärvi ym. 2012, 231–233) Opinnäytetyössämme reliabiliteetti näkyy, siten että tuotekehitysprosessin kaikki vaiheet on avattu selkeästi ja lukija pystyy ymmärtämään mitä, milloinkin olemme tehty. Validius on huomioitu koko opinnäytetyö prosessin ajan muun muassa tiedonhaussa varmistamalla kerätyn aineiston vastaavan tutkittavaa aihetta.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää monipuolisten lähteiden käyttäminen. Käytimme internetistä saatavien aineistojen lisäksi aiheeseen liittyvää painettua kirjallisuutta. Aikaisempaa tutkimustietoa tarkastellessa huomioimme ja tarkastelimme lähteiden luotettavuutta sekä valitsimme luotettavat tietokannat, joista haimme tietoa. Hirsjärven ym. (2012) mukaan lähteitä valittaessa on hyvä huomioida kirjoittajan tunnettavuus, lähteen ikä, alkuperä ja uskottavuus sekä puolueettomuus.

Tiedonhakuja tehdessä rajasimme aineistoa vuosiluvun perusteella mahdollisimman tuoreisiin lähteisiin luotettavuuden lisäämiksi, koska tutkimustieto päivittyy uusien tutkimuksien myötä. Jouduimme työssä käyttämään myös vanhempaa tutkimustietoa, koska uudempaa tutkimustietoa ei kyseessä olevasta aiheesta ollut saatavilla. Kunnioitimme muiden tutkijoiden töitä viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisesti Xamkin raportointiohjeita noudattaen. Luotettavuutta lisäsimme myös tekemällä lähdesynteesiä eri tutkimustulosten välillä. Englanninkielisiä tutkimuksia hyödyntäessä käytimme MOT kielipalvelua tutkimuksen tulkinnan apuna. Parityönä tehty opinnäytetyö lisää vielä työn luotettavuutta, sillä asiaa tarkasteltiin kahdesta eri näkökulmasta.

Hyvän tieteellisen käytännön periaatteita noudattaen selvitimme mahdollisen tutkimuslupan tarve. Haimme tutkimuslupaa asianmukaisesti Sosterin hallintoylihoitajalta ennen tuotteen testaamista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-7.) Tuotteen testaamiseen liittyen osallistujille lähetettiin saatekirje, jossa kerrottiin olennaiset asiat testaamisen liittyen. (Liite 3). Tuotteen testaaminen tapahtui anonymisti ja täysin vapaaehtoisesti. Testaamisesta saadut palautteet säilytettiin salasanan takana Webropol palvelussa ja ne hävitettiin poistamalla asianmukaisesti tuotteen valmistuessa.

Tuotetta pidetään onnistuneena, kun se vastaa asiakastarvetta sekä palvelee käyttäjäryhmää käyttötarkoituksensa mukaisesti. Tuotteen hyödyllisyyttä voidaan kuitenkin arvioida vasta sen käyttöönoton jälkeen. (Windahl & Välimaa 2012, 33.) Tuotteen koekäytön jälkeen saaduista palautteista ilmeni, että oppaan sisältö on ymmärrettävää ja se koettiin tarpeelliseksi. Saatujen palautteiden perusteella tehtiin oppaaseen tarvittavat muutokset ja näin saatiin tuotekehitys prosessin vaiheita noudattaen toteutettua käyttövalmis tuote toimeksiantajalle. Valmiista tuotteesta luovutettiin kaikki tekijänoikeudet toimeksiantajalle, jotta tuotetta voidaan tarvittaessa päivittää.

8.4 Johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset

Käsitlemme oppaassa erityisherkkyyttä kovin pintapuolisesti, joten tulevaisuudessa oppaan tietoperustaa voitaisiin syventää sekä laajentaa. Meidän jatkokehitysehdotuksemme on, että tuote käännettäisiin vieraille kielille, jotta sitä voidaan hyödyntää myös asiakkaiden kanssa, joiden äidinkieli ei ole suomi. Jatkokehityksensä voisi olla myös laatimamme tuotteen toimivuuden testaaminen ja sen käyttökokemukset. Samankaltainen opas voitaisiin tehdä myös hoitohenkilökunnalle kohdennettuna.

LÄHTEET

Acevedo, B., Aron, A., Aron, E., Sangster, M.-D., Collins, N. & Brown, L. 2014. Brain and behavior. WWW-dokumentti. Saatavissa:

https://hsperson.com/pdf/The_highly_sensitive_brain_%20an_fMRI_study.pdf [viitattu 15.8.2021].

Ahtiainen, H. 2018. Erityisherkkyyden tunnistaminen alakoululaisesta. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu - tutkielma. PDF-

dokumentti. Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/20570/urn_nbn_fi_uef-20181395.pdf [viitattu 20.5.2021].

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382> [viitattu 19.8.2021].

Aron, E. 2019. Erityisherkkä lapsi. Suom. K.-M. Tielinen. Helsinki: Otava.

Aron, E. 2020. Erityisherkkä ihminen. Suom. S. Linteri. Helsinki: Otava.

Bell, J. 2013. Family nursing is more than family centered care. Journal of family nursing. 19(4) 411–417. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journals-sagepub-com.ezproxy.xamk.fi/doi/pdf/10.1177/1074840713512750> [viitattu 21.10.2021].

Erityisherkkä elämää. s.a. Hspelamaa. WWW-dokumentti. Saatavissa:

https://www.hspelamaa.net/files/ugd/043240_20043787fc1c4dd49165ca966d5f9ebb.pdf [viitattu 20.12.2021].

Gråsten, H. 2016. Lasten kuulumisen rakentuminen perhearjessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50262/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201606133036.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 28.9.2021].

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf> [viitattu 11.10.2021].

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. 15.–17. painos Helsinki: Tammi.

Holma, R.-L. & Knuutila, K. 2020. ”Arjen taidot, ihan sellast selviytymist elämäst ettee päi” – eri sukupolvien kokemuksia ja käsityksiä arjen taidoista. Turun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa:

https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149410/HOLMA_KNUUTILA_OPINNAYTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 28.9.2021].

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim. Saatavissa:

<https://www.duodecimlehti.fi/duo95167> [viitattu 29.6.2021].

Häggman-Laitila, A. & Pietilä, A-M. 2007. Lapsiperheiden terveyttä edistävä tuki ja sen lähtökohdat: katsaus kehittämiskohteisiin ja jatkotutkimusaiheisiin. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. WWW-dokumentti. Saatavissa:

[file:///C:/Users/35840/Downloads/520-Kirjoitus%20\(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asiasanat\)-2202-1-10-20080528%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/35840/Downloads/520-Kirjoitus%20(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asiasanat)-2202-1-10-20080528%20(1).pdf) [viitattu 11.10.2021]

Jagiellowicz, J.2012. The Relationship between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity. Stony brooks university. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.xamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=28798fa3-baf0-40dc-b761-d7128c862e99%40sessionmgr4006>

[viitattu 15.8.2021].

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3.–5. painos. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Kettunen, S. 2021. Sairaanhoidaja. Sähköpostiviesti 28.9.2021. Sosteri, perhepalvelukeskus.

Kontiainen, E. 2017. Perhehoitotyö perusterveydenhuollossa sairaanhoitajan vastaanotolla. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102005/GRADU-1505458809.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 15.8.2021].

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. 178.8.1992 / 785. Saatavissa:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785#L2P7> [viitattu 15.8.2021].

Liikuntasuositukset. 2020. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Päivitetty 17.4.2020. WWW-dokumentti. Saatavissa:

[https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-](https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ja_nuorille)

[ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset lapsille ja nuorille](https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ja_nuorille)

[viitattu 28.9.2021].

Mutanen. 2015. Opas aistiyliherkän lapsen toiminnan tukemiseksi. WWW-dokumentti. Saatavissa:

[https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/opas_aistiyliherkan_laps](https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/opas_aistiyliherkan_lapsen_toiminnan_tukemiseksi.pdf)

[en_toiminnan_tukemiseksi.pdf](https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/opas_aistiyliherkan_lapsen_toiminnan_tukemiseksi.pdf) [viitattu 20.12.2021].

Määttä, P. & Rantala, A. 2016. Tavallisen erityinen lapsi – Onnistuneen yhteistyön arvoitusta ratkomassa. 2. painos. Jyväskylä. PS-kustannus.

Nieminen, I., Vierula, T., Paavilainen, E. & Pösö, T. 2020. Moniammatillinen palvelutarvearviointi muutoksessa ja muuttuvassa ympäristössä: Lapsi- ja perhepalveluiden ammattilaisten näkemyksiä. Janus sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://journal.fi/janus/article/view/80147/56226> [viitattu 28.9.2021].

Ohjeita ohjeiden tekijöille. s.a. Kotimaisten kielten keskus. WWW-dokumentti. Saatavissa:

https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille [viitattu 8.9.2021].

Ollila, S. & Kujala, A. (2020) Moninaisuus työelämässä ja johtamisessa - erityisherät persoonat työssä. Artikkel. WWW-dokumentti.

Saatavissa: <https://journal.fi/hallinnontutkimus/article/view/98083/56031> [viitattu 20.5.2021].

Organisaatio. 2021. Sosteri. WWW-dokumentti. Saatavilla:

<https://www.sosteri.fi/sosteri/organisaatio/> [viitattu 20.5.2021].

Paajanen, T. 2020. Kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet ja niiden vaikutus ikääntyneen toimintakykyyn. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

Sairaanhoidajakoulutus. WWW-dokumentti. Saatavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/354916/taru_paajanen.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 20.12.2021].

Palveluluukku. 2020. Sosteri. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://www.sosteri.fi/asiointi/sahkoiset-palvelut/palveluluukku/> [viitattu 20.5.2021].

Perhepalvelukeskus. 2020. Sosteri. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://www.sosteri.fi/palvelut/sosiaalipalvelut/sosiaalipalvelut-lapsiperheille/perhepalvelukeskus/> [viitattu 20.5.2021].

Pluess, M.y.m. 2018. Environmental sensitivity in children: development of the highly sensitive child scale and identification of sensitivity groups. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://sro.sussex.ac.uk/id/eprint/69951/1/_smbhome.uscs.susx.ac.uk_ellenaj_Desktop_SRO_after%20august_DEV-2016-0543_R3_accepted%20version_SRO.pdf [viitattu 20.5.2021].

Rautio, S. 2014. Kumppanuus ja moniammatillinen yhteistyö neuvolan perhetyössä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. PDF-dokumentti. Saatavissa: [file:///C:/Users/35840/Downloads/48321-Kirjoitus%20\(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asiasanat\)-38229-1-10-20141201.pdf](file:///C:/Users/35840/Downloads/48321-Kirjoitus%20(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asiasanat)-38229-1-10-20141201.pdf) [viitattu 10.9.2021].

Satri, J. 2019. Herkkyys voimavaraksi. Viisas Elämä Oy.

Sopimukset ja oikeudet. s.a. Tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/sopimukset-ja-oikeudet/> [viitattu 12.10.2021].

Storvik-Sydänmaa, S., Tervajärvi, L., Hammar, A-M & Flinck, M. 2019. Lapsen ja perheen hoitotyö. Sanoma Pro Oy.

Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Valtion ravitsemus neuvottelukunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf [viitattu 28.9.2021].

Tekijänoikeuslaki. 8.7.1961/404. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404> [viitattu 28.9.2021].

Terveyspalvelut lasten toimintaterapia. S.a. Jyväskylän kaupunki. PDF-dokumentti. Saatavissa:

https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/painopeitto-ohje_vanhemmalle.pdf [20.12.2021].

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi. Helsinki. Tammi.

Turun kliininen tutkimuskeskus s.a. Tietoon perustuva suostumus. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Tietoon perustuva suostumus - Turun Kliininen tutkimuskeskus \(turkucrc.fi\)](http://www.turkucrc.fi) [viitattu 24.11.2021].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [viitattu 19.8.2021].

Windahl, R. & Välimaa, V. 2012. Tuotekehitysprojekti AMK-yritysyhteistyönä. Opas tekijöille ja toimeksiantajalle. Turun Ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163349.pdf> [viitattu 21.10.2021].

Åsted-Kurki, P., Jussila, A-L., Koponen, L., Lehto, P., Maijala, H., Paavilainen, R & Potinkara, H. 2008. Kohti perheen hyvää hoitamista. WSOY oppimateriaalit Oy.

Åsted-Kurki, P. 2010. Family nursing research for practise: Finnish perspective. Journal of family nursing.16(3) 256–268. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journals-sagepub-com.ezproxy.xamk.fi/doi/pdf/10.1177/1074840710377204> [viitattu 21.10.2021].

Tiedonhakutaulukko

Aihe Erityisherkkyyks lapsella				
Aiheen keskeiset käsitteet	Erityisherkkyyks	Temperamentti	Lapsi	Perhehoitotyö
Käsitteitä kuvaavat suomen- ja englanninkieliset hakusanat	Erityisherkkyyks Aistiyliherkkyyks Aistikokemukset Sensory processing sensitivity Highly sensitive	Lapsi Varhaiskasvatus Lapset Children	Temperamentti Ujous Luonteenpiirteet Temperament	Perhehoitotyö Family nursing
Finna.fi				
<ol style="list-style-type: none"> Hakusanat: Perhehoitotyö Hakutulosten määrä: 89 Kontiainen, E. 2017. Perhehoitotyö perusterveydenhuollossa sairaanhoitajan vastaanotolla. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta tieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102005/GRADU-1505458809.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 15.8.2021] Hakusanat: Laps*, arki AND koti Hakutulosten määrä: 81 Holma, R-L & Knuutila, K. 2020. "Arjen taidot, ihan sellast selviytymist elämäst ettee päi" – eri sukupolvien kokemuksia ja käsityksiä arjen taidoista. Turun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149410/HOLMA_KNUUTILA_OPINNAYTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 28.9.2021]. Hakusanat: Laps*, arki AND koti Hakutulosten määrä: 81 Gråsten, H. 2016. Lasten kuulumisen rakentuminen perhearjessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50262/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201606133036.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 28.9.2021]. 				
Journal.fi				
<ol style="list-style-type: none"> Hakusanat: Erityis-herk* AND laps* OR temperament* Hakutulosten määrä: 5 Ollila, S. & Kujala, A. (2020) Moninaisuus työelämässä ja johtamisessa - erityishervät persoonat työssä. Artikkeeli. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://journal.fi/hallinnontutki-mus/article/view/98083/56031 [viitattu 20.5.2021]. Hakusanat: Moniammatillisuus AND laps* Hakutulosten määrä: 15 				

6. Nieminen, I., Vierula, T., Paavilainen, E. & Pösö, T. 2020. Moniammatillinen palvelutarvearviointi muutoksessa ja muuttuvassa ympäristössä: Lapsi- ja perhepalveluiden ammattilaisten näkemyksiä. Janus sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/janus/article/view/80147/56226> [viitattu 28.9.2021]

Kaakkuri -> ulkomaisten artikkelien haku

1. Hakusanat: "highly sensitive child scale"
2. Hakutulosten määrä: 19
3. Pluess, M.y.m. 2018. Environmental sensitivity in children: development of the highly sensitive child scale and identification of sensitivity groups. WWW- dokumentti. Saatavissa: http://sro.sussex.ac.uk/id/eprint/69951/1/__smbhome.uscs.susx.ac.uk_ellenaj_Desktop_SRO_after%20august_DEV-2016-0543_R3_accepted%20version_SRO.pdf [viitattu 20.5.2021].

EBSCO

1. Hakusanat: sensory processing sensitivity AND temperament
2. Hakutulosten määrä: 16
3. Jagiellowicz, J.2012. The Relationship bet-ween the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reacti-vity. Stony brooks university. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.xamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=28798fa3-baf0-40dc-b761-d7128c862e99%40sessionmgr4006> [viitattu 15.8.2021]

Google scholar

1. Hakusanat: Eriyisher* OR aistikoke-mukset AND laps*
2. Hakutulosten määrä: 27
3. Ahtiainen, H. 2018. Eriyis-herkkyyden tunnistaminen alakoululaisesta. Itä- Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu- tutkielma. PDF- dokumentti. Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/20570/urn_nbn_fi_uef-20181395.pdf [viitattu 20.5.2021].

Kirjallisuuskatsaustaulukko

Tutkimuksen bibliografiset tiedot	Tutkimuskohde	Otoskoko, menetelmät	Keskeiset tulokset
<p>Acevedo, B., Aron, A., Aron, E., Sangster, M-D., Collins, N. & Brown, L. 2014. Brain and behavior. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://hsperson.com/pdf/The_highly_sensitive_brain_%20an_fmri_study.pdf [viitattu 15.8.2021]</p>	Aistien käsittelyherkkyys	n=18 Laadullinen tutkimus	Tietoisuus ja reagoitakyky on yhteydessä aistien käsittelyherkkyteen.
<p>Ahtiainen, H. 2018. Erityisherkkyyden tunnistaminen alakoululaisesta. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu- tutkielma. PDF- dokumentti. Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/20570/urn_nbn_fi_uef-20181395.pdf [viitattu 20.5.2021]</p>	Oppilaiden erityisherkkyys	60 Määrällinen tutkimus	Oppilaat tunsivat oman erityisherkkyyden hyvin, mutta opettajien ja oppilaiden vastauksissa oli eroavaisuuksia.
<p>Gråsten, H. 2016. Lasten kuulumisen rakentuminen perhearjessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa:</p>	Millä tavoin lapset luovat kuulumistaan kotona perhearjessa.	n=7	Lapset rakentavat perhearjessa kuulumistaan eri tasoilla.

<p>https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50262/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201606133036.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 28.9.2021].</p>			
<p>Holma, R-L & Knuutila, K. 2020. "Arjen taidot, ihan sellast selviytymist elämäst ettee päi" – eri sukupolvien kokemuksia ja käsityksiä arjen taidoista. Turun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149410/HOLMA_KNUUTILA_OPINNAYTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 28.9.2021].</p>	<p>Eri sukupolvien kokemuksia ja käsityksiä arjen taidoista.</p>	<p>n=8 Laadullinen tutkimus</p>	<p>Arjen perustaidoilla pidetään huolta kodista ja, sen ylläpidosta sekä lasten kasvatuksesta. Hyvinvointiin liittyvät taidot paranavat henkistä hyvinvointia.</p>
<p>Jagiellowicz, J.2012. The Relationship between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity. Stony brooks university. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.xamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=28798fa3-baf0-40dc-b761-d7128c862e99%40sessionmgr4006 [viitattu 15.8.2021]</p>	<p>Emotionaalisten ärsykkeiden vaikutusta aistien käsittelyherkkydessä.</p>	<p>n=96 Määrällinen tutkimus</p>	<p>Aistien käsittelyherkkyden omaavat ihmiset reagoivat voimakkaammin emotionaalisiin ärsykkeisiin.</p>

<p>Kontiainen, E. 2017. Perhehoitotyö perusterveydenhuollossa sairaanhoitajan vastaanotolla. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta tieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102005/GRADU-1505458809.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 15.8.2021]</p>	<p>Perhehoitotyö perusterveydenhuollossa sairaanhoitajan vastaanotolla.</p>	<p>n=14 Laadullinen tutkimus</p>	<p>Perhelähtöinen työskentely mahdollisti perhehoitotyön toteutumisen vastaanotolla. Läheiset osallistuivat potilaan hoitoon ja heidän läsnäolonsa edisti potilaan hyvinvointia.</p>
<p>Nieminen, I., Vierula, T., Paavilainen, E. & Pösö, T. 2020. Moniammatillinen palvelutarvearviointi muutoksessa ja muuttuvassa ympäristössä: Lapsi- ja perhepalveluiden ammattilaisten näkemyksiä. Janus sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://journal.fi/janus/article/view/80147/56226 [viitattu 28.9.2021]</p>	<p>Lasten ja perheiden palvelutarpeiden arviointiin liittyvän moniammatillisen yhteistyön muutoksista.</p>	<p>n=26 Laadullinen tutkimus</p>	<p>Päämäärätietoine n rakenteiden ja toiminnan tapojen kehittäminen saa aikaan positiivisia muutoksia moniammatillisessa yhteistyössä.</p>
<p>Ollila, S. & Kujala, A. (2020) Moninaisuus työelämässä ja johtamisessa - erityisherät persoonat työssä. Artikkel. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://journal.fi/hallinnontutkimus/article/view/98083/56031 [viitattu 20.5.2021]</p>	<p>Erityisherät persoonat työelämässä.</p>	<p>944, vastausprosentti 15 %</p>	<p>Erityisherkyttä ei työelämässä tunnusteta.</p>

		Laadullinen tutkimus	Erityishervät persoonat tekevät työnsä tunnollisesti. Suurin osa vastanneista työskentelee sosiaali- ja terveysalalla, koulutuslalla tai asiakaspalvelussa, jossa tunneälyllä ja empatialla on keskeinen merkitys.
Pluess, M.y.m. 2018. Environmental sensitivity in children: development of the highly sensitive child scale and identification of sensitivity groups. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://sro.sussex.ac.uk/id/eprint/69951/1/_smbhome.uscs.susx.ac.uk_ellenaj_Desktop_SRO_after%20august_DEV-2016-0543_R3_accepted%20version_SRO.pdf [viitattu 20.5.2021].	Ympäristön vaikutus lapsiin.	n=3,581 Määrällinen tutkimus	Pienillä lapsilla herkkyys näkyy enemmän entä nuorilla ja aikuisilla.
Rautio, S. 2014. Kumppanuus ja moniammatillinen yhteistyö neuvolan perhetyössä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. PDF-dokumentti. Saatavissa: file:///C:/Users/35840/Downloads/48321-Kirjo-	Moniammatillinen yhteistyö neuvolan perhetyössä.	n=16 Laadullinen tutkimus	Toimiva yhteistyö ja kumppanuus vaatii aikaa

<p>itus%20(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asiasanat)-38229-1-10-20141201.pdf [viitattu 10.9.2021]</p>			<p>kaikilta osapuolilta. Ammattilaisten kesken yhteiset pelisäännöt asiakkaan kanssa työskennellessä on tärkeitä.</p>
--	--	--	---

Saatekirje

Arvoisa Sosterin työntekijä,

Olemme viimeisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta, Savonlinnan kampukselta. Teemme opinnäytetyönä oppaan erityisherkkien lasten vanhemmille. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda opas lapsen erityisherkkyyden piirteistä vanhemmille sekä hoitohenkilökunnalle ohjauksen tueksi. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa vanhempia ja hoitohenkilökuntaa ymmärtämään sekä tukemaan erityisherkkää lasta.

Valmis opas tulee perhepalvelukeskuksen käyttöön ja sitä voidaan hyödyntää kohdatessa erityisherkkiä lapsia ja heidän perheitään. Pyydämme ystävällisesti tutustumaan oppaan ensimmäiseen luonnokseen, joka on saamanne sähköpostin liitteenä. Tutustuttuanne oppaaseen pyydämme teitä vastaamaan lyhyeen Webropol- kyselyyn oppaaseen liittyen. Vastaamiseen menee aikaa noin 5 minuuttia.

Kysely on auki 24.11.2021-8.12.2021 Webropol- kyselyyn vastaaminen on täysin luottamuksellista sekä vapaaehtoista. Antamanne vastaukset käsitellään nimettömänä, eikä vastaajan henkilöllisyys paljastu tuloksia tarkastellessa. Teillä on oikeus peruuttaa kyselyyn osallistuminen halutessanne. Toivomme, että mahdollisimman moni vastaisi kyselyyn, sillä viimeistelemme oppaan saamiemme vastauksien pohjalta toimivammaksi.

Meille saa laittaa sähköpostia, jos ilmenee kysymyksiä tuotteen testaamiseen liittyen.

Kiitos osallistumisesta oppaan viimeistelyyn!

Ystävällisin terveisin,

Noora Sinkkonen, anos002@edu.xamk.fi

Tanja Ronkainen, ataro002@edu.xamk.fi

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Savonlinnan kampus

Kyselylomake



Palautteet oppaasta

Perehtykää oppaaseen, jonka olette saaneet sähköpostitse tämän kyselyn yhteydessä. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonymisti sekä täysin luottamuksellisesti. Vastaamiseen menee aikaa noin 5 minuuttia. Kysely on auki seuraavat kaksi viikkoa.

1. Oppaan ulkoasu

	Eri mieltä	En osaa sanoa	Samaa mieltä
Otsikot informatiivisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimiva kappalejako	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Visuaalisesti selkeä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimiva kuvien käyttö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Oppaan sisältö

	Eri mieltä	En osaa sanoa	Samaa mieltä
Asiasisältö luotettavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppaan pituus sopiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Looginen eteneminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teksti ymmärrettävää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Olisiko oppaaseen pitänyt lisätä jotain?

- Kyllä, mitä?
- Ei

4. Muuta kommentoitavaa

Sopimus kuvienkäyttöoikeudesta

Annan suostumukseni käyttää lasteni kuvia opinnäytetyössä sekä oppaassa, joka tulee Itä-Savon sairaanhoitopiirin Sosterin perhepalvelukeskuksen käyttöön määrittämättömäksi ajaksi.

Ehtona sopimukselle on, että kuvissa lapseni eivät ole tunnistettavissa.

Tätä sopimusta on tehty kaksi kappaletta yksi kummallekin osapuolelle.

Paikka ja aika: _____

Huoltajien allekirjoitukset: _____, _____

Opinnäytetyön tekijöiden allekirjoitukset: _____, _____

Suostumuslomake

Tuotteen testaaminen

Opinnäytetyön toteuttajat: Tanja Ronkainen ja Noora Sinkkonen

Minua xxx on pyydetty osallistumaan tuotteen testaamiseen, jonka avulla on tarkoitus viimeistellä opas erityisherkeistä lapsista heidän vanhemmilleen sekä hoitohenkilökunnalle.

Olen lukenut ja ymmärtänyt saatekirjeen sekä saanut riittävästi tietoa tehtävästä tutkimuksesta. Tiedostan, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista sekä olen saanut tarpeeksi harkinta aikaa. Tiedän tuotteen testaamisen tarkoituksen ja tavoitteen. Minulle on annettu mahdollisuus esittää kysymyksiä testaamiseen liittyen ja olen saanut niihin riittävän vastauksen.

Tiedän, kuinka tuotteen testaamiseen liittyvää materiaalia käsitellään. Tiedän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti sekä tiedot julkaistaan anonymisti. Tiedän, että minulla on oikeus peruuttaa osallistumiseni tuotteen testaamiseen, mutta minulta saatua tietoa voidaan kuitenkin hyödyntää tutkimuksessa.

Ystävällisin terveisin

Tanja Ronkainen

ataro002@edu.xamk.fi

Noora Sinkkonen

anosio002@edu.xamk.fi

Opas

Lisätietoa aiheesta
saatavilla:

www.erityisherkat.fi

www.hspelamaa.net



Oppaan ovat laatineet opinnäytetyönä Tanja Ronkainen ja Noora
Sinkkonen, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, 2021

ITÄ-SAVON SAIRAANHOITOPUOLUSTUKSEN KUNTAYHTYMÄ
PL 111, 57101 Savonlinna | vaihde 015 527 2000
kirjaamo@sosteri.fi

sosteri.fi



 SOSTERI

Sisällysluettelo

- Perhehoitotyö
- Arki kotona
- Erittymisen herkkä perhe
- Emotionaalisuus
- Vivahteiden vaistoaminen
- Ärsykeherkkäisyys
- Syvälyisyys

Perhehoitotyö

Perhehoitotyö tarkoittaa perheen ja läheisten mukaan ottamista sekä huomioimista asiakkaan hoidossa. Perhehoitotyön tavoitteena on tukea perhettä ja vahvistaa heidän voimavaroja erilaisissa elämäntilanteissa.

Perhehoitotyössä on tärkeää luoda hyvä vuorovaikutussuhde.

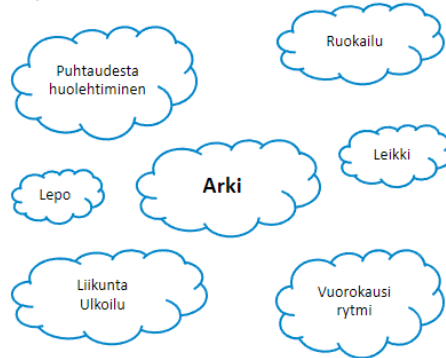
Hyvän vuorovaikutussuhteen edellytyksenä ovat:

- Luottamus
- Molemminpuolinen kunnioitus
- Tasavertainen kumppanuus
- Rohkeus ottaa asioita puheeksi

Arki kotona

Koti on tärkeä paikka lapselle ja sen tarkoituksena on luoda turvallinen kasvuympäristö.

Arki kotona muodostuu rutiineista ja päivittäisistä toiminnoista.



Erityisherkkyy

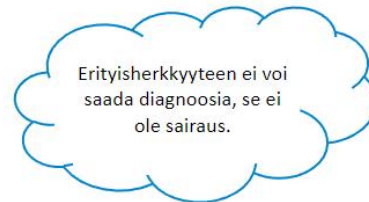
Erityisherkkyy on synnynnäinen hermoston ominaisuus ja sitä ilmenee noin 15-20 % maailman väestöstä.

Erityisherkkä on tavallista tietoisempi ulkoisista ja sisäisistä tapahtumista sekä prosessoi havaintojansa muita perusteellisemmin. Ulkoisia tapahtumia ovat esimerkiksi ympäristön hälinä ja melu. Sisäiset tapahtumat puolestaan ilmenevät tunnetasolla.

Erityisherkkyyden ilmenemisessä on yksilöllisiä eroja. Muut synnynnäiset ominaisuudet sekä kasvuympäristö vaikuttavat erityisherkkyyden ilmenemiseen.

Erityisherkkyy voidaan jakaa neljään pääryhmään (EVÄS):

- Emotionaalisuus
- Vivahteiden vaistoaminen
- Ärsykeherkkyy
- Syvällisyys



Emotionaalisuus

Erytyisherkillä lapsilla luontainen empatiakyky auttaa toimimaan sosiaalisissa tilanteissa. Erytyishervät lapset pystyvät aistimaan toisten tunteita ja ajatuksia.

Lapsilla emotionaalisuus ja empatiakyky näkyvät esimerkiksi kun lapsi itkee herkästi, reagoi voimakkaasti pieniin asioihin tai vaistoaa muiden pahan olon.



Tunteita on hyvä sanoittaa, koska ne:

- Motivoivat käsittelemään tietoa
- Auttavat oppimaan asioita
- Auttavat ymmärtämään ja hyväksymään erilaisia tunteita
- Ohjaavat tekemään valintoja

Sanoittaessa tunteita on tärkeä tuoda esille se, että tunteet ovat ohi meneviä ja tilanteet ratkaistavissa.

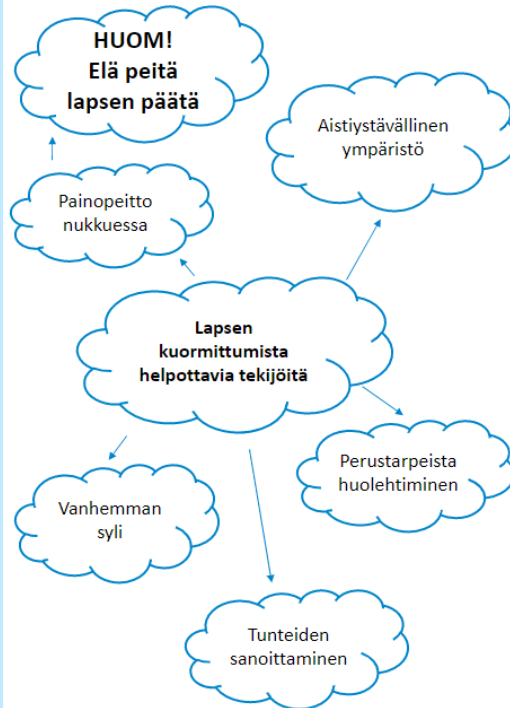
Esimerkiksi lapsen itkiessä, aikuinen voi sanoittaa tilanteen lapselle sanomalla "huomaan sinun olevan pettynyt".

Tällöin lapsen tunne tulee huomioiduksi. Tilanteen rauhoittua on hyvä keskustella asiasta lapsen kanssa.

Vivahteiden vaistoaminen (aistiherkkyys)

Erytyisherkkyyteen liittyy voimakas tietoisuus erilaisista äänistä, hajuista sekä muista yksityiskohdista eri aistien myötä. Aistiherkkyyden avulla erityishervät lapset pystyvät vaistoamaan mitä häneltä halutaan. Aistiherkkyydet ilmenevät yksilöllisesti, joten keinot kuormittavuuden vähentämiseksi ovat yksilöllisiä.

Ympäristöä muokkaamalla voidaan ennaltaehkäistä lapsen ylikuormittumista esimerkiksi kiinnittämällä huomiota valaistukseen ja akustiikkaan.



Ärsykeherkkyys

Erityisherkit lapset ovat tavallista tietoisempia ulkoisista ärsykkeistä, kuten kovasta melusta, hälinästä sekä ilmapiiristä. Erityisherkit lapset havainnoivat ja pohtivat tarkasti kaikkea ympärillä tapahtuvaa.

Ärsykkeiden tulva aiheuttaa erityisherkillä lapselle kuormitusta, väsymystä sekä yliviirittyneisyyttä. Lapsen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää huolehtia palautumisesta. Toiminnan keskellä lyhyet tauot toimivat tärkeinä voimaantumisen hetkinä parantaen hyvinvointia ja terveyttä.

Erityisherkit lapset tarvitsevat paljon lepoa ja hiljaisuutta.



Syvällisyys

Erityisherkkyyteen liittyvä perusteellinen asioiden käsittely voi ilmetä lapsella päätöksen teon vaikeutena. Syvällisyys voi näkyä lapsen esittämissä kysymyksissä ja sanavaraston laajuudessa.

Erityisherkkä lapsi tarvitsee muita enemmän aikaa lämmitäkseen uusille asioille. Lapsen kanssa on hyvä käydä asioita läpi etukäteen, jotta tilanteet helpottuvat.

Erityisherkit lapset hyötyvät eniten lempeästä ja kannustavasta ohjauksesta. Lapselle puhuttaessa sanavalinnoilla ja äänensävyllä on suuri merkitys.

Herkkyydestä puhuttaessa on tärkeää korostaa positiivisia asioita. Lapsen on hyvä tiedostaa, että on olemassa erilaisia ihmisiä ja he ilmaisevat itseään eri lailla.

Lapsen luontevahvuuksiin tutustuminen auttaa vahvistamaan yksilöllisiä vahvuuksia ja antamaan hänelle myönteistä palautetta.



Lapselle on hyvä korostaa, että lapsi on hyvä omana itsenään.