



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Lautapeli POP® -peli

## - Perhekoulu POP®:n vanhempien ja ohjaajien käyttöön

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Yhdessä enemmän*

Lautapeli POP® -peli  
- Perhekoulu POP®:n vanhempien ja ohjaajien käyttöön

Pirjo Poutiainen, Päivi Verosaari  
Sosionomikoulutus  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2017

Pirjo Poutiainen & Päivi Verosaari

**Lautapeli POP®-peli Perhekoulu POP®:n vanhempien ja ohjaajien käyttöön**

Vuosi 2017 Sivumäärä 60

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää toimeksiantajalle lautapeli, jossa kerrataan Perhekoulussa opittuja keinoja ohjata haastavasti käyttäytyvää lasta. Työelämäkumppani oli Adhd-keskus, jonka tarjoama menetelmä Perhekoulu POP® on. Lautapeli suunniteltiin Perhekouluun osallistuville vanhemmille ja ohjaajille pelattavaksi. Ohjaajat ovat sosi-aali- ja terveysalan ammattilaisia, jotka opiskelevat alaa tai työskentelevät lasten kanssa. Pelin tavoite on kertaamalla tukea myönteisten keinojen oppimista, soveltamista, ymmärtämistä ja siten kasvattaa vanhempien ja ohjaajien itseluottamusta kasvattaa haastavasti käyttäytyvää lasta. Peli antaa tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä, mikä lisää pelaajien ymmärrystä lapsen käyttäytymistä kohtaan.

Opinnäytetyömme tietoperustassa käsittelemme psykoedukaatiota, pelillistämistä, haastavan käyttäytymisen merkitystä vuorovaikukseen ja perheen arkeen sekä perustietoa ADHD:stä. Tavoitteiden toteutumista arvioitiin pelitestikerroilta saatujen havaintojen ja palautteen perusteella. Pelaajat kokivat pelaamisen toimivaksi ja viihdyttäväksi tavaksi kerrata Perhekoulussa opeteltavia keinoja ja asioita. Tehtävien ratkominen keskustelemalla koettiin vuorovai- kutukselliseksi tavaksi oppia lisää aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöstä, mikä lisäsi lapsen käytöksen takana olevien syiden ymmärtämistä. Peli on valmis sellaisenaan, mutta sitä voisi parantaa kääntämällä sisällön ruotsinkielelle.

Asiasanat: lautapeli, pelioppiminen, Perhekoulu, haastava käyttäytyminen, ADHD, vanhemmuuden tukeminen

Pirjo Poutiainen & Päivi Verosaari

**Board Game POP® -Game for Parents and Instructors Who Participate in the Family School**

Year	2017	Pages	60
------	------	-------	----

---

The purpose of this functional Bachelor's thesis was to create a board game in which methods of directing a hard-to-manage child are repeated by playing. The thesis was made in co-operation for an organization called Adhd Center. The Family School POP® is their method. The game was designed for parents and instructors attending the Family School. The instructors are students of the health and social services or professionals who work with children. The objective of the game to support learning, adapting and understanding of affirmative methods by repeating and thus expand the self-confidence of parents and instructors to bring up a child whose behavior is challenging. The game gives information about the neuropsychiatric disturbances which increases the players understanding towards the child's behavior.

Theoretical frame of reference in this thesis is based on psychoeducation, gamification, the effect of the challenging behavior on interaction between the family members as well as basic information about ADHD. The realization of objectives was estimated based on observations made during game testing and on the feedback. As well as experienced the game to be a practical and an entertaining way to rehearse methods and matters which were learned in the Family School. The players experienced the solving of tasks by discussing it to be an interactive way to learn about behavioral problems affiliated to ADHD and it increased the understanding of the reasons behind the child's behavior. The game is ready as such, but could be improved by translating the contents into Swedish.

Keywords: Board game, Family School, Supporting of the parental skills, learning by playing, ADHD, Challenging behavior

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	7
	2.1 Opinnäytetyön laadulliset kriteerit .....	8
3	Haastavasti käyttäytyvä lapsi .....	9
	3.1 Barnavårdsföreningen, Adhd-keskus ja Perhekoulu POP® .....	10
	3.2 Perhekoulun ryhmät sekä niiden tavoitteet .....	12
	3.3 Lapsen ADHD ja psykososiaaliset hoitomuodot .....	13
	3.3.1 Psykoedukaatio käsitteenä ja käytännössä .....	14
	3.3.2 Haastavasti käyttäytyvän lapsen itsetunto .....	16
	3.3.3 Vuorovaikutus haastavan lapsen ja aikuisen välillä .....	17
4	Pelaaminen toiminnallisena oppimisen muotona.....	19
	4.1 Oppimispelit.....	20
	4.2 Aiempia pelihankkeita järjestöissä .....	21
5	Lautapelin kehittämisen suunnitelma ja aikataulu .....	22
	5.1 Toteutustiimi.....	24
6	Lautapeli POP®-peli .....	25
	6.1.1 VOIMA-kortit.....	26
	6.1.2 STOP-kortit .....	29
	6.1.3 ADHD-kortit.....	31
	6.2 Pelin ohjeistus .....	32
	6.3 Pelilaudan visuaalinen ilme .....	34
	6.4 Pelin testaaminen ohjaajilla .....	37
	6.5 Pelin testaaminen vanhemmilla .....	39
	6.6 Pelin kehittäminen pelipalautteen pohjalta .....	42
7	Tuotoksen arviointi .....	44
	7.1 Aikataululliset tavoitteet .....	47
	7.2 Kustannukset .....	48
	7.3 Kehitystarve.....	49
8	Pohdinta .....	50
	8.1 Luotettavuus ja eettisyys .....	51
	Kuviot .....	55
	Liitteet.....	56

## 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata kirjallisesti kuinka suunnittelimme ja toteutimme Adhd-keskuksen tilaaman lautapelin. Lautapeli on suunnattu Perhekoulu POP®:a käyvi- en haastavasti käyttäytyvien kolmesta kuuteen vuotiaiden lasten vanhemmille, sekä Perhekoulussa opiskeleville ohjaajille. Ohjaajat ovat tässä tapauksessa sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita tai työntekijöitä, jotka haluavat kehittää valmiuksiaan kohdata haastavasti käyttäytyviä pieniä lapsia sekä heidän perheitään. Lautapeli tulee käytettäväksi Adhd-keskuksen Perhekoulun vanhempainryhmässä sekä ohjaajien ryhmässä. Lautapeliä on tarkoitus pelata Perhekoulun loppuvaiheessa, jolloin pelaajilla on valmiudet pelata peliä onnistuneesti, koska heillä on ollut 10 viikkoa aikaa omaksua Perhekoulussa opetettavia keinoja ja asioita. Lautapelin tarkoituksena on tukea ja vahvistaa vanhempien sekä ohjaajien oppimia keinoja kertaamalla niitä, lisätä ADHD-tietoutta sekä vahvistaa vanhempien ja ohjaajien kokemusta siitä, että he hallitsevat Perhekoulussa opittujen yhdentoista keinon käytön.

Haastavasti käyttäytyvällä lapsella tarkoitetaan tässä kirjallisessa työssä kolmesta kuuteen vuotiasta lasta, jonka käyttäytyminen kotona ja/tai päiväkodissa koetaan haastavaksi. Haastavasti käyttäytyminen voi olla esimerkiksi uhmakkuutta tai ylivilkkautta. Lapsen elämä voi olla kaoottista, jatkuvaa kamppailua ja epäonnistumista, jos lähimmäiset eivät ymmärrä, että lapsen haastavan käytöksen taustalla voi olla ongelmia niin itsesäätelystä kuin stressin sietokyvyssä. Ihmiset, joilla toimintakykyä heikentävää häiriötä ei ole, osaavat ajatella tekojensa seurauksia ennen kuin toimivat. Lapset, joilla on neuropsykiatrisia oireita, elävät tässä hetkessä ja toimivat hetken mielihoituksesta. Erilaisten oireiden ymmärtäminen käyttäytymisen taustalla auttaa ymmärtämään lasta ja perhettä paremmin. Se, että ymmärtää mistä käytös johtuu, kun lapsella on neuropsykiatrisia haasteita, auttaa suhtautumisessa lapseen ja tämän perheeseen sekä perheen sisäisiin vuorovaikutussuhteisiin.

Perhekoulu POP® on lastensuojelujärjestö Barnvårdsföreningen alaisen Adhd-keskuksen tarjoama palvelu niin lapsiperheille kuin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisillekin. Perhekoulu POP® -menetelmässä keskeistä on ohjaus ja neuvonta liittyen pienten lasten ja vanhempien vuorovaikutukseen. Adhd-keskuksen Perhekoulu POP® tarjoaa tietoa ja konkreettisia keinoja erilaisten neuropsykiatristen haasteiden kanssa eläville lapsille heidän vanhempiansa ja ohjaajiensa kautta. Tarkoituksena on, että aikuinen omaksuu Perhekoulun keinot ja tekniikat, jotka auttavat vanhempaa ohjaamaan lasta pois ei-toivotusta käyttäytymisestä. Lautapeli POP®-pelissä pelaajat pääsevät kertaamaan opittuja keinoja tehtävissä, jotka liittyvät arkipäivän haastaviin tilanteisiin. Lisäksi peli antaa tietoa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöstä sekä laittaa pelaajat sanoittamaan sekä omia että lapsen vahvuuksia.



voitteena on vahvistaa Perhekouluun osallistuvien vanhempien ja ohjaajien Perhekoulussa opittujen myönteisten ja ratkaisukeskeisten keinojen omaksumista osaksi omaa arkea. Työn tavoite on edistää keinojen oppimista ja käyttämistä. Perhekoulun keinot on tarkoitettu käytettäväksi arjessa, ja työn tavoitteena on luoda uusi väline, jossa käyttää keinoja menetelmän siitä kärsimättä.

Lautapeli suunnitellaan Perhekoulua käyvien haastavasti käyttäytyvien lasten vanhemmille, sekä Perhekoulussa opiskeleville ohjaajille. Lautapeliä tullaan tulevaisuudessa käyttämään Perhekoulu POP®:n ryhmissä Perhekoulun loppuvaiheessa joko toiseksi viimeisellä tai viimeisellä kokoontumiskerralla. Vanhemmat ja ohjaajat pelaavat peliä keskenään omissa ryhmissään. Pelin tavoite on myönteisellä tavalla kerrata Perhekoulussa opittuja keinoja ja asioita. Pelissä kerrataan Perhekoulun keinoja, mikä toivottavasti edistää pelaajien arjen vanhoista toimintamalleista poisoppimista, ja siten toimivampaa arkea tulevaisuudessa. Kurssin loppuvaiheessa vanhemmilla ja ohjaajilla on kaikki edellytykset pelata peliä onnistuneesti ja tällöin ajatus kertaamisesta toteutuu.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä olennaisimpia asioita on kohderyhmän tarkka rajaaminen, koska tuotos luodaan sitä varten, että tietyt ihmiset käyttävät sitä tai osallistuvat toimintaan. Kohderyhmä määrittelee myös tuotteen, ohjeistuksen tai tapahtuman sisällön ja näkökulman. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 38, 40.) Työssämme kohderyhmä on tarkkaan rajattu Perhekouluun osallistuviin vanhempiin, joilla on kolmesta kuuteen vuotiaita haastavasti käyttäytyviä lapsia, sekä Perhekoulun ohjaajakoulutusta suorittaviin ohjaajiin. Ohjaaja tarkoittaa tässä työssä sosiaali- tai terveysalan opiskelijaa tai työntekijää, joka tekee tai tulee tekemään töitä pienten lasten tai perheiden kanssa, ja saa opiskelun aikana kokemuksia sekä keinoja oman työnsä tueksi.

Tiedetään, että haastavasti käyttäytyvä lapsi koettelee vanhemman ja lapsen välistä suhdetta, sekä työntekijän ja lapsen välistä kasvatussuhdetta. Vanhempien kokemus siitä, että he eivät pärjää lastensa kanssa arjessa, on tuonut heidät Perhekouluun. Ohjaajat taas haluavat oppia lisää keinoja hankalien tilanteiden hallintaan, ja käytösongelmien ymmärtämiseen osana ammattillisuutta. Lautapelin tavoite on tukea Perhekoulu POP®:in keinojen oppimista ja siten edistää toimivampaa vuorovaikutusta, mistä hyötyvät niin osallistuvat perheet kotona arjessa kuin lapset ohjaajien työpaikoilla. Tässä työssä käytämme sekä termiä Perhekoulu että Perhekoulu POP®, ja ne tarkoittavat samaa asiaa.

## 2.1 Opinnäytetyön laadulliset kriteerit

Koemme, että toiminnallisen opinnäytetyömme laadulliset kriteerit täyttyvät, jos kehitämme uuden muodon, eli lautapelin määräaikaan mennessä. Pelin, joka edistää kohderyhmien, vanhempien ja ohjaajien Perhekoulun keinojen ja asioiden oppimista, kertaamista ja sisäistämistä.



tä hausalla tavalla. Lisäksi pelin tulee olla vuorovaikutteinen, ja lisätä vanhempien sekä ohjaajien ymmärrystä haastavasti käyttäytyvää lasta kohtaan.

Lautapelin käytettävyys ja hyödynnettävyys ilmenee siinä, että sitä pelataan tulevaisuudessa Adhd-keskuksen Perhekouluissa. Edellä mainittujen tavoitteiden toteutuminen on mahdollista saavuttaa, kun luodaan peli, jonka säännöt ovat tarpeeksi selkeät ja pelin kesto lyhyt, jotta sitä ehditään pelata Perhekoulussa. Jos pelistä tehdään liian monimutkainen ja pitkäkestoinen, ei Adhd-keskus voi ottaa sitä käyttöönsä.

Pelin tulisi olla hausalla tavalla opettavainen. Hauska ei ole käsitteenä yksiselitteinen vaan enemmänkin subjektiivinen kokemus. Siksi päätimme jo tavoitteita määriteltäessä, että tätä laadullista kriteeriä täytyy kysyä pelaajilta palautteen muodossa. Enemmistön mielipide pelikokemuksesta toimii viihdyttävyyden ja opettavaisuuden mittarina.

### 3 Haastavasti käyttäytyvä lapsi

Tässä kirjallisessa työssä käytetään useasti termiä haastavasti käyttäytyvä lapsi. Tällä tarkoitetaan kolmesta kuuteen vuotiasta lasta, joka käyttäytyy haastavasti, ja tästä syystä koko perheen dynamiikka sekä vuorovaikutus on heikentynyt, tai vaatii erityisiä toimenpiteitä toimiakseen arjessa. Haastavasti käyttäytyminen voi ilmetä arkielämän tasolla esimerkiksi siten, että kaupassa käynti lapsen kanssa tuntuu raskaalta, kun lapsi juoksee ympäri kauppa huutaen eikä kuuntele annettuja ohjeita. Kylmänä talviaamuna lapsi kieltäytyy pukemasta talvihäälaria ylleen, tai lyö vanhempaansa iltapuuhien aikana, kun tämä ei tottele lapsen tahtoa. Lapsen käyttäytymisongelmat voivat johtua esimerkiksi ADHD:stä, uhmakkuudesta tai käytöshäiriöistä (Serenius-Sirve 2017). Käytämme myös ADHD:tä esimerkkinä useammassa kohdassa, sillä usein haastavasti käyttäytyvällä kolmesta kuuteen vuotiaalla Perhekoulua käyvällä lapsella on ainakin osa oireista, joita esiintyy aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön yhteydessä. Diagnoosia on vaikea saada alle kouluikäiselle lapselle, eikä sitä Perhekoulussa vaadita. Edellä mainitun vuoksi kirjoitamme painopisteen ollessa ADHD:ssä, sillä se on yksi yleisimmistä neuropsykoatrisista häiriöistä, joka vaikuttaa siihen, miksi lapsi käyttäytyy haastavasti.

ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, englanniksi Attention Deficit Hyperactivity Disorder, on neuropsykiatrinen häiriö, johon liittyy aivojen toiminnan poikkeavuuksia sekä eri asteisia ja erilaisia liitännäisoireita. Aivoissa viestien välittyminen hermosolusta toiseen on puutteellista. Tarkkaavaisuus-ylivilkkaushäiriöitä esiintyy noin kolmesta seitsemään prosentilla kouluikäisistä lapsista. ADHD on usein perinnöllistä, ja se on kolme kertaa yleisempää pojilla kuin tytöillä. ADHD:n diagnosointi on Suomessa mahdollista tehdä perusterveydenhuollossa tai erikoissairaanhoidossa. ADHD:n kiistaton diagnosointi alle kouluikäisillä lapsilla on epävarmaa, ja diagnoosia ei aina voida antaa alle viisivuotiaille. Lapsella tulee esiintyä useammassa tilanteessa ainakin kuutta tarkkaamattomuusoiretta, kolmea ylivilkkauteen viittaavaa

seikkaa sekä kolmea impulsiivisuutta tukevaa oiretta. Diagnoosin saamiseksi ei riitä, että vanhemmat toteavat käytöksen kotona, vaan oireita tulee ilmetä myös esimerkiksi koulussa tai päiväkodissa. Toisaalta kaikki tarkkaavaisuuden häiriöt, tai motorisesti levottomasti käyttäytyminen eivät johdu ADD:sta tai ADHD:stä, vaan syynä saattaa olla esimerkiksi koulukiusaaminen tai jokin kriisi perheessä tai perheen ulkopuolella. (Duodecim 2015; Barnavårdsföreningen 2010.)

ADHD:n kolme ydinoiretta ovat tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. Oireita tarkkaamattomuudessa ovat esimerkiksi vaikeus keskittyä annettuihin tehtäviin, vaikeus suorittaa asioita, kuuntelu- ja suorittamisvaikeudet, annettujen tehtävien tekemisen välttely, töiden järjestämisen vaikeus, tavaroiden hukkaaminen, ärsykkeistä häiriintyminen sekä asioiden unohtelu. Ylivilkkauksen oireita puolestaan ovat levottoman oloinen liikehdintä, paikalta poistuminen vaikka se ei olisi siinä hetkessä suotava tapa toimia, hosuminen eli henkilö ei tee asioita rauhallisesti, yletön puhuminen, juoksentelu ja kiipeileminen, ja lisäksi henkilön vaikeus olla aloillaan eli ihminen vaikuttaa olevan koko ajan menossa jonnekin. Impulsiivisuus ilmenee esimerkiksi siten, että henkilö vastaa jo kesken kysymyksen tai ei malta odottaa omaa vuoroaan esimerkiksi oppitunnilla. Lisäksi impulsiivisuudesta tai sen oireista kärsivä henkilö saattaa keskeyttää toisen henkilön kesken tämän puhuman lauseen tai ikään kuin tunkeutua toisen reviirille pyytämättä. (Barnavårdsföreningen 2010.)

ADHD-keskuksen järjestämä Perhekoulu POP® on ennaltaehkäisevää työtä perheiden kanssa. Tarkoituksena on vahvistaa ja tukea vanhemmuutta, joka omalta osaltaan helpottaa arjen sujumista myös kotona. ADHD-diagnoosia tai oireiden aiempia tutkimuksia ei tarvita, vaan riittää, että apua tarvitseva perhe kokee tilanteen niin haastavaksi, että haluaa ja tarvitsee apua ulkopuoliselta taholta. Yksi vaihtoehto on Perhekoulu POP®, joka on yksi osa Adhd-keskuksen tarjoamaa matalan kynnyksen toimintaa. Tarkoituksena on löytää keinoja arjen saamiseksi toimivaksi sekä tukea lapsen kehitystä. (Serenius-Sirve 2017.)

### 3.1 Barnavårdsföreningen, Adhd-keskus ja Perhekoulu POP®

Barnavårdsföreningen i Finland (BF) on vanhin Suomessa toimiva lastensuojelujärjestö. Se on perustettu vuonna 1893. Barnavårdsföreningen oli mukana perustamassa Lasten Päivän säätiötä, joka Linnanmäkeä pyörittämällä kerää varoja Suomessa tapahtuvalle lastensuojelutyölle. Barnavårdsföreningen panostaa erityisesti ennaltaehkäisevään toimintaan lasten, nuorten ja perheiden hyväksi. Barnavårdsföreningen työskentelee vanhemmuutta vahvistamalla, peräänkuuluttaa lapsen oikeutta hyvään lapsuuteen ja toimii sen eteen, että Suomesta tulisi lapsiystävällisempi yhteiskunta. Työtä tehdään sekä suomeksi että ruotsiksi. Työntekijöitä järjestössä on noin 120. Adhd-keskus on yksi järjestön asiantuntijapalveluja, kuntoutusta, tukea sekä tiedotusta tarjoavista keskuksista. Adhd-keskus on erikoistunut neuropsykiatristen

vaikeuksien kuten esimerkiksi ADHD:n, Touretten syndrooman tai muiden tämän kaltaisten vaikeuksien kanssa eläville perheille. (Barnavårdsföreningen 2017.)

Adhd-keskus on Barnavårdsföreningen perhetyöyksikkö, joka sijaitsee Töölössä. Adhd-keskus on asiantuntijaorganisaatio. Se on perustettu vuonna 1987. Keskuksessa työskentelee kuuden hengen moniammatillinen tiimi, joka koostuu kahdesta psykologista, kahdesta sosiaalityöntekijästä sekä yhdestä sosionomista (AMK) ja terveydenhoitajasta (YAMK). Kahdella henkilöllä on perheterapeutin koulutus ja lisäksi kahdella on neuropsykiatrinen coach -koulutus. Adhd-keskus on keskittynyt erityisesti perhetyöhön neuropsykiatrisia haasteita kohtaavien perheiden kanssa, ja keskuksen toimintaperiaatteena on puuttua mahdollisimman varhain ilmeneviin ongelmiin, huomioida lapsen tai nuoren yksilöllisyys sekä tarjota perheelle mahdollisimman sopivia tukimuotoja ja menetelmiä arjen saamiseksi hallintaan. (Kuosmanen 2017, 1-3).

Perhekoulu POP® tulee englanninkielisistä sanoista Pre-school Overactivity Programme. Menetelmän ovat kehittäneet lastenpsykiatrit Joanne Barton sekä Seija Sandberg. He totesivat, että erityisvilkkaiden ja muulla tavoin haastavien lasten vanhemmat tarvitsevat erityistä tukea ja ohjausta pärjätäkseen arjessa. Suomessa menetelmästä käytetään nimeä Perhekoulu POP®. Osallistuminen Perhekouluun ei vaadi lääkärin diagnoosia ADHD:stä tai muustakaan neurologisesta poikkeavuudesta, vaan Perhekoulu POP®: in päästykseen riittää perheen tunne ja kokemus oman lapsen haastavasta käyttäytymisestä. Lisäksi tarvitaan motivaatiota oppia uusia keinoja ja toteuttaa niitä käytännössä. Perhekoulu POP® opettaa vanhemmille ja ohjaajille myönteisiä vuorovaikutuskeinoja, joilla lapsen käytöstä ohjataan haluttuun suuntaan. Tämä tapahtuu käytännössä niin, että vanhempien oman käytöksen muutoksen kautta saadaan myös lapsen käytöstä muutettua haluttuun suuntaan. (Sandberg, Santanen, Jansson, Lauhala & Rinne (toim.) 1999, 5-7.)

Perhekoulu POP® järjestetään useamman kerran vuodessa, neljä kertaa Helsingissä ja Tammissaarella yksi Perhekoulu, joka on tarvittaessa ruotsiksi tai suomeksi, asiakaskunnan tarpeista riippuen. Osallistuvat perheet valitaan haastattelujen perusteella. Perhekouluun otetaan kerrallaan viisi lasta, osallistuvat lapset ovat iältään kolmesta kuuteen vuotiaita. Ohjaajaryhmään otetaan kerrallaan seitsemän sosiaali- ja terveysalan ammattilaista tai opiskelijaa. Vanhempainryhmän koko riippuu osallistuvien lasten vanhemmista, eli osallistuvatko molemmat vanhemmat vai onko osallistuva vanhempi yksinhuoltaja tai jostain muusta syystä osallistuu yksin Perhekoulu POP®:n vanhempainryhmään. Vanhempainryhmän koko voi vaihdella siis viidestä kymmeneen osallistujaan. Perhekoulua on kerran viikossa, yhteensä kymmenen tapauskerran ajan. Perhekoulu jakaantuu kolmeen osioon: vanhempien ryhmään, terveys- ja sosiaalialan ammattilaisten ja opiskelijoiden eli ohjaajien ryhmään sekä lasten ryhmään. (Kuosmanen 2017, 5-8).

Perhekoulu POP®:n perusideana on antaa myönteisiä keinoja toimivampaan arkeen ja lapsen kehityksen tukemiseen. Perhekoulussa pyörii yhtäaikaaisesti vanhempien ja lasten ryhmät sekä ohjaajakoulutus. Menetelmän tavoite on lisätä vanhemmuuden taitoja sekä vanhempien itsetuottamusta haastavasti käyttäytyvän lapsen kasvattamisessa. Yksilöllisen ja ryhmämuotoisen tuen avulla lapset oppivat itsesäätelyn taitoja. Vanhemmat ja ohjaajat saavat tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä, niiden vaikutuksista arkeen ja perheen elämään. Ohjaajakoulutuksella hyvät ja toimivat käytännöt siirtyvät ammattilaisten työpaikoille ympäri Suomea. (Serenius-Sirve 2017.)

Adhd-keskuksen mukaan Perhekoulu POP®:n menetelmän vaikutukset perheen arkeen näkyvät siinä, että lapsen toivottu käytös, ja ennen kaikkea vanhemman kyky havaita sitä, lisääntyy. Tätä kautta vanhemman ja lapsen vuorovaikutus sekä kodin ilmapiiri muodostuvat myönteisemmäksi. Lisäksi vahvistuu ammattilaisten varmuus kohdata haastavasti käyttäytyviä lapsia ja heidän vanhempiaan. (Serenius-Sirve 2017.)

Perhekoulussa vanhempain- ja ohjaajaryhmät käsittelevät Perhekoulun käsikirjan ja kouluttajien avustuksella käsikirjan teemoja. Tärkeimmät teemat ovat lapsen käytöksen ymmärtäminen, vanhemman oman käytöksen ymmärtäminen sekä voimavaroista huolehtiminen, vuorovaikutus lapsen kanssa, myönteisen käyttäytymisen vahvistaminen, palkintojen käyttäminen, rajojen asettaminen, vahingoittavan käytöksen katkaiseminen, siirtymätilanteet ja kodin ulkopuoliset tilanteet, sekä keinojen soveltaminen lapsen kasvaessa ja kehittyessä. (Serenius-Sirve 2017.)

Perhekoulun tuloksia on asiakaskyselyiden lisäksi selvitetty muun muassa Åbo Akademiassa vuonna 2008 julkaistussa Eeva-Liisa Salmen väitöskirjassa *The Family School The Impact of a Group Training Programme on Overactive Hard-to-Manage Preschool Children and Their Parents*. Salmen tutkimuksen tulosten mukaan vanhempien kokemus siitä, että he selviävät arjesta haastavan lapsensa kanssa, nousi Perhekoulu POP®:n suorittamisen jälkeen suhteessa ennen Perhekoulua täytettyyn kyselyyn ja verrokkiryhmään, joka ei suorittanut Perhekoulua. (Salmi 2008, 45.)

### 3.2 Perhekoulun ryhmät sekä niiden tavoitteet

Lasten ryhmän tavoitteena on, että haastavasti käyttäytyvä lapsi oppii muun muassa sosiaalisia taitoja, oman vuoronsa odottamista, sääntöjen omaksumista sekä keskittymistä. Lisäksi tarkoituksena on, että lapsi saa positiivisen kuvan ryhmässä tapahtuvasta toiminnasta, ja että lapsi saa onnistumisten kokemusten kautta lisää itsetuottamusta. Tämä tapahtuu leikin ja erilaisten onnistuneiden siirtymätilanteiden kautta. Ryhmät noudattavat tiettyä, sovittua rutinaa jokaisella Perhekoulu POP®:n kokoontumiskerralla. Lasten aamu alkaa joka kerta vapaalla

leikillä ja päivä päättyy satuhetkeen. Myös vanhempien ja ohjaajien ryhmät noudattavat omia aikataulujaan, jotka ovat samankaltaisia jokaisella kerralla. (Barnavårdsföreningen 2017.)

Ohjaajat ja lapset muodostavat ryhmän, jossa ohjaajat oppivat sekä teorian että lasten kanssa toimimisen kautta omaksumaan ja käyttämään Perhekoulun keinoja ja tekniikoita käytännössä. Ohjaajien ryhmä on siis koulutuksellinen ja lasten ryhmä puolestaan ohjauksellinen. Ohjaajat kokoontuvat aamuisin ennen lasten saapumista käymään teoriaa läpi Perhekoulun käsikirjan avulla. Lasten saavuttua ohjaaja ja lapsi muodostavat parin. Lapsen ohjaaja vaihtuu joka viikko. Ohjaajilla on päässään kuulokkeet, joiden kautta he saavat palautetta ja vinkkejä kiperissä tilanteissa, jos sellaisia ilmenee tai jos ohjaaja tiedä kuinka toimia. Leikkihuoneen yhteydessä on tila, jossa on peililasi. Tässä tilassa ovat läsnä kouluttaja, joka ohjeistaa ohjaajia, jotka työskentelevät lasten kanssa leikkihuoneessa, sekä kaksi ohjaajaa, joista toinen tarkkailee ja kirjaa leikkihuoneen tapahtumia ja toinen auttaa kouluttajaa esimerkiksi keräämällä ylimääräiset välineet pois leikkihuoneesta. Ohjaajien ryhmän tavoitteena on, että ohjaaja oppisi uuden metodin eli Perhekoulu POP®:n menetelmät, saisi uusia virikkeitä ja neuvoja päivittäiseen työhönsä sekä täyttäisi itselleen esittämänsä tavoitteet. (Barnavårdsföreningen 2017.).

Vanhemmat muodostavat oman koulutuksellisen ryhmänsä, jota ohjaa aina koulutettu työntekijä. Vanhempien opiskelumateriaalina on sama Perhekoulun käsikirja kuin ohjaajillakin. Vanhempainryhmän tavoitteet ovat vanhempien ohjaaminen, tukeminen sekä uusien keinojen löytäminen arjen haasteisiin, lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksellisen suhteen kehittäminen parempaan suuntaan, vertaistuki, vanhemman itseluottamuksen kasvattaminen kasvattajana sekä ennaltaehkäistä mahdollisia tulevaisuudessa ajan kanssa kehittyviä käytöshäiriöitä (Kuosmanen 2017, 5).

Vanhemmat käyvät ryhmässä läpi Perhekoulun menetelmiä ja lisäksi heille annetaan kotiin tehtäviä, jotka tukevat menetelmien omaksumista osaksi arkea. Joka viikko vanhemmat käyvät ryhmätapaamisen aluksi läpi menneen viikon kotitehtävät ja kertovat viikon tärkeimmät tapahtuneet asiat, kuten onko edistystä tapahtunut tai onko lapsen käyttäytymisessä tullut takapakkia. Toisaalta lapsen käytöksen hetkellinen muutos huonompaan suuntaan on hyvä asia, sillä lapsi reagoi yleensä uusiin asioihin vastustamalla ensin muutosta arjessa. Vanhemmat saavat myös vertaistukea toisistaan keskustelujen ja haastavan arjen kokemusten jakamisen kautta. (Salmi 2008, 22-28.)

### 3.3 Lapsen ADHD ja psykososiaaliset hoitomuodot

ADHD:n oireita hoidetaan psykososiaalisilla hoitomuodoilla ja lääkkeillä. Alle kouluikäisiä lapsia hoidetaan pääsääntöisesti ilman lääkitystä. Yli kuusivuotiaille voidaan antaa myös lääkkeitä tukemaan psykososiaalisia hoitoja. Vanhempainohjauksessa tähdätään antamaan vanhem-

mille keinoja ja ohjeita lapsen käyttäytymisen ohjaamiseen kohti haluttua käyttäytymistä. ADHD:n ydinoireita ovat tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. Edellä mainitut oireet on olennaista saada tietoon vanhempien ja lasten kanssa työskenteleville ohjaajille sekä opettajille, jotta vuorovaikutus lasten kanssa saadaan toimimaan paremmin. Ymmärrys siitä, että lapsi ei tee asioita tietoisesti tahallaan vaan oireilee jostakin syystä, on olennainen osa matkalla toimivaan arkeen niin kotona, päiväkodissa kuin koulussakin. (Duodecim 2013.)

ADHD:n Käypä hoito-suosituksessa (Duodecim 2017) määritetään jokaisen ADHD-diagnoosin saaneen lapsen oikeudeksi saada hoitoa, joka on suunniteltu täyttämään lapsen tarvitsemat tukitoimet, psykososiaaliset hoitomuodot sekä mahdollisen lääkkeellisen avuntarpeen määrittämisen hoidettaessa ADHD:n oireita. Psykososiaaliset hoitomuodot pitävät sisällään esimerkiksi moniammatillisen yhteistyön eri toimijoiden välillä. Tästä esimerkkinä koulu, päivähoito tai lastensuojelu. Hoidon tarkoituksena on selvittää mistä syystä lapsi oireilee, sekä asiat jotka altistavat lasta oireilulle, ja toisaalta myös asiat, jotka suojaavat lasta oireilulta.

Erilaiset psykoterapeuttiset hoitokeinot ovat avainasemassa lasten ongelmien ratkaisemisessa. Lääkehoitoa voidaan käyttää tukena, mutta se ei lapsilla saa olla ainoa hoitokeino, vaan lapselle tulee tarjota myös hänen kuntoutumistaan parhaiten tukevaa psykososiaalista hoitomuotoa. Tärkeintä on kuitenkin, että koko hoidon ajan lapset saavat tukea myös vanhemmiltaan ja vanhemmat ovatkin tärkeä palanen hoidon onnistumista ajatellen. (Kumpulainen & Laukkanen 2016, 484.)

Teoksessa ADHD Diagnosointi, hoito ja hyvä arki Silve Serenius-Sirve ja Anu Kippola-Pääkkönen kirjoittavat artikkelissaan siitä, kuinka vanhempien hyvinvointi siirtyy myönteisesti myös lasten hyvinvointiin. Kuitenkin lapsen haastava käytös kuormittaa enemmän, jos kokee kasvattamisen työlääksi ja hankalaksi. Negatiiviset ajatusmallit vähentävät hyvinvoinnin kokemusta. Positiivinen ajattelu taas lisää iloisuutta, onnellisuutta ja mielihyvän tunnetta. Korjaamalla omia ajatus- ja käyttäytymistapojaan myönteisemmiksi voi lisätä voimavarojaan. On hyvä myös tutkia, että osaako elää ja olla tyytyväinen nykyhetkessä, vai meneekö elämä tulevaisuudesta unelmointiin. (Dufva & Koivunen 2012, 177.)

### 3.3.1 Psykoedukaatio käsitteenä ja käytännössä

Psykoedukaatio terminä voi tarkoittaa esimerkiksi ohjausta ja neuvontaa tai potilas- ja omaisneuvontaa. Psykoedukaatiota voisi kutsua myös koulutukselliseksi terapiamuodoksi ja sitä käytetään Suomessa esimerkiksi skitsofrenian, syömishäiriöiden sekä depression hoidossa osana hoitokokonaisuutta. Psykoedukaatio on todettu kustannustehokkaaksi, sillä sitä voi toteuttaa myös ryhmässä yksilökuntouksen sijasta (Kuntoutusportti, 2012). Psykoedukaatiota on mahdollista toteuttaa niin yksilö- kuin ryhmätapaamisissa. Psykoedukaatiota ei ole määritelty hoitomuotona tarkasti ja sen kouluttajan ammattiryhmän tai koulutuksen lähtötasolle ei ole ase-

tettu minimivaatimuksia. Tämä antaa mahdollisuuksia käyttää psykoedukaatiota laajasti eri yhteyksissä ja toimintaympäristöissä, mutta toisaalta kriteerien vähimmäisvaatimusten puuttuminen saattaa vaikuttaa tarjolla olevan psykoedukaation tasoon ja tätä kautta menetelmän toimivuuteen. (Santalahti, Mäki & Välimäki 2016, 493-494.)

Psykoedukaatiota voidaan käyttää niin ennaltaehkäisyssä (primaaripreventio), jo diagnoosin saaneiden tai esimerkiksi riskiryhmään kuuluvien (sekundääripreventio) kanssa, kuin jo pidempään sairastaneiden (tertiääripreventio) kanssa. Psykoedukaatio on tunnustettu useammassa mielenterveyshäiriöiden Käypä hoito-suosituksessa toimivaksi hoitokeinoksi, tästä esimerkkinä ADHD:n Käypä hoito-suositus. Käytettäessä psykoedukaatiota keinona esimerkiksi vanhempien kasvatuksen tukemiseen, opetuksen tulee sisältää havainnollistavia esimerkkitaupauksia. Lisäksi opettajien asioiden kertaus on yksi tärkeä osa psykoedukaatiota. (Santalahti, Mäki & Välimäki 2016, 492-493.)

Psykoedukaation käyttö aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön (ADHD) hoidossa eroaa osittain muista aiemmin mainituista Käypä hoito-suosituksen saaneista sairauksista (esimerkiksi skitsofrenia, syömishäiriöt, depressio) siinä, että ADHD:n tapauksessa psykoedukaation tarkoituksena on selkeästi saada lapsen vanhemmat ja opettajat luomaan sellaiset toimintaympäristöt lapselle, jotka tukevat lasta tämän päivittäisissä askareissa, sekä esimerkiksi kaverisuhteiden ylläpitämisessä, sillä sosiaalinen kanssakäyminen tuottaa usein vaikeuksia lapsille, joilla on haastavaa käyttäytymistä johtuen ylivilkkaushäiriöistä. Lisäksi pyritään siihen, että aikuiset tukisivat lasta tämän opettellessa pois ei-halutusta käyttäytymisestä tukemalla haluttuja käytösmalleja. Positiivisuuden kautta ja vanhempaa tukemalla toimii esimerkiksi Perhekoulu POP®, jonka yhtenä tavoitteena on myös se, että lapsi saisi samansuuntaista kasvatustuhjausta ollessaan niin kotona kuin koulussa tai päivähoitossa. Perhekoulu tarjoaa tarvittaessa neuvoja lapsen päivähoitopaikkaan tai koululle, jotta lapsen oppiminen saisi tarvittua tukea. (Santalahti, Mäki & Välimäki 2016, 500-501.)

Psykoedukaatio auttaa selkeyttämään tämän hetkistä tilannetta ja tulevaisuudessa tapahtuvia tarpeellisia valintoja muutoksen aikaan saamiseksi. Sen tarkoituksena on myös kuulla asianomaisia, Perhekoulun tapauksessa lasten vanhempia, siitä millainen tilanne on tällä hetkellä perheen arjessa ja millaisia voimavaroja vanhemmilla on käsitellä lapsen ongelmalliseksi koettua käytöstä. Psykoedukaation tehtävänä on myös tarjota tukea ja neuvoja vanhemmille kertomalla haastavasti käyttäytyvien lasten käytöksen takana mahdollisesti olevista neuropsykiatrisista poikkeavuuksista, siitä kuinka ne vaikuttavat lapseen ja lapsen kautta koko perheen arkeen sekä kuinka näiden asioiden kanssa voi oppia elämään. Psykoedukaation käytöstä lasten ja nuorten kanssa on todettu, että samassa yhteydessä tulee kartoittaa perheen ja muun lähipiirin tarve mahdolliselle psykoedukaation tarpeelle. Myös vaikeasti oireilevan lapsen muiden ympäristöjen kuten esimerkiksi päiväkodin tai koulun henkilökunnan tulisi saada tie-

toa ja tukea lapsen kanssa toimimiseen. (Santalahti, Mäki & Välimäki 2016, 494.) Tämä mahdollistuu Adhd-keskuksen Perhekoulu POP®:ssa vanhempainryhmässä sekä ohjaajien ryhmässä, jossa koulutetaan ohjaajia, jotka toimivat työssään eri toimintaympäristöissä lasten kanssa.

Perhekoulu POP®:n keinot ovat yksi tapa neuvoa ja ohjata vanhempia sekä lasten kanssa työskenteleviä ihmisiä. Keinoja käyttämällä saadaan arki sujuvammaksi, kun vanhemmat ja lapsen kanssa työskentelevät ymmärtävät mistä on kyse lapsen oireilun takana. Psykoedukatiota käytetään Perhekoulu POP®:n yhteydessä niin, että vanhemmille ja lapsen kanssa työskenteville pyritään kertomaan miksi lapsi käyttäytyy niin kuin käyttäytyy, ja kuinka esimerkiksi riitatilanteiden syntyyn, itse tilanteeseen tai sen purkamiseen voidaan vaikuttaa, kun tiedetään ja tiedostetaan mistä on oikeasti kyse käyttäytymisen taustalla. On tärkeää, että tilanne ja sen aiheuttavat tekijät ovat tiedossa ja että ne tiedostetaan perheen sisällä. Psykoedukation tarkoituksena on myös vahvistaa perheen jaksamista tuen ja tiedon kautta. Vanhemmat saattavat kokea syyllisyyttä lapsen tilasta ja voimattomuutta vanhempana, ja siksin arvostava ja kuunteleva ilmapiiri on tärkeä osa psykoedukatiota (Santalahti, Mäki & Välimäki 2016, 494-495.)

### 3.3.2 Haastavasti käyttäytyvän lapsen itsetunto

Mervi Juusola pohtii kirjassaan *Levottomat aivot* sitä, miten loputon ongelmapuhe ja huoli heikentävät lapsen itsetuntoa ja identiteettiä, sen sijaan että kannustettaisiin lasta ongelmissa ja haasteissa. Jokaisessa lapsessa on monta puolta. Lapsi ja vanhemmat ovat lapsen ongelmien asiantuntijoita ja pystyvät ratkaisemaan ongelmat kiinnittämällä huomion myönteisiin asioihin. Lapsi tunnistaa aidon arvostuksen itseään kohtaan. Erityisvanhemmuudella on vaikutusta perheen kaikkiin elämänalueisiin ja vuorovaikutukseen. Myös vanhemmat leimataan helposti hankaliksi (Juusola 2012, 119-122.)

Itsetunto ei sellaisenaan periydy, vaan lapsen itsetunto muotoutuu ajan ja lapsen kanssa vuorovaikutuksessa olevien ihmisten kanssa. Lapsi tarvitsee tarkkoja ja voimakkaita viestejä omasta paikastaan tässä maailmassa ja kaikki signaalit muokkaavat muuttuvaa itsetuntoa. Lapsen itsetunto vahvistuu kodin ja perheen tuella (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 8, 40, 73.)

Usein vanhemmilla on vaikeuksia vuorovaikutuksessa ylivilkkaushäiriöiseen tai osasta sen oireista omaavaan lapseen. On tärkeää, että vanhemmat tietävät miksi lapsi käyttäytyy haastavasti, jos taustalla on esimerkiksi ylivilkkaushäiriö. Vanhempien ollessa tietoisia siitä, että he tai heidän kasvatuksensa eivät ole lapsen käytöksen syynä, vaan neuropsykiatriset syyt, on vanhempien helpompaa suhtautua lapsen kasvatukseen ymmärtävällä, opastavalla tavalla. Tämä myös omalta osaltaan parantaa lapsen itsetuntoa, kun kielteisen kasvatuksen sijasta



hänelle tarjotaan ohjaavaa ja opastavaa kasvatusta myönteisin keinoin, joita muun muassa Perhekoulu POP® tukee vanhempainryhmässä. (Santalampi, Mäki & Välimäki 2016, 500-501.)

Vanhempien alitajuntaisilla ja perityillä kasvatuseränteillä on suuri merkitys lapsen itsetuntoon. Tällä tarkoitetaan sitä, mitä aikuinen sisimmässään ajattelee lapsista. Käsitteitä siitä millaisia lapset ovat ja heidän tulisi olla. Kasvattaja ei välttämättä itse tiedosta ja tunnista perintöään. Käsitteet vaikuttavat kykyyn omaksua ja käsitellä uutta tietoa. Suomalainen kasvatuseräntö ei ole ollut positiivinen vaan on painottunut nöyryyteen ja tottelevaisuuteen. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 162-164.) Tämä osaltaan vaikuttaa siihen, että kun lapsi ei täytäkään vanhempien odotuksia käyttäytymisen suhteen, syntyy ristiriitaisia signaaleja lapsen ja aikuisen välille. Vuorovaikutus kärsii, kun lapsi saa pääsääntöisesti negatiivista huomiota vanhemmiltaan, eikä ymmärretä miksi lapsi käyttäytyy haastavasti. Oletetaan, että lapsi on tahallaan haastava eikä nähdä syytä käyttäytymisen taustalla.

Viittala (2008, 27) kirjoittaa Riikoseen (1992) nojaten, että vaihtoehtona ongelmakeskeiselle puheelle on niin sanottu kompetenssi-kieli, joka tarkoittaa lapsen kykenevyyteen ja osaamiseen painottamista. Vahvuuksiin keskittyminen auttaa lasta kasvattamaan itsetuntoaan toimijana, ja positiivisuuden keskittyvä lähestymistapa aiheuttaa lapsessa suurella todennäköisyydellä myös positiivisen käyttäytymisen lisääntymisen ei-halutun käyttäytymisen sijaan. (Viittala 2008, 27.) Tätä toteutetaan Perhekoulu POP®:ssa siten, että lasta keuhetaan aina, kun tämä toimii aikuisen haluamalla tavalla. Jos lapsi käyttäytyy tuhoavasti toisia ihmisiä tai esineitä kohtaan, tilanne katkaistaan välittömästi, mutta sitä ei jäädä hautomaan tuntikausiksi eikä siitä muistutella lasta jatkuvasti, vaan keskitytään tukemaan lasta positiivisen lähestymistavan kautta, kun haastava tilanne on saatu aikuisten toimesta haltuun.

### 3.3.3 Vuorovaikutus haastavan lapsen ja aikuisen välillä

Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutussuhde alkaa lapsen syntymästä. Lapsi oppii vanhemmaltaan ilmeitä ja eleitä, ja vanhempi voi olla tukemassa lapsen luontaista uteliaisuutta lapsen hahmottaessa häntä ympäröivää todellisuutta ja maailmaa. Vanhemman tulisi olla tietoinen lapsensa tavoista ilmaista tunnetilojaan ja mahdollisia tarpeitaan. Dialoginen eli vuorovaikutuksellinen keskustelu tulee esiin esimerkiksi, kun vanhempi leikkii lapsensa kanssa ja ensin omaksuu lapsen leikin, mutta tuo leikkiin myös omia ajatuksiaan. Tällöin aikuinen muuttaa mahdollisesti leikin sisältöä haluamaansa suuntaan niin, että aikuisen käytöksestä ja muutosehdotuksesta lapsi muuttaa leikkiään aikuisen haluamaan suuntaan. Lapsi ja vanhempi kommunikoivat keskenään ja vastaavat näin toistensa tapoihin viestiä. (Kontu 2008, 110-112.)

Tutkimuksen mukaan haastavasti käyttäytyvän lapsen vanhemmat kokivat itsensä uupuneiksi useamman kerran viikossa, osa vanhemmista lähes päivittäin. He myös nauttivat viikottain useamman kerran vanhemmuudesta, mutta verrokkiryhmään verrattuna, joka ei osallistunut

Perhekouluun, kokivat kuitenkin vähäisempää nautintoa vanhemmuudesta viikottaisella tasolla. Perhekoulun jälkeen tehdyssä kyselyssä haastavasti käyttäytyvien lasten vanhemmat olivat saaneet enemmän uskoa omaan kasvattajuuteensa suhteessa ennen Perhekoulua tehtyyn kyselyyn ja verrokkivanhempiin. Katajisto ja Tuominen pitävät tätä merkittävänä muutoksena. (Katajisto & Tuominen 2006, 2326.)

Vanhempien lisäksi lapsi on vuorovaikutuksessa myös muiden aikuisten kanssa. Esimerkkinä opettaja, jonka kanssa vuorovaikutus saattaa olla täysin erilaista kuin kotona vanhemman kanssa. Jos lapsi kokee esimerkiksi, että vuorovaikutus opettajan kanssa on instruktionaalisen paradigmaan eli määräykselliseen lähestymismalliin perustuva, oletetaan että lapsi muokkaa omaa käyttäytymistään aikuisten asettamien normien ja vaatimusten mukaisesti. Tämä malli ei kuitenkaan sovellu kaikille lapsille, vaan pahimmillaan johtaa siihen, että lapsi alkaa käyttäytyä tavalla, joka ei ole tuossa tilanteessa tai kohtaamisessa suotavaa. Tämä puolestaan johtaa siihen, että aikuinen, tässä tapauksessa opettaja, ei saa selville lapsen tasoa esimerkiksi koetilanteessa, sillä lapsi ei ole vuorovaikutuksessa opettajan kanssa vaan puuhaa turhautuneena omiaan välittämättä aikuisesta. (Kontu 2008, 112.)

Aikuinen pystyy opettelemaan dialogista vuorovaikutusta ja kommunikaatiota lapsen kanssa esimerkiksi leikin avulla. Tällöin aikuinen voi ensin olla osa lapsen leikkiä ja ikään kuin hyväksyä lapsen toiminnan leikissä. Hiljalleen leikin edetessä aikuinen voi tuoda omia ideoitaan leikkiin, ujuttaa niitä pikkuhiljaa ja katsoa, jos lapsi omaksuu niitä omikseen ja näin kehittää leikkiä itse eteenpäin aikuisen avustuksella. Samalla lapsi oppii jäljittelemään, kun aikuinen näyttää leikin keinoin mallia toimintaan. Jos kyseessä on erityistä tukea tarvitseva lapsi, on tärkeää, että aikuinen on tilanteessa aidosti läsnä ja osaa tukea lasta tämän tarvitsemalla tavalla esimerkiksi ongelmanratkaisussa. Tätä kutsutaan dynaamiseksi kommunikaatiosuhteeksi. (Kontu 2008, 112-113.)

Aikuisen olisi hyvä asettua lapsen tasolle ja nähdä vuorovaikutustaitojen opettaminen eräänlaisena leikkinä. Lapsi tarvitsee taitoja viestinnässä, luovuudessa ja herkkyydessä eli sensitiivisyydessä, jotka ovat kaikki tärkeitä osa-alueita, kun lapsi opettelee sosiaalisia taitoja. Sosiaaliset taidot ovat osa vuorovaikutusta, ja aikuinen voi opettaa näitä taitoja lapselle leikin varjolla. Aikuisen olisi hyvä hallita niin määräyksellinen (instruktionaalinen), keskusteleva (dialoginen) kuin toiminnallinenkin (dynaaminen) kommunikaatiosuhteen käyttö lapsen kanssa tätä opettaessa ja kasvattaessa. (Kontu 2008, 111-114.)

Oman haasteensa haastavasti käyttäytyvän lapsen sosiaalisiin suhteisiin tuo se, että usein lapsilla, jotka kärsivät eri asteisista aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöstä, tai jostakin muusta neuropsykiatrisesta häiriöstä, on vaikeuksia suhteissa toisiin lapsiin ja ihmisiin ylipäättänsä. Tämä johtuu siitä, että heillä on usein erilaisia yli- tai aliherkkyystiljoja esimerkiksi kosketus-

ta, ääniä tai valoja kohtaan. Lapsi, jolla on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöitä tai muita neuropsykiatrisia vaivoja ei välttämättä osaa tulkita oikein toisten ihmisten ilmeitä, tai ei välttämättä ymmärrä esimerkiksi sarkastisia vitsejä, koska viesti ei ole sisällöltään tarpeeksi selkeä vaan sitä tulisi osata tulkita. Heidän aivojensa hermoimpulssit eivät kuljeta informaatiota totutulla tavalla ja tämä aiheuttaa esimerkiksi sen, että aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöistä oireileva lapsi ei välttämättä näe tai kuule asioita samalla tavalla kuin muut. Sana-ton viestintä, jota on reilusti suurin osa ihmisen käyttämästä ulosannista, tuottaa siis todellisia vaikeuksia ihmiselle, jolla on neuropsykiatrisia haasteita. Jos ajatellaan ADHD:n ja ADD:n eroja, niin siinä missä ADHD:n omaavat ihmiset ovat usein todella aktiivisia, saattaa ADD-ihminen puolestaan vaikuttaa vetäytyvältä, erakkomaiselta ja flegmaattiselta. Heille sosiaaliset tilanteet saattavat tuntua ylivoimaisilta, ja he saattavat kuvitella muiden ihmisten tuomitsevan heitä ja kiinnittävän heihin negatiivista huomiota, vaikka näin ei välttämättä olisi-kaan. Kumpaankin ryhmään kuuluvan ihmisen on mahdollista saada tukea ja apua erilaisilta järjestöiltä, kuten esimerkiksi Adhd-keskukselta, ADHD-liitolta tai joltain muulta toimijalta, joka voi neuvoa ja kouluttaa miten selvittää paremmin sosiaalisista suhteista, ja kuinka tulkita sekä ymmärtää paremmin muiden ihmisten niin sanallista kuin ei sanallistakin viestintää. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 89-91.)

#### 4 Pelaaminen toiminnallisena oppimisen muotona

Äidinkielellämme sanat peli ja leikki ovat rinnakkaisilmaisuja. Siitä huolimatta ymmärrämme, mitä tarkoitetaan, kun puhutaan peleistä, sekä sanojen leikki ja peli eron. Pelillisuus on ajan ja kulttuurihistoriallisesti merkittävä ilmiö. Shakki, Go ja Mahjong ovat tuhansia vuosia vanhoja pelejä. Digitaalisen pelaamisen historia sen sijaan on lyhyt, vasta pari vuosikymmentä. Kautta aikojen leikkiminen ja pelaaminen ovat olleet merkittävässä asemassa eri kulttuureissa yksilöiden ja yhteisöjen oppimisen, ja normien sekä järjestelmien käsittämisen kannalta. Eläimetkin oppivat matkimalla lajitovereitaan. Pelaaminen on ihmiselle luonnollista toimintaa. (Pelitutkimus 2016,1-4. )

Merkittävin pelin ja leikin välinen ero ilmenee säännöissä. Leikeissä voidaan muuttaa lennossa sääntöjä, mutta peleissä ne ovat pysyviä. Säännöt sekä rajaavat että ohjaavat tekemistä. Pelikokemus muodostuu matkasta kohti tavoitetta. Haasteiden voittamisen lisäksi tavoite voi olla yhdessäolo ja viihtyminen. Peli päättyy, kun tavoitteet on saavutettu, säännöt niin määrävät tai on menty rajojen ulkopuolelle, eli poistuttu pelistä. (Manninen 2007, 17-19.)

Suurin osa suomalaisista lapsista on lapsuudessaan pelannut lautapeleistä ainakin Monopolya, Afrikan tähteä ja Kimbleä. Ajalle tyypillisesti perheet pelasivat pelejä yhdessä. 1980-luvulla peleihin tuli lisää erilaisia aihealueita, mutta kuitenkin onnellia oli peleissä lopputuloksen kannalta suurempi merkitys kuin pelaajan taidoilla. 1980-luvulla myös rooli- ja videopelaaminen yleistyivät. Lautapelien ehdoton erityisominaisuus on pelaamisen sosiaalisuus verrattuna

videopelaamiseen, jossa fokus on itse pelisuorituksessa. Lautapelin äärellä pelaajat kohtaavat, keskustelevat ja tutustuvat toisiinsa oikeassa elämässä, kasvotusten. 2000-luvulla lautapelit ovat tulleet uudelleen suosioon, ja voidaankin puhua uudesta lautapelikulttuurista. (Keskitalo 2010, 120-122.)

Leikkimällä oppiminen -toimintapa tuli Suomeen 1990-luvulla. Lego Logo-oppimisympäristössä ala-asteikäiset koululaiset opettelivat ongelmanratkaisua ja loogista ajattelua Technics-legoilla, jotka toimivat Logo-ohjelmointikomennoilla. Oppimispelit eivät ole ainoastaan tietokoneella pelattavia pelejä. Pelillisiä ja leikillisiä ominaisuuksia voidaan liittää erilaisiin oppimisympäristöihin. Lappset-yritys valmistaa lasten leikkipaikkatelineitä, joissa liitetään leikkimällä aktivoiminen ja motivoiminen oppimisen kanssa. (Saarenpää 2009.)

Tutkija Sonja Ängeslevän mielestä pelimäisyys ja pelillisuus pitäisi olla osa koulujen opetuksen suunnittelua, koska siitä hyötyvät eri tahtiin ja eri tavoilla oppivat oppilaat. Lisäksi pelimäinen oppiminen tekee tavallisesta tekemisestä erityislaatuista. Pelissä ei tarvitse pelätä virheitä ja asioita voi kokeilla, kunnes onnistuu. Pelaaminen on konkreettista, henkilökohtaista ja opettaa mahdollisuuksia, rooleja sekä näkökulmia. Pelaaminen opettaa käyttämään tietoa ja taitoa monipuolisesti ongelmanratkaisuun. (Ängeslevä 2013.)

#### 4.1 Oppimispelit

Pelitutkimus on tieteenala, joka tutkii pelejä, niihin liittyviä monia erityisalueita ja ilmiöitä. Mainittakoon, että pelisuunnittelun, pelikulttuurin, opetus- ja hyötypelien tutkimuksen lisäksi tutkitaan myös pelien ja pelaamisen sekä pelikokemuksen historiaa. Lisäksi tutkitaan pelisuunnittelua, peliteoriaa, yhteiskunnan ja sosiaalisen elämän pelillistymistä, sekä ihmisen ja yhteiskunnan tutkimusta pelien avulla. Oppimispelit kuuluvat hyötypelien luokkaan, mikä tarkoittaa sitä, että peli on suunniteltu muutakin kuin viihdekäyttöä varten. Oppimispeliejä käytetään opetuksessa, sillä pelaaminen tutkitusti voimistaa aivojen eri osa-alueiden käyttöä. Pelit tarjoavat myös mahdollisuuden asettua toisen asemaan. Pelaaja saa uusia näkökulmia ja kokemuksia, joita ei muuten välttämättä saisi. (Pelitutkimus 2016, 3, 19-20.)

Oppimispelien tavoite on tukea opetusta, opettaa jotain tietoa tai taitoa, ja siksi opetettava sisältö on pelissä selkeästi mukana. Lajissaan ensimmäisiä olivat harjaannuttamispelit, joissa harjoitellaan toiston kautta jo aiemmin opittua asiaa. Niiden sisältö mukailee koulujen tehtäväkirjoja, joissa tehdään moneen kertaan samaa. Näiden pelien hyvä puoli on se, että ne on helppo liittää opetuksen kertausvaiheeseen. (Saarenpää 2009.)

Oppimispelieissä opettajan rooli muuttuu mahdollistajaksi. Pelaajat voivat oppia kokeilemalla eri päätösvaihtoehtoja ryhmässä, turvallisessa ja rajatussa ympäristössä. Jokaisella pelaajalla on oma näkemyksensä todellisuudesta, ja pelaajat jakavat oman näkemyksensä pelissä mui-

den kanssa. Pelaaminen on luonnostaa sosiaalis-vuorovaikutteista toimintaa, jossa pelaaja on aktiivinen toimija. (Harviainen 2013, 6.)

Oppiminen on aktiivista toimintaa. Pelkkä tiedon antaminen tai jakaminen oppilaalle ei riitä oppimiseen. Oppilaan pitää myös käsitellä oppimansa asia. Peleillä on piirteitä, jotka edistävät oppimista. Ensinnäkin pelit edellyttävät aktiivista tekemistä, joissa opittava aihe on asiayhteydessä, mikä edistää asian omaksumista. Lisäksi asia omaksutaan itse kokeilemalla. Toisekseen peleissä saa alati palautetta oppimisestaan, ja palaute lisää henkilön hallinnan tunnetta. Lisäksi pääsee kokemaan uutta ja käyttämään mielikuvitustaan. Siksi sanotaankin, että pelit antavat kuin itsestään motivaation oppimiseen. Hyvin suunnitellun pelin ääressä viihtyy opittavan aiheen parissa pidempään, mikä edistää tiedon siirtymistä pitkäkestoiseen muistiin. (Saarenpää 2009.)

Peleissä määrätty pulma esitetään kertomuksena, tai se liitetään johonkin rajattuun yhteyteen. Pelin elementtejä ovat säännöt, selkeä rakenne, väli- ja päätavoitteet, vaikeudet ja vastustajat. Vastustajana voi toimia toinen pelifiguuri tai pelikaveri, aika tai mallisuoritus. Motivaatiota tuovat kilpailu, eteneminen, palkinnot, sisältöön vaikuttaminen, yhdessä tekeminen sekä muiden tukeminen. Pelit ovat vuorovaikutteisia kokemuksia, joihin liittyy tunteita. (Ängeslevä 2013.)

Peli ei opeta, eikä ole enää peli, jos se liian vakava. Sama pätee haastavuuteen. Selkeä ker-  
tautuva opetussisältö, oma pelillisuus ja ohjattu purku- ja palautekeskustelu pelikokemuksen jälkeen varmistaa sen, että se mitä haluttiin, välittyi pelissä. Näin lyhytkin peli toimii harjoit-  
teluympäristönä, keskustelun herättäjänä ja vahvistaa aiemmin opittua. (Pelikasvattajan kä-  
sikirja, 65-66.)

Oppimisleikissä toiminnan kokonaisuus on erityisen tärkeää. Pelaajille on selitettävä mikä on pelin tarkoitus ja kuinka peliä pelataan. Pelin loppupurku on yhtä tärkeää, jotta opitut asiat siirtyvät pelin ymmärtämisen kautta oikeaan elämään. (Harviainen 2012, 103.)

Tutkija professori Frans Mäyrä väittää Aikalaisen artikkelissa, että peleistä on maailmanpa-  
rantajaksi, ja mitä erilaisempia asioita voidaan pelillistää. Oikealla tavalla mietitty ja toteu-  
tettu peli voi ohjata ihmistä käyttäytymään arjessa uudella tavalla. On olemassa pelejä, jotka  
pyrkivät muuttamaan ihmisen ajattelu- ja toimintatapoja. (Hakala 2011.)

#### 4.2 Aiempia pelihankkeita järjestöissä

Kehitysvammaisten Tukiliitto Ry on kehittänyt Mahti-projektissa Myönteisempi minä -  
lautapelin, jossa harjoitellaan myönteistä sisäistä puhetta. Pelin pelaaminen vaatii ohjausta  
ja pelin voi tulostaa ilmaiseksi internetistä. (Kehitysvammaisten Tukiliitto.) Pelissä ei kilpailla

ja ryhmä voi päättää koska peli lopetetaan. Lisäksi yhdistyksellä on kehittänyt tunnekortit tunteiden ilmaisun ja sanoittamisen tueksi.

Ensi- ja Turvakotien Liitto on kehittänyt Kesäpolku -lautapelin, jonka tavoite on leppoisa yhdessäolo (Ensi- ja Turvakotien Liitto). Pelissä edetään noppaa heittämällä ja lapsi ja vanhempi tekevät yhdessä toiminnallisia tehtäviä.

Kriminaalihuollon tukisäätiö Krits on kehittänyt vapautuville vangeille suunnatun Asumisen Monopoly -pelin, jossa opetellaan itsenäiseen asumiseen liittyviä perusasioita ja asukkaalle tarjolla olevia tukimuotoja pääkaupunkiseudulla yhdessä ohjaajan kanssa (Portti vapauteen 2016). Pelissä ostetaan eri kohteita, aivan kuten oikeassa Monopolyssa, ja pelikierron voi keskeyttää tunteja.

Pesäpuu on valtakunnallinen lastensuojelujärjestö, joka on kehittänyt runsaasti erilaisia toiminnallisia välineitä, kuten pelejä ja kortteja tukemaan toiminnallista työskentelyä ja vuorovaikutusta. He tarjoavat lastensuojelua varten erilaisia erityisesti luovaan toimintaan ja työskentelyyn sopivia työvälineitä, joista mainittakoon esimerkiksi Vahvaa vanhemmuutta-kortit sekä Nallekortit. Korttien tarkoituksena on saada aikaan keskustelua asioista, jotka koskettavat asiakkaita. Kortteja voi ostaa järjestön verkkokaupasta.

Adhd-keskukselle on tehty ammattikorkeakoulun syventävän työharjoitteluun liittyvänä kehittämistehtävänä Perhekoulun vanhemmille parityöskentelyyn keskustelukortit maaliskuussa 2016. Työkalupakki-nimisen korttipelin teki sosionomiopiskelija Laura Ylén Arcadasta.

## 5 Lautapelin kehittämisen suunnitelma ja aikataulu

Tapasimme Adhd-keskuksen yksikönjohtaja Silve Serenius-Sirven 16.11.2016, ja sovimme kehittävämme lautapelin kevään 2017 aikana. Tässä vaiheessa saimme sen käsityksen, että lautapeliä pelaavat lapset yhdessä vanhempien kanssa. Yksikönjohtaja nimesi meille yhteistyökumppaniksi työnantajan puolelta Minna Kuosmasen, joka selvittäisi meille tarkemmin, minäkalaisen pelin Adhd-keskus haluaa. Ensimmäinen yhteinen tapaaminen ja suunnittelupalaveri Minna Kuosmasen kanssa pidettiin 9.12.2016. Silloin täsmentyi, että lautapeli liittyy Perhekoulu POP®:in, ja että peli tulee ainoastaan aikuisille pelattavaksi. Joulukuussa 2016 työsitimme aiheanalyysin, jonka jätimme hyväksyttäväksi tammikuussa 2017.

Tutkimuksellisenä selvityksenä kävimme kevään 2017 aikana Perhekoulu POP®:n ohjaajakoulutuksen, koska tarvitsimme lautapelin kehittämistä varten käytännön kokemusta lasten käyttämisen ohjaamisesta haluttuun suuntaan Perhekoulun keinoin. Saimme kokemusta ohjaajan näkökulmasta, mutta sen pohjalta on mahdollista osittain samaistua myös vanhempien

kokemuksiin. Perhekoulu POP®:n ohjaajakoulutus alkoi 4.1.2017. Tammi- ja helmikuun 2017 aikana työstimme toimintasuunnitelman valmiiksi ja 1.2.2017 allekirjoitimme opinnäytetyöso-  
pimuksen. Alkuvuoden perehdyimme teoriaan, jota käytimme aiemmin teoreettisessa viiteke-  
hyksessä tässä työssä luvuissa kolme ja neljä.

Lautapelin suuret suuntaviivat kehitettiin ja päätettiin ideariihessä yhdessä Minna Kuosmasen  
kanssa 9.2.2017. Lautapelin työnimeksi vahvistettiin Lautapeli POP-polku, koska polku nimes-  
sä kuvaa symbolisesti sitä matkaa ja prosessia, jonka vanhemmat ja ohjaajat kulkevat Perhe-  
koulun aikana. Keskusteluissa ja pohdinnoissa täsmentyi, että POP-polku lautapelissä ei tulla  
kilpailemaan, eikä siinä tule olemaan yhtä varsinaista voittajaa. Sen sijaan halusimme, että  
jokainen maaliin päässyt kokisi itsensä voittajaksi, voimaantuneeksi ja hyväksi vanhemmaksi  
tai ohjaajaksi. Tähän päädyimme, koska peliin ei haluttu keskinäistä kilpailua, eikä sen seura-  
uksena voittajaa ja häviäjiä. Tällä tavoin pelin pystyisi pitämään hauskana ja ilman arviointia,  
sillä vanhemmuus jo sinällään on haastavaa, emmekä halunneet liittää siihen kilpailullista  
aspektia. Ideariihessä oltiin yhtä mieltä myös siitä, että tämän lautapelin henkeen ei sovi ra-  
ha pelivälineenä missään muodossa. Rahaa ei haluttu käytettävän pelissä välineenä, eikä pe-  
liin haluttu Monopoli-lautapelin kaltaista monimutkaista juonta tai sääntöjä, jotta pelin pys-  
tyisi pelaamaan tarvittaessa alle puolessa tunnissa läpi.

Ideariihessä kehitimme ideat ADHD-aiheisesta tietovisasta ja kasvatukseen liittyvistä case-  
tehtävistä, jotka tulisi ratkaista Perhekoulussa opituilla keinoilla. Pelaajien ADHD-tietoutta  
lisäävää näkökulmaa pidettiin tärkeänä, koska halusimme pelaajien oppivan lisää ADHD:sta  
oireyhtymänä sekä siitä, kuinka ADHD ilmenee lapsen käytöksessä. Tiedetään, että lisäämällä  
pelaajien tietoa ADHD:n ydinoireista, kasvaa myös aikuisten ymmärrys haastavan lapsen käyt-  
tämistä kohtaan.

Adhd-keskus halusi pelin olevan hauska, positiivinen ja tuottavan hyvää mieltä pelaajille. Se  
kuinka tämän kolmannen halutun näkökulman toteuttaisimme, ei vielä ideariihessä täsmenty-  
nyt. Ratkaisimme sen 4.3.2017 pelilauta-suunnitteluviikonloppuna. Ihmisen mieliala kohenee,  
kun häntä keuhataan tai muuten ilmaistaan jotain positiivista tämän omaan persoonaan tai  
tekemiseen liittyen. Siksi päätimme ideoida voimavarakortteja, joiden tarkoitus on edistää  
myönteisten asioiden näkemistä sekä itsessä että lapsessa. Olimme ohjaajina nähneet, miten  
positiivinen vaikutus myönteisellä palautteella oli lasten käytökseen ja olemukseen. Korttien  
tavoite on auttaa pelaajia havainnoimaan ja tunnistamaan ohjaajien, vanhempien ja lasten  
voimavaroja sekä vahvuuksia. Samana viikonloppuna kehitimme myös pelilaudan prototyypin,  
jonka esittelimme Minna Kuosmaselle 7.3.2017. Minnasta ideamme polusta, joka kiertää Na-  
pero-hahmon ympärillä oli hyvä, joten päätimme jatkaa pelilaudan kehittämistä edelleen  
printattavaan muotoon.

Maaliskuussa 2017 suunnittelimme pelin sisällön ja säännöt. Loimme tehtävä- ja voimavarakortit sekä idea ADHD-visasta jalostui ADHD-tietoiskukorteiksi. Ymmärsimme, että saattaisi syntyä ikäviä tilanteita, jos vanhemmat eivät osaisikaan vastata kysymyksiin koskien ADHD-oireyhtymää. Siksi käänsimme asian toisinpäin. Antamalla lisää tietoa pelaajat voivat keskustella asiasta yhdessä ja miettiä, ovatko havainneet samaa lapsessaan, tai ohjaajat lapsissa yleensä. Maaliskuussa työstimme myös tehtäväkortit, joissa oli kuvattuna arkipäivän haastavia tilanteita, jotka voidaan ratkaista Perhekoulun yhdellätoista keinoilla.

Maaliskuussa koepelautimme pelin Perhekoulussa ohjaajilla ja vanhemmilla. Keräsimme pelaajilta kirjalliset palautteet, jotta saisimme tietää mikä pelissä toimii ja mitä pitäisi vielä kehittää. Peliä testattiin käytännössä ohjaajien ryhmässä 14.3.2017 ja vanhempien ryhmässä 21.3.2017. Huhtikuun aikana teimme korjauksia ja muutoksia palautteen pohjalta pelin sisältöön, sääntöihin ja ulkoasuun. Lopullisen pelin luovutimme Adhd-keskukselle Perhekoulun käyttöön puolessa välissä.

## 5.1 Toteutustiimi

Idea lautapelistä Perhekoulu POP®:n käyttöön oli alun perin Adhd-keskuksen lasiperheiden asiantuntija Minna Kuosmasen ajatus. Hän on toiminut opinnäytetyön tekijöiden mentorina ja asiantuntijana työnantajan puolelta. Hän on antanut aikaansa, ideoita, materiaalia ja välineitä pelin suunnitteluun ja kehittämiseen. Yhdessä hänen kanssaan olemme voineet peilata ideoitamme lautapelin sisällöstä sekä toteutuksesta.

Perhekoulun numero 69 osallistuneet vanhemmat ja ohjaajat ovat toimineet lautapelin testaajina. Pelin ulkoasun viimeistelyssä printattavaan muotoon on ollut mukana Päivi Verosaaren avopuoliso Antti Kauranne. Kauranne opetti myös Verosaarta muokkaamaan pelin tehtäväkortit alkuperäisestä Word-dokumentista kauniimpaan graafiseen muotoon Adobe Illustratorilla. Pelilaudan lopullinen graafinen muoto saavutettiin myös Adobe Illustratorilla Kauranteen avulla Verosaaren ja Poutiaisen raakavedoksen pohjalta.

Opinnäytetyön tekijät osallistuivat ja suorittivat kevään 2017 aikana Perhekoulu POP®:n ohjaajakoulutuksen, joka toimi perehdytyksenä Perhekoulun menetelmään. Koimme Perhekoulun ohjaajakoulutuksen suorittamisen äärimmäisen tärkeäksi osaksi opinnäytetyötä, jotta voisimme luoda lautapelin, joka tukee omalta osaltaan Perhekoulun keinojen käyttöä ja omaksumista. Lisäksi Pirjo Poutiainen suoritti kolmannen työharjoittelun Adhd-keskuksessa alkuvuodesta 2017.



## 6 Lautapeli POP®-peli

POP-pelissä on kolmenlaisia, erilaisia vanhemmille ja ohjaajille laadittuja kortteja: VOIMA-kortit, STOP-kortit sekä ADHD-tietokortit. Nimesimme kortit selkeästi ja ytimekkäästi käsiteltävän teeman mukaan. Tarttuvia korttilyhenteitä on helppo käyttää ja omaksua pelatessa. Halusimme välttää liian monimutkaisia tai liian pitkiä korttien nimiä, sillä Perhekoulua käy myös äidinkielenään muuta kuin suomea puhuvia ihmisiä.

Voima-korteissa on aktivoivia tehtäviä liittyen pelaajan omaan vanhemmuuteen, ohjaajan kokemuksiin ja voimavaroihin. ADHD-kortit sisältävät tietoa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöstä. STOP-korteissa on tehtäviä, jotka liittyvät arkipäivän haastaviin tilanteisiin pienten lasten kanssa. Kaikki kortit ovat psykoedukatiivisuutta tukevia, eli ne ovat kertauksellisia ajatellen Perhekoulua ja siellä opittuja keinoja. Psykoedukaatiota tukevat myös STOP-kortit, joissa on havainnollistavia esimerkkitapauksia, joihin vanhemmat tai ohjaajat voivat päätyä lapsen kanssa arjessa.

VOIMA-kortit on tehty erikseen sekä vanhemmille että ohjaajille muutellen sisältöä sen mukaan, että vanhemmille käsitellään voimavaroja vanhemmuuden ja vanhemmuudessa jaksamisen kannalta, ohjaajilla puolestaan ammatillisuuden ja oman jaksamisen kannalta. VOIMA-korteilla halutaan vahvistaa vanhempien ja ohjaajien käsitystä itsestään osaavana kasvattajana. VOIMA-kortit auttavat tunnistamaan sekä omia että lapsen vahvuuksia, ja näin vahvistaa molempien itsetuntoa ja myönteistä vuorovaikutusta.

Kortit muokattiin lopulliseen muotoonsa Adobe Illustratorilla, koska halusimme korteista tyylikkäämmät, ja pystyimme ohjelmalla luomaan korteista visuaalisesti kauniimmat sekä yhdenmukaisemmat, kuin mitä ne olisivat olleet käytettäessä Word-pohjaa. Suunnittelimme kortteille yhdenmukaisen, selkeän ilmeen. Keksimme, että rajaamme kaikki kortit ikään kuin taulujen kehyksillä, huolimatta siitä mitä kolmesta eri korttisarjastamme ne edustavat. Erotimme vanhempien ja ohjaajien VOIMA-kortit laittamalla O-kirjaimen ohjaajien kortteihin ja vanhemmille puolestaan V-kirjaimen kortteihin. Tällä vältämme sen, että kortit menevät sekaisin pelatessa.

Laskimme korttien määrän tarpeellisuuden mittaamalla pelilaudalla olevia askelpalloja ja siitä, kuinka paljon kortteja tulisi olla, jos peliin osallistuu maksimimäärä pelaajia. Tämä siksi, että pelaajille ei tulisi samoja kysymyskortteja pelin aikana. Kortteja pystyy myös muuttamaan, poistamaan tai muokkaamaan, jos peliin haluaa tehdä muutoksia esimerkiksi aihepiirin suhteen.

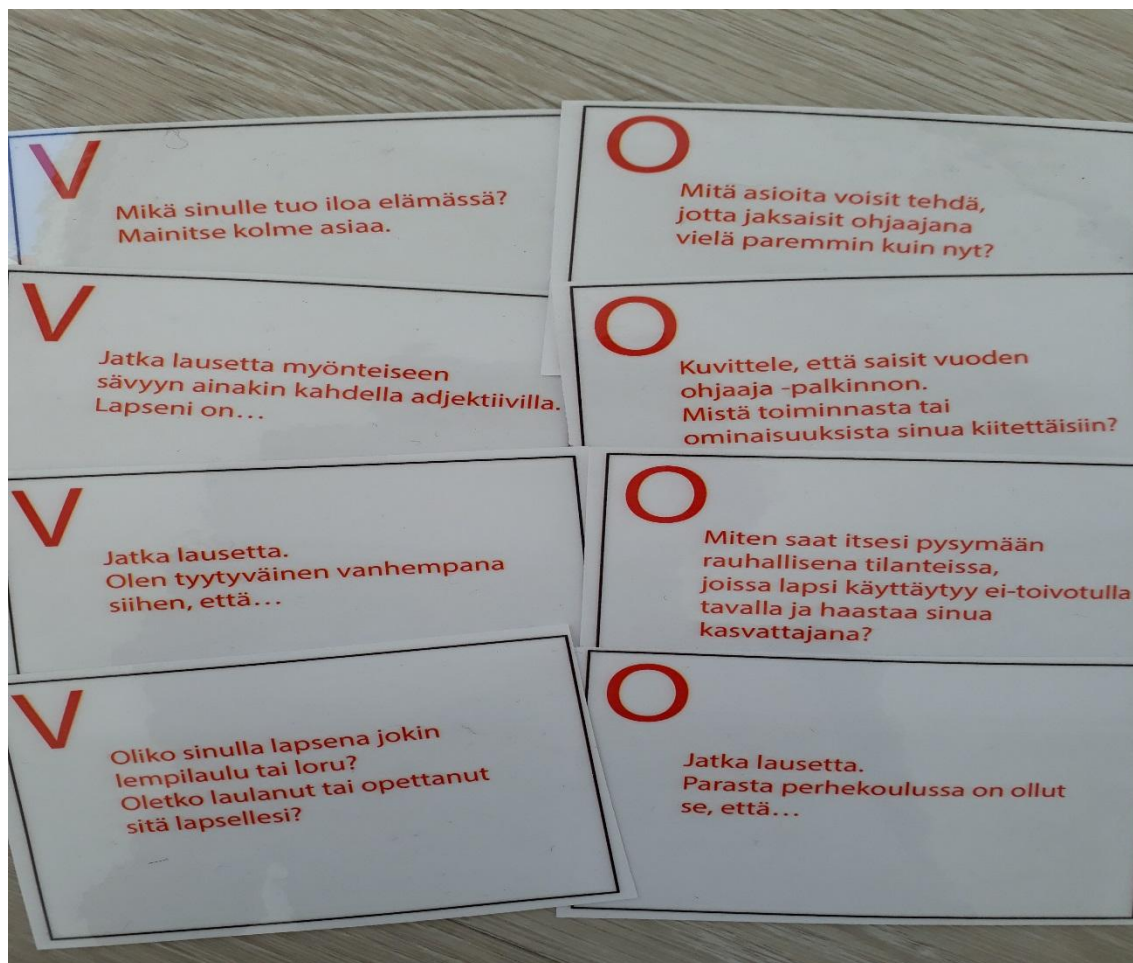
Mietimme kortteja kulttuurisensitiiviseltä sekä sukupuolisensitiiviseltä kantilta. Perhekoulua käy myös maahanmuuttajataustaisia perheitä tai muuten vain eri kulttuuritaustoista tulevia

henkilöitä. Päädyimme tekemään kysymykset ja tehtävät kortteihin sukupuolineutraalisti puhumalla lapsesta ja vanhemmasta, emme esimerkiksi äidistä ja tyttärestä tai isästä ja äidistä. Koimme tärkeäksi seikaksi sen, että tehtävät eivät loukkaisi ketään, vaan tukisivat Perhekoulun keinojen käyttöä ja omaksumista tehtävien avulla, oli kyseessä millaisella kokoonpanolla oleva perhe tahansa. Koimme tärkeäksi myös kunnioittaa ja arvostaa Barnavårdsföreningin ja Adhd-keskuksen arvoja tätä työtä tehdessämme ja olemme pyrkineet ottamaan ne huomioon kaikissa valinnoissamme.

#### 6.1.1 VOIMA-kortit

VOIMA-kortteja on pelissä sekä vanhemmille, että ohjaajille. Molempien ryhmien korteissa on aktivoivia pieniä tehtäviä, jotka liittyvät vanhemmuuden tai ohjaamisen hyviin kokemuksiin ja voimavarojen vahvistamiseen. Korttien sisällön punainen lanka perustuu ratkaisukeskeiseen ajatteluun, jossa korostetaan sitä, mikä toimii ja mikä on hyvin. Pelaajat tarvitsevat vahvistusta onnistumisten ja vahvuuksien tunnistamiseen, koska haasteet arjessa helposti kiinnittävät huomion pelkästään negatiivisten asioiden pariin. Ongelmiin keskittyminen ja niiden korostaminen kärjistää tilanteita arjessa ja syö ennestään rajallisia voimavaroja. Tämän vuoksi VOIMA-kortit keskittyvät vahvuuksien esiintuomiseen.

Ohjaajien VOIMA-korteissa näkökulma on työpainotteinen, sillä ohjaajat työskentelevät tai tulevat työskentelemään erityyppisissä tehtävissä lasten kanssa. Pelaajat pannaan pohtimaan, mistä toiminnasta tai ominaisuuksista heitä työssään kiitettäisiin, mikä auttaa jaksamaan työpaikan arjessa ja mistä voi työssään olla ylpeä. Pelaajat saavat miettiä, mitä pieniä asioita tekemällä arjessa mielialaa voi kohottaa, mitä Perhekoulussa on opittu ja mikä lasten ohjauksessa on parasta.



Kuvio 1: Ohjaajien ja vanhempien VOIMA-kortteja

Vanhempien VOIMA-korteissa puhutellaan vanhempaa vanhemman näkökulmasta käsin. Voima-kortit kehitettiin peliin, koska jos lapsella on ADHD tai haastavaa käytöstä, saattaa koti tuntua enemmän taistelutantereelta kuin turvalliselta paikalta. Jos lapsi toistuvasti ei noudata kodin sääntöjä vaan protestoi milloin mistäkin syystä, on vanhemman vaikeampi pysyä rauhallisena ja hallita tunteitaan. Kun vanhempi kokee väsymystä ja voimattomuutta kasvattajana, hänen on vaikea nähdä lasta avuttomana, tukea ja ohjausta tarvitsevana pienenä ihmisenä. Jatkuvat riidat ja kiukunpuuskat heikentävät vääjäämättä vanhemman ja lapsen välistä suhdetta ja vuorovaikutusta. Myös kyky ja halu tuntea empatiaa lasta kohtaa saattaa heiketä. Siksi pidimme tärkeänä, että peliin tulee mukaan myös elementti, joka vahvistaa vanhempien tunnetta kyvykkäänä ja osaavana kasvattajana, vaikka arjessa ei aina siltä tuntuisikaan. Tämä elementti on pelissä VOIMA-korttien muodossa toteutettu jokaisen itselleen ja lapselle antaman myönteisen palautteen kautta. Vanhemmat ovat tulleet Perhekouluun, koska kokevat etteivät pärjää lapsen kanssa kotona, ja että heidän itsetuntonsa on heikentynyt. Samoin on käynyt lapsille jatkuvan riitelyn ja väärinymmärrysten seurauksena. Molemmat osapuolet kaipaavat positiivista huomiota ja palautetta, jotta perheen hyvinvointi ja yleinen

mieliala paranee. Siksi kehitimme VOIMA-kortit, joissa korostetaan sitä, mikä on hyvää ja toimivaa lapsi-vanhempi suhteessa, sekä lapsessa tai aikuisissa itsessään.

Lapsen käytöstä voi ohjata ja omaa suhdettaan lapseen voi parantaa Perhekoulun keinoilla ja tekniikoilla onneksi niin vanhempi kuin ohjaajakin. Perhekoulussa opitaan, että kiinnittämällä huomiota hyviin asioihin, onnistumisiin, yrittämiseen ja antamalla niistä positiivista palautetta voidaan vuorovaikutusta kehittää toimivammaksi. Perhekoulu POP®:n menetelmällä lapsen ei-toivottu käytös vähenee, ja aikuisen kyky toimia rauhallisesti haastavissa tilanteissa yhdessä lapsen kanssa paranee. Muutos ei tapahdu helposti tai nopeasti vaan vaatii aikuiselta omien ajatus- ja käyttäytymismallien muuttamista myönteisemmiksi. Kun aikuinen oppii näkemään lapsen hyvänä ja oikeanlaisena, vahvistuu lapsen ja vanhemman välinen suhde. Todennäköisesti myös konfliktit kotona vähenevät, ja kodin yleinen ilmapiiri muuttuu ajan kanssa ystävällisemmäksi, arvostavammaksi ja rakastavammaksi. VOIMA-kortit kehitettiin herättelemään tätä muutosta vanhempien ja ohjaajien ajatus- ja käyttäytymismalleissa. Kun jokin myönteinen kehu tai palaute sanotaan ääneen, tulee siitä ihan erilailla totta ja konkreettista.

Suunnittelimme erilaisia kortteja, joissa vanhemmat ja ohjaajat laitetaan siihen tilanteeseen, että he joutuvat pelissä sanoittamaan hyviä asioita sekä itsessä että lapsessa. Kun hyvät asiat ensin sanotaan julki pelissä koko ryhmälle on samat asiat helpompi sanoa myös arjessa. Toivottavasti pelaaminen vahvistaa positiivisten asioiden sanoittamista myös arjessa, koska tehokkain keino lisätä hyvää ilmapiiriä ja vuorovaikutusta sekä vahvistaa haluttua käytöstä, on antaa jo toivotun käytöksen yrittämisestä välittömästi positiivista palautetta. Kehut vahvistavat lapsen itsetuntoa ja tunnetta siitä, että hänestä välitetään ja häntä rakastetaan. Lapsi on kuin peili ja näkee itsensä niin kuin aikuiset hänet näkevät ja sanovat olevan.

Tiedämme, että negatiiviset ajatus- ja käyttäytymismallit kuormittavat ihmistä ja siten syövät vanhemman voimavaroja. Muuttamalla niitä positiivisemmaksi voi aikuinen lisätä omia voimavarojaan, hyvinvointiaan ja saada voimia vanhemmuuteen. Vanhemman lisääntynyt hyvinvointi siirtyy myös arkeen, ja aikuisen kyky hallita perheen arkea paranee. Vaikuttamalla yhteen osa-alueeseen, eli negatiivisiin ajatusmalleihin, voidaan aikaansaada muutosta ja kehitystä muissa elämän osa-alueissa. Tämän vuoksi halusimme pelissä yrittää vaikuttaa aikuisten ajatuksiin, koska heidän toimintansa muutoksen kautta paranee myös lapsen arki. Lapsen itsetunto puolestaan vahvistuu, kun jatkuva ongelmapuhe lapsen ympärillä vähenee, ja puhe siitä, että aikuinen on lapsesta ylpeä ja iloinen lisääntyy.

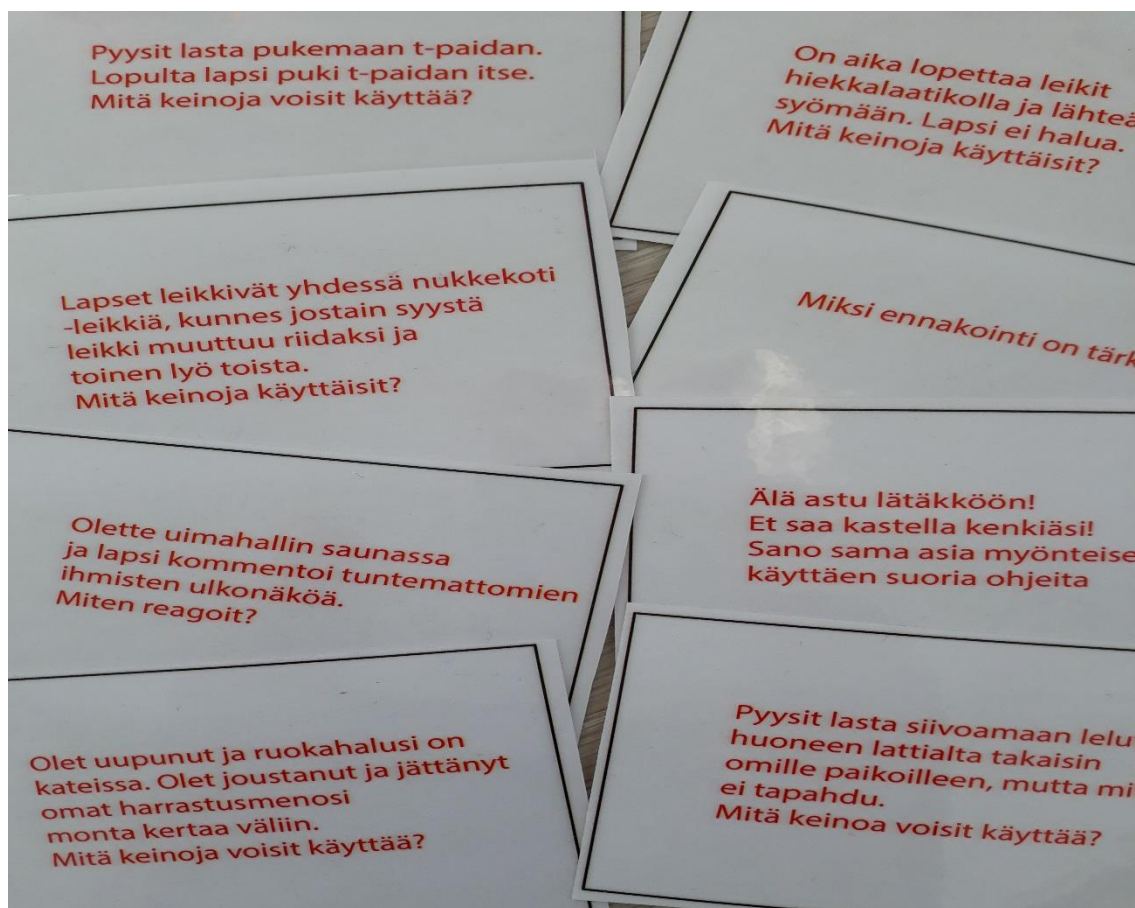
Edellä mainittujen perusteluiden vuoksi kehitettiin ja lautapeliin otettiin mukaan VOIMA-kortit, joissa vanhemmat ja ohjaajat joutuvat konkreettisesti sanoittamaan muille pelaajille omia voimavarojaan sekä lapsen vahvuuksia. Pelaajat asetetaan useasti tilanteeseen, jossa he joutuvat pohtimaan, ovatko he pitäneet omasta hyvinvoinnistaan huolta vai pitäisikö asialle

tehdä jotain. Heidän tulee kertoa, mikä tuo iloa elämään, mikä auttaa jaksamaan arjessa ja miten vanhempi lataa akkujaan. Pelaajia pyydetään myös miettimään, missä ovat hyviä tai onnistuneet vanhempana, mihin ovat tyytyväisiä tai mistä ovat ylpeitä. Näillä VOIMA-korteilla halutaan vahvistaa vanhempien tunnetta kykenevänä ja osaavana vanhempana, koska silloin heidän on helpompi nähdä myös lapsessa hyvää. Vanhempia pyydetään julkistamaan, mitä piirteitä ja ominaisuuksia lapsessa arvostavat, ja missä asioissa oma lapsi on hyvä. Vanhemmat saavat paljastaa omat lempileikkinsä ja lorunsa lapsuudessaan, ja omien lastensa suosit. Pelissä myös puntaroidaan, mitä Perhekoulussa on opittu ja mikä siinä on ollut itselle ja omalle perheelle hyödyllisintä ja parasta.

Molempien korttien sisällölle yhteistä on se, että ne vahvistavat myönteisellä tavalla pelaajien uskoa sekä itseensä että kasvattajina, mikä on tärkeää silloin kun arki tuntuu raskaalta ja pyörii haastavasti käyttäytyvän lapsen ympärillä. Kiireisessä arjessa ei välttämättä tule pysähtyneeksi miettimään sitä mikä arjessa on hyvin ja mitkä asiat toimivat, vaan helpommin keskitytään niihin asioihin, jotka takkuavat. Perhekoulu POP® opettaa vuorovaikutuksellisia, ratkaisukeskeisiä myönteisiä keinoja, joiden avulla vanhemmat ja ohjaajat voivat parantaa kontaktiaan ja suhdettaan lapseen. Haastavasti käyttäytyvän lapsen kasvattamisesta voi tulla palkitsevaa ja siitä voi nauttia. Tämän saimme itse kokea, kun ohjasimme lapsia Perhekoulussa ja käytimme tarkoituksenmukaisesti Perhekoulun keinoja. Korteilla yritetään tehdä tätä muutosta mahdolliseksi ja näkyväksi sekä vanhemmille että ohjaajille.

### 6.1.2 STOP-kortit

STOP-korttien ideana on ollut se, että ne antavat vanhemmille ja ohjaajille erilaisia tehtäviä ja kysymyksiä liittyen haastavasti käyttäytyvän lapsen kasvatukseen arkitilanteissa, joihin vanhempi tai lapsen ohjaaja päätyy lapsensa kanssa. Tarkoituksena on, että vanhempi tai ohjaaja pystyy Perhekoulussa opittujen yhdentoista keinon avulla ratkaisemaan annetun tehtävän, tai vastaamaan kysymykseen joutuessaan punaiseen STOP-kohtaan pelilaudalla. Esimerkkinä STOP-korttien tehtävistä mainittakoon, että kysyimme muun muassa miksi haastavasti käyttäytyvää lasta on tärkeää ohjeistaa mahdollisimman suoriin, selkeihin ohjeisiin sekä miten aikuisen tulisi suhtautua lapseen, joka tulee vähän väliä tylsistyneen oloisena käymään aikuisen luona, kun aikuinen katsoo televisiota. STOP-korteissa oli tämänkaltaisia esimerkkejä arjesta sekä tehtäviä, joissa pelaajan tulee miettiä kuinka toimia, kun lapsi tekee jotain tuhoavaa, kuten esimerkiksi lyö toista lasta, tai rikkoo omia tai muiden leluja.



Kuvio 2: STOP-kortteja

Teimme kysymykset osittain kuulemiemme esimerkkien pohjalta, lisäksi mietimme omakohtaisia kokemuksia tilanteista, jotka tuovat haasteita arkeen. Arjen haasteita voivat olla esimerkiksi kaupassakäynti, julkisilla liikennevälineillä matkustaminen, nukkumaanmeno tai ruokailu. Näissä vanhempien ryhmässä oli koettu eniten haasteita, eli lapsi ei käyttäydy halutulla tavalla esimerkiksi ruokaillessa, vaan keskittyy syömisen sijasta leikkimään ruoalla, tai bussissa lapsi käyttäytyy vanhemman mielestä huonosti. Halusimme tehdä mahdollisimman monipuolisia tehtäväkortteja, jotta otanta ei olisi suppea, tai tuntuisi pelaajista tylsältä ja puuduttavalta. Monipuolisuudella tarkoitamme tehtäväkortteja, joissa arjen erilaisia mahdollisia haasteita on käsitelty mahdollisimman laajasti ja haasteita on kuvailtu realistisesti. Ajattelimme etenkin psykoedukaatiota, kun teimme STOP-kortteja. Psykoedukaatiosta löytyy enemmän ja tarkempaa tietoa tästä opinnäytetyöstä luvusta kolme.

STOP-kysymykset tai tehtävät ovat samat niin ohjaajille kuin vanhemmille. Päädyimme tähän siksi, että Perhekoulun 11 keinoa toimivat erilaisissa tilanteissa, oli kyseessä sitten ohjaaja tai vanhempi. STOP-korteissa on käsitelty kaikki keinot, joita Perhekoulussa käytetään. Perhe on osallistuu Perhekouluun, jotta arki saataisiin sujumaan haasteista huolimatta. STOP-korteissa kuvaillaan arkisia, haastavina koettuja tilanteita, ja pelaajat pääsevät pohtimaan Perhekou-

lussa oppimiensa ja omaksumiensa keinojen avulla korteissa esitettyihin tilanteisiin ratkaisua. Useimpiin kysymyksiin on useampi kuin yksi oikea vastaus, ja tämä osaltaan lisää pelissä onnistumisen tunnetta, kun pelaajan ei tarvitse tietää vain yhtä ainoaa oikeaa keinoa, vaan vaihtoehtoja on useampia.

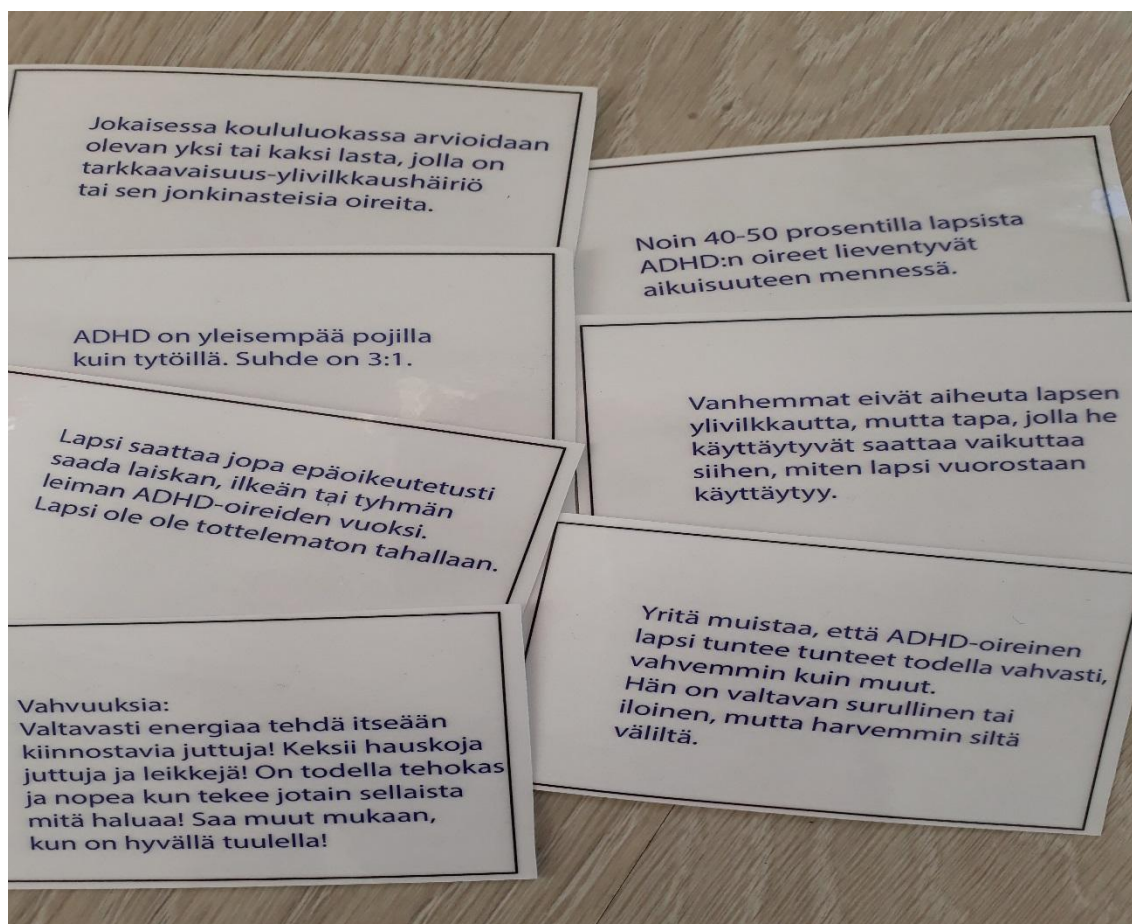
POP-pelin idea on kuitenkin olla hauska, opetuksellinen ja rento lautapeli, ja tämän pyrimme pitämään koko kehittämisajan mielessä ja ottamaan huomioon kaikissa ratkaisuissa, joita teimme. Mietimme ensin, että olisimme kirjoittaneet humoristisia STOP-kortteja, mutta ajateltuamme asiaa tarkemmin ymmärsimme, että se mikä meistä voisi olla hulvattoman hauskaa, saattaisi tuntua toisesta ihmisestä todella huonolta vitsiltä tai jopa loukkaavalta. Näin ollen pidättäydyimme asiallisessa ilmaisussa ja pyrimme tuomaan hauskuutta peliin ennemminkin hauskalla ja värikkäällä ulkoasulla kuin lystikkäillä kysymyksillä. Tästä lisää visuaalisesta ilmeestä kertovassa osiossa.

### 6.1.3 ADHD-kortit

ADHD-kortteihin saimme idean luettuamme useammasta ADHD:tä käsittelevästä lähteestä siitä, että vanhempi kokee usein itsensä voimattomaksi, ja jopa huonoksi vanhemmaksi haastavasti käyttäytyvän lapsen kasvattajana. Halusimme, että pelissämme on rehellisesti, ADHD:stä tai muusta neuropsykiatrisesta häiriöstä johtuviin ominaisuuksiin suuntautuva osio, jossa keskitytään ennen kaikkea vahvuuksien kertomiseen. Tämä on osaltaan myös psykoedukatiivinen tapa tuoda tiedon kautta vanhemmille varmuutta kasvattajana, kun he tiedostavat, että he eivät ole lapsensa käytöksen syy, vaan syynä on heistä riippumaton tekijä; neuropsykiatrisen häiriö. Vanhemmat saavat lisää ymmärrystä lapsensa käytöstä kohtaan, ja syyllistävät toivottavasti itseään vähemmän kasvattajana, kun oppivat lisää ADHD:stä, sen oireista ja vaikutuksesta ihmiseen ja tämän käyttäytymiseen. Adhd-keskuksen yksi toimintaperiaatteista on tiedon jakaminen, jotta vanhempi kykenee ymmärtämään lastaan paremmin ja tukemaan tämän kasvua haasteiden kanssa.

ADHD-kortit on suunniteltu tarkasti, sillä etsimme niitä varten luotettavaa tietoa ADHD:n oireista ja ominaisuuksista, joista osa on myös positiivisia piirteitä ihmisessä. Esimerkiksi neuropsykiatrisen häiriön, kuten ADHD:n omaavalla lapsella on usein todella hyvä mielikuvitus. Lisäksi laitoimme ADHD-kortteihin faktaa ADHD:stä, esimerkiksi tieto siitä, että lapsen huonona pidetty käytös ei johdu sinänsä vanhemmasta, mutta vanhempi voi omalla ymmärtävällisellä suhtautumisellaan ja käyttäytymisellään vaikuttaa lapsen käytökseen, on monelle vanhemmalle huojentava tieto. Saimme kattavasti tietoa ADHD:n ilmenemisestä ja syistä Adhd-keskuksen työntekijöiltä, luennoilta, kirjallisista materiaaleista sekä tietenkin Perhekoulussa ohjaamalla haastavasti käyttäytyviä lapsia, joilla ei ole vielä diagnoosia, mutta oireita ja viitteitä neuropsykiatrisista haasteista.





Kuvio 3: ADHD-kortteja

Opimme lapsia ohjaamalla, kuinka omalla viestinnällä, kuten esimerkiksi suorilla ohjeilla, lapsi omaksuu häneltä odotettavat tehtävät paremmin. Vanhemman ja ohjaajan ymmärrys siitä, että lapsi ei tee tahallaan tai ilkeyttään asioita hitaasti tai vastoin annettuja ohjeita, vaan lapsi ei yksinkertaisesti ymmärrä mitä häneltä odotetaan, jos ohjeistus on liian ylimalkaista ja runsassanaista. Lapsi turhautuu, jos ei ymmärrä, ja vanhempi tai ohjaaja puolestaan turhautuu lapsen käytökseen, jos ei ymmärrä syitä lapsen käytöksen taustalla. Tämä on ollut ADHD-korteissa tärkeänä seikkana, levittää tietoa ADHD:stä ja kuinka se ilmenee lapsen käyttäytymisessä.

## 6.2 Pelin ohjeistus

Teimme pelin säännöistä yksinkertaiset, jotta peliin perehtymiseen ei kuluisi paljon tärkeää ja niukkaa peliaikaa, vaan pelaaminen olisi helppoa ja nopeaa aloittaa. Päätimme, että pelin ohjeistuksen ja sääntöjen tulee mahtua yhdelle A4-arkille, jotta ne on helppo hahmottaa. Ohjeistuksen alussa kerromme mitä varten ja kenelle peli on kehitetty. Tämän jälkeen selvitämme pelin kulun. Pelin säännöt löytyvät liitteistä tämän opinnäytetyön lopusta sivulta 57. (Liite 1)



Pelissä kierretään noppaa heittämällä Napero-hahmon ympärillä oleva polku, joka alkaa ja päättyy lähtö- ja maaliruudusta. Pelaajat etenevät polulla nopan silmäluvun verran kukin vuorollaan. Polun punaisissa STOP-kohdissa, sekä sinisissä ja oransseissa askelmissa pelaaja on päätynyt aktivoivaan tehtävään, jolloin pelaaja saa nostaa väriin kuuluvan tehtäväkortin. Pelaajasta edellinen pelaaja tai kouluttaja lukee kortin ääneen, ja pelaaja suorittaa tämän jälkeen tehtävän. Muut pelaajat voivat tarvittaessa auttaa, ja tehtävästä voidaan keskustella myös koko ryhmän kesken. Itse asiassa keskusteluun kannustetaan, sillä näin peli saadaan vuorovaikutteiseksi, eikä muiden pelaajien aika tule niin pitkäksi omaa vuoroa odottaessa. Ryhmä saa myös toisiltaan vertaistukea, kun tehtäviä tehdään yhdessä.

Vuorovaikutuksellisuus tukee pelin tavoitetta mukavasta yhdessä tekemisestä ja muiden tukemisesta, jossa ei kilpailla. Yhdessä tekemällä ja keskustelemalla yksilön suoritus ei korostu liiaksi, vaan pelaajat saavat toisiltaan tukea ajatuksiinsa, eikä virheitä tarvitse pelätä. Punaisissa STOP-tehtävissä, jotka liittyvät arkipäivän haastaviin tilanteisiin, on jokaiseen kysymykseen vielä useita oikeita vastauksia, mikä näin ollen lisää pelaajan onnistumisen mahdollisuutta entisestään. Yhteenkään korttien tilanteeseen ei ole vain yhtä vastausta, joten onnistumisen mahdollisuus on hyvä. Pelissä pääsee käyttämään kaikkia kaikkia Perhekoulun yhtätoista keinoa useampaan kertaan ja näin asiayhteys Perhekoulu-menetelmään on ilmeinen.

Lautapeliä pelataan aina Perhekoulun vanhempain- ja ohjaajaryhmän loppuvaiheessa, oman kouluttajan läsnäollessa. Kouluttaja voi osallistua peliin lukemalla tehtäväkortit ääneen, tai jäämällä taustalle huomioimaan pelin kulkua, mutta olemalla kuitenkin läsnä, jos pelitilanne muuttuu sellaiseksi, että se vaatii kouluttajan puuttumista peliin. Sellainen tilanne voisi syntyä, jos peli jäisi junnaamaan paikalleen, tai keskustelu muuttuu liian henkilökohtaiseksi.

Pelin säännöt ovat niin selkeät ja yksinkertaiset, että pelin kulun ymmärtämisen takia ei tarvita ohjaajaa sääntöjä selventämään, jos kaikki pelaajat ovat puhuvat äidinkielenään suomea. Ohjaajan läsnäololla varmistetaan opetettavan asian perille meno sellaisena kuin se on tarkoitettu. Lisäksi ohjaaja huolehtii siitä, että peli-ilmapiiiri pysyy positiivisena. Ohjaaja voi motivoita pelaajia yhteistyöhön, antaa pelaajille välitöntä palautetta, ja näin vahvistaa pelaajien positiivista pelikokemusta. Jokaisen pelikerran jälkeen kouluttajat pitävät palautekeskustelun pelistä pelaajien kanssa. Palautekeskustelussa pelaajien on vielä mahdollisuus kysyä tai tarkentaa, jos jokin seikka jäi askarruttamaan.

Lautapelin yksinkertaiset, selkeät säännöt mahdollistavat eri tavoin toteutetut pelikerrat. Ryhmän ohjaaja päättää, kuinka peli pelataan ja millaisella aikataululla pelikerta toteutetaan. Lautapeliä on mahdollista pelata, kunnes ensimmäinen pelaaja, kaikki pelaajat tai joukkueet ovat maalissa. Vaihtoehtoisesti peli voi päättyä, kun sovittu aika on ummessa. Peli mukautuu siis käytettävän peliajan mukaan. Sama pelilauta ja yhteiset säännöt sopivat kum-

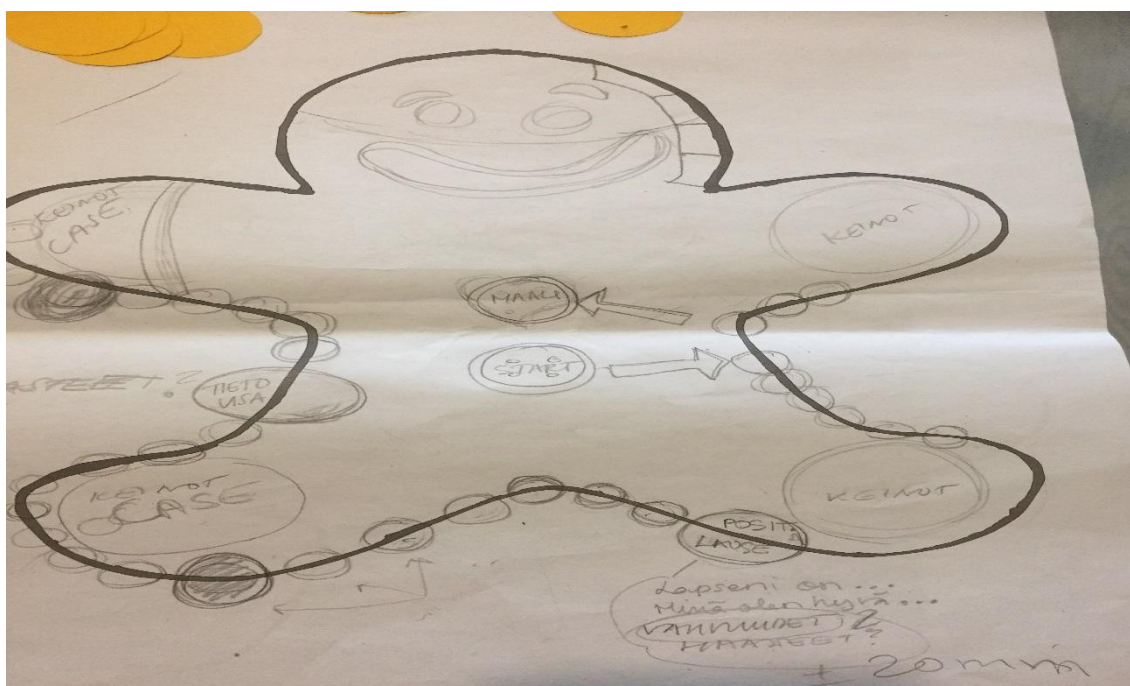
mallekin ryhmälle, sillä molemmille on kirjoitettu omat VOIMA-korttinsa. Muut pelin osat, kuten pelilauta ja ADHD- ja STOP-kortit, ovat molemmille ryhmille sisällöltään samat.

Pelin kestoa voi nopeuttaa myös pelaamalla peliä paripelinä. Peliä voi samanaikaisesti pelata yhdestä viiteen vanhempaa, tai kahdesta viiteen paria kerrallaan. Saattaa olla, että jotkut pariskunnat myös tarvitsisivat toistensa tukea, ja siksi olisi järkevää pelata peli paripelinä. Ohjaaja tuntee parhaiten ryhmänsä, ja päättää ennalta mikä edellä kuvatuista tavoista soveltuu parhaiten kyseiselle ryhmälle. Pelin leikkimielisenä tavoitteena on antaa pelaajille pelikokemus, jossa pelaajat kokevat, että keinot ovat sekä hallussa että suoritettavat tehtävät ovat kasvattaneet pelaajien voimia oikeaa arkea varten.

### 6.3 Pelilaudan visuaalinen ilme

Visuaalisen ilmeen suunnittelu oli tärkeä osa lautapelin suunnittelua ja toteutusta. Tutustuimme Laurean tietokannassa muihin aiemmin ammattikorkeakouluissa tehtyihin lautapeleihin, ja kiinnitimme huomiota siihen, että osa niistä vaikutti todella sekavilta, kun pelilauta oli täynnä erilaisia hahmoja, kuvia ja tehtäviä. Lisäksi pelit tuntuivat aikaavieviltä verrattuna meille annettuun aikarajaan. Tässä kohtaa mietimme myös sitä, että myös pelaavilla vanhemmilla saattaisi olla neuropsykiatrisia haasteita, sillä ne ovat periytyviä ominaisuuksia. Visuaalisuudessa otimme tämän huomioon mahdollisimman selkeillä, yksinkertaisilla kuvioilla, sekä rauhoittavalla vihreällä taustalla pelissä. Pyrimme pitämään pelin mahdollisimman yksinkertaisena, jotta sitä pystyisi pelaamaan myös henkilö, jolla saattaa itsellään olla haasteita esimerkiksi hahmottamisen suhteen.

Pelilaudan visuaalinen ilme ja lopullinen ulkoasu muotoutuivat useampien suunnittelukertojen avulla tammi-helmikuun 2017 aikana. Ensimmäisessä versiossa Pirjo Poutiainen oli piirtänyt mustavalkoisen Napero-hahmon ympärille lyijykynällä hahmotelmaa siitä, millainen lautapeli voisi mahdollisesti olla. Tästä oli vielä pitkä matka ja suunnittelutyö varsinaiseen pelialustaan, mutta hyvällä ja tarkalla suunnittelulla saimme aikaiseksi mielestämme erinomaisen, värikkään, iloisen ja hauskan lautapelialustan.



Kuvio 4: Ihan ensimmäinen työversio

Minna Kuosmanen oli tyytyväinen ajatukseemme siitä, että haluaisimme käyttää Adhd-keskuksen Napero-hahmoa keskeisenä osana lautapeliä. Halusimme hahmon osaksi pelilautaa, sillä Naperon tarkoituksena on toimia lapsen äänenä. Adhd-keskuksella on erivärisiä Naperoita, joissa lukee lapsen sanoin kerrottuna esimerkiksi, että ”Käyn kehuilla, en moitteilla”, ”Siivua huono käytökseni, älä minua” sekä muita ohjeistuksia vanhemmille. Vaikka teimme opinnäytetyömme aikuisten käyttöön, ei lapsia voida unohtaa, sillä heidän vuokseen niin vanhemmat kuin ohjaajatkin suorittavat Perhekoulun. Teimme pelilaudan Napero-hahmon ympärille polun, ja lautapelimme alkuperäinen työnimi oli POP-polku, mutta se muutettiin lopulta muotoon POP®-peli. Polku kulkee lapsihahmon eli Naperon ympärillä, sillä lapsen tarvitsee tulla sekä nähdä, että kuulla.

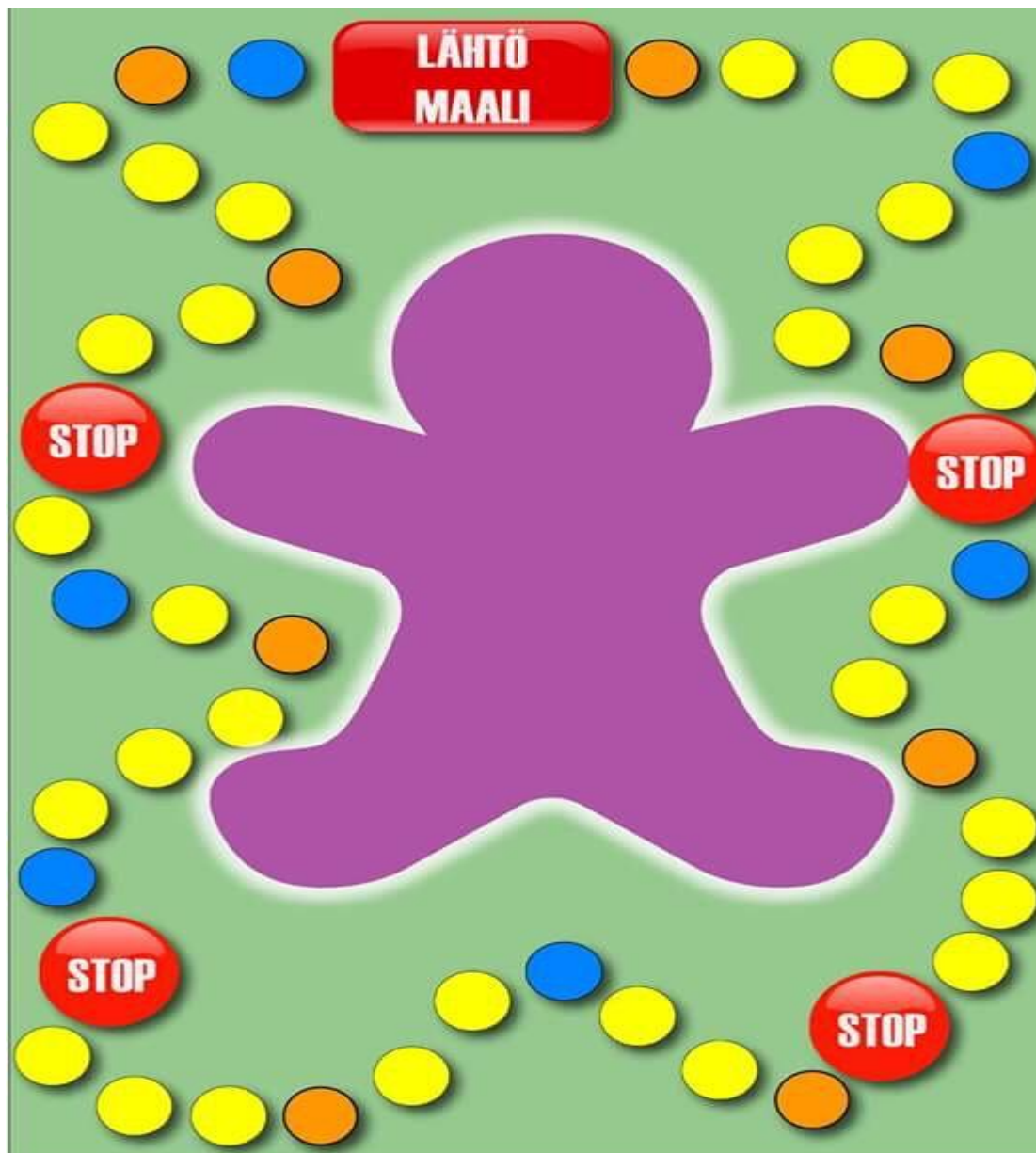
Pidimme suunnitteluviikonlopun Pirjo Poutiaisen luona 4-5.3.2017, jolloin hahmottelimme ensin lyijykynällä erilaisia versioita Napero-hahmosta ja kuinka polku voisi kulkea sen ympärillä. Päädyimme lopulta siihen ratkaisuun, että askartelemme erivärisistä, Adhd-keskuksesta saaduista papereista itsellemme koeversion pahvipohjalle, jotta hahmottaisimme pelin itse paremmin väreissä kuin mustavalkoisena piirroksena. Tämä osoittautui hyväksi ideaksi, sillä pelilauta tuli heti elävämmän oloiseksi ja helpommin hahmotettavaksi, kun se oli fyysisesti kosketeltavissa ja liikutettavissa. Päätimme tuolloin, että käytämme pelialustaa ehkä myös ohjaajien ja vanhempien koepelaamisessa maaliskuussa, sillä olimme tyytyväisiä askartelmaamme tuotokseen.

Jokainen väri, jota pelilaudassa on käytetty, on käytössä myös muissa Adhd-keskuksen materiaaleissa. Käyttämällä heidän värejään lautapelissä, luomme visuaalisesti yhdenmukaisen

pelialustan. Saimme määritellyt värisävyjen värikoodit Minna Kuosmaselta ja pystyimme niitä hyväksikäyttäen varmistamaan pelilaudan värityksen vastaamaan Adhd-keskuksen käyttämiä värejä. Kuosmanen antoi käyttöömmme myös Barnavårdsföreningin logon, jotta voisimme lisätä sen pelilautaan ja näin tehdä POP-pelistä vielä enemmän suoraan järjestöön linkitettävän. Tarkoituksena oli, että myös fontti olisi ollut sama kuin Adhd-keskuksella, mutta koska budjettimme oli lähinnä materiaaleista sekä ihmisten ajasta koostuva, emme voineet kyseistä maksullista, suojattua fonttia käyttää kotikoneillamme.

Graafinen ilme toteutettiin tekemällä pelilauta Adobe Illustratorilla. Pelilaudasta saatiin näin selkeämpi ja ammattimaisemman näköinen. Pelilauta ei myöskään ollut sekava, tai ruma, kun mitään liimajälkiä tai muita vastaavia häiriötekijöitä ei ollut nähtävissä. Graafisen ilmeen luomisessa auttoi Päivi Verosaaren puoliso Antti Kauranne, jolla on kokemusta toimittajana ja kirjallisen ilmaisun opettajana muun muassa sanomalehtien ja aikakausjulkaisujen taittamisesta. Hän kertoi mielipiteitään suunnitteluvaiheessa värivaloinnoistamme, sekä selkeän graafisen ilmeen luomisesta. Kauranne opasti Verosaarta Adobe Illustratorin käytössä ja pelilaudan muokkaamisessa lopulliseen ulkoasuunsa.

Värien valinnassa mietimme tarkasti eri vaihtoehtoja, jotta pelilaudasta tulisi mahdollisimman neutraali sukupuolisesti ja kulttuurisesti ajateltuna. Pelilaudan keskellä oleva Napero-hahmo on violetti, jotta se olisi mahdollisimman sukupuolineutraali. Toisaalta jokainen ihminen mieltää värit ja niiden merkitykset eri tavoin, ja voi mieltää minkä tahansa värin kumman tahansa sukupuolen väriksi, mutta ajattelimme, että violetti olisi kuitenkin tarpeeksi sukupuolineutraali väri. Pelilaudan taustaväri on vaaleanvihreä, sillä vihreä mielletään rauhoittavaksi väriksi. Napero-hahmoa kiertävät pallot ovat väriltään keltaisia, oransseja sekä sinisiä. Lisäksi pelilaudalla on neljä punaista, suurempaa STOP-merkkiä sekä punainen yhdistetty lähtö- ja maaliruutu. STOP-merkin väri ja ulkomuoto tulee muokatusti STOP-liikennemerkistä, koska koimme sen olevan tarpeeksi tehokas ja ymmärrettävä merkki, jotta pelaaja huomaa pysähtyä sen kohdalla vastaamaan kysymyksiin ilman erillistä ohjeistusta.



Kuvio 5: Testipelilauta

#### 6.4 Pelin testaaminen ohjaajilla

Peliä testattiin ohjaajakoulutuksessa olevilla ohjaajilla Perhekoulun yhdeksännellä eli toiseksi viimeisellä kerralla maaliskuun 14. päivänä 2017. Läsä olivat tämän opinnäytetyön tekijöiden lisäksi viisi ohjaajaa, jotka osallistuivat testipeliin, sekä Perhekoulun kouluttaja; lapsiperheyön asiantuntija ja sosiaalityöntekijä Nicklas Kurkio Adhd-keskuksesta. Opinnäytetyön tekijät olivat tarkkailijan ja pelin kysymyskorttien lukijan rooleissa, ja avustivat tarpeen tullen, jos pelaajilla ilmeni ongelmia pelin suhteen.

Päätimme, että peliä pelataan heti aamusta, jotta ihmiset olisivat virkeinä eivätkä päivän mukanaan tuomat haasteet ole vielä täysin väsyttäneet ohjaajia. Ajattelimme, että ihmisten

mielenkiinto ja motivaatio pelata olisi korkeammalla aamulla kuin se iltapäivällä ehkä olisi ollut. Aloitimme pelaamisen kirjallisten sääntöjen jakamisella pelaajille. Säännöt omaksuttiin pääsääntöisesti ryhmässä itsenäisesti lukemalla, mutta kävimme säännöt myös epäselviltä osin lävitse parin pelaajan kanssa suullisesti ennen kuin aloitimme varsinaisen pelaamisen. Epäselvyys johtui siitä, että pelaajien äidinkieli on jokin muu kuin suomi. Pelin säännöt olivat ohjaajilta saadun palautteen perusteella selkeät, ja omaksuttavissa helposti lukemalla ne ennen pelaamisen aloittamista.

Ohjaajat heittivät omatoimisesti noppaa selvittääkseen kuka saa aloittaa ensimmäisenä etenemisen pelilaudalla. Tällöin huomasimme, että emme olleet miettineet tai ratkaisseet sitä, kuka on pelin aloittava pelaaja. Päätimme heti, että ratkaisu tehdään noppaa heittämällä, eli suurimman silmäluvun saanut pelaaja aloittaa ensimmäisenä pelilaudalla etenemisen. Tämä siksi, että se näytti toimivan käytännössä hyvin ohjaajien keskuudessa, emmekä siksi lähteneet miettimään muita vaihtoehtoja aloitustavan suhteen.

Tunnelma oli rento ja pelaajat olivat innokkaina sekä motivoituneina pelaamisesta. Ohjaajat olivat todella innoissaan, he hakivat automaattisesti kilpailullista näkökulmaa peliin vaikka kerroimme, että voittaminen ei ole pelin tarkoitus, vaan ennemminkin mukava, turvallinen ilmapiiri ja se, että keskustelua syntyisi pelin tiimoilta. Ohjaajat heittäytyivät pelaamaan täysin rinnoin, mikä oli meille tietysti äärimmäinen iloinen, ja ehkä hieman yllättäväkin asia. Yllättävä siksi, että olimme varautuneet myös siihen mahdollisuuteen, että peli ei toimisikaan käytännössä suunnitellusti, ja olisimme joutuneet selittämään tai johtamaan peliä haluamaamme suuntaan. Näin ei kuitenkaan käynyt, vaan ohjaajat omaksuivat helposti pelin säännöt ja sisällön.

Ohjaajat naljailivat toisilleen hyväntuulisesti, ja kun ensimmäinen pelaaja pääsi maaliin, päätimme lopettaa pelin siihen, sillä aikaa oli siinä vaiheessa kulunut reilut 20 minuuttia. Mikäli olisimme pelanneet loppuun asti, eli niin, että kaikki pelaajat pääsevät maaliin saakka, olisi aikaa mennyt varmasti lähes kaksi kertaa saman verran. Etenkin, kun eräs pelaaja sai ainoastaan silmälukuja yksi ja kaksi heittäessään noppaa. Tämä pelaaja oli vasta laudan alkupuolella, kun ensimmäinen pelaaja oli jo maalissa. Tässä kohtaa huomasimme käytännössä sen, että kaikki pelaajat eivät välttämättä tulisi maaliin annetun ajan sisällä. Alun perin olimme suunnitelleet, että kaikki pääsisivät pelin aikana maaliin, jotta kenellekään ei jäisi oloa häviämisestä, mutta koska pelaamiseen tarjolla oleva aika on rajallinen, muutoksia oli pakko tehdä. Pelin aikana syntyi keskustelua luontevasti eri aihealueista eikä pelin kulkuun tarvinnut juuri-kaan puuttua. Pari kertaa jouduimme keskeyttämään keskustelun, jotta peli saataisiin pelattua meille annetussa ajassa.

Pelutilanne pysyi rentona ja hyväntuulisena, mikä johtui osaltaan varmasti siitä, että olimme ehtineet tutustumaan toisiimme Perhekoulun ohjaajakoulutuksen aikana. On varmasti helppoa pelata tutussa ryhmässä, etenkin kun osa kysymyksistä on melko henkilökohtaisia. Esimerkiksi VOIMA-korttien kysymykset omista vahvuuksista ohjaajana, tai siitä miten ihminen kerää voimavarojaan jaksakseen työssään, saattaisivat tuntua henkilökohtaisilta ryhmässä, joka ei ole tuttu. Ohjaajien ryhmässä testaus meni hyvin myös siksi, että kaikki pelaajat olivat työskennelleet tai opiskelleet varhaiskasvatuksen parissa, ja pystyivät suhtautumaan amatillisesti pelissä esitettäviin kysymyksiin ja tehtäviin, eikä jännitystä ollut havaittavissa.

Palautetta keräsimme niin kirjallisesti kuin suullisestikin. Pelin edetessä saimme palautetta suullisesti ja pelin päätyttyä keräsimme palautteen kirjallisesti. Peli sai positiivista palautetta siitä, että siinä oli otettu huomioon ADHD-korteissa informatiivinen aspekti, joka on olennainen osa myös Perhekoulua. Lisäksi peliä keuhuttiin siitä, että se antaa mahdollisuuden kerrata Perhekoulun 11 keinoa hausalla tavalla, ja että pelin aikana syntyy keskustelua kysymysten ja tehtävien pohjalta. Myös VOIMA-kortit saivat kiitosta, sillä pelaajien mukaan on hyvä miettiä omaa jaksamistaan nimenomaan vahvuuksien kautta.

Olimme valmistautuneet tekemään suuriakin muutoksia pelaavien ohjaajien palautteen pohjalta, mutta testipelissä tuli ilmi se, että peli vaikutti melko toimivalta, ja emme joutuisi muuttamaan koko peliä vaan ennemminkin hienosäätämään pelin elementtejä palautteen pohjalta paremmaksi ja toimivimmiksi. Tästä enemmän ja syvällisemmin pelin kehittämisestä kertovassa osiossa.

## 6.5 Pelin testaaminen vanhemmilla

Lautapeliä testattiin vanhemmilla aamupäivällä 21.3.2017. Vanhempia oli paikalla yhteensä viisi, mukaan lukien yksi pariskunta. Paikalla oli Pirjo Poutiaisen lisäksi yksi tarkkailijaohjaaja vanhempainryhmästä, sekä Adhd-keskuksen vanhempainryhmän kouluttaja. Pelin kestoksi oli asetettu Adhd-keskuksen toiveesta puoli tuntia. Lisäksi kouluttaja oli pyytänyt Pirjo Poutiaista ohjaamaan peliä, koska hän itse oli sijaistamassa vakituista kouluttajaa. Kouluttaja ja Pirjo olivat molemmat vanhemmille uusia kasvoja. Pirjo aloitti pelituokion kertomalla lyhyesti itsestään, ja mitä varten oli tullut paikalle. Hän kertoi lyhyesti pelin tarkoituksen, miksi se oli kehitetty, ja kiitti vanhempia jo alkuun siitä, että suostuivat pelaamaan ja antamaan pelistä palautetta.

Vanhempien ryhmässä oli kaksi vanhempaa, joiden äidinkieli ei ollut suomi ja tämän vuoksi Pirjo Poutiainen päätyi selittämään säännöt suullisesti pelaajille. Tällä säästyi sekä aikaa että väärinymmärryksen mahdollisuus pieneni. Pirjolla oli pelissä kaksoisrooli; ohjaajana sekä havainnoitsijana toimiminen. Vanhemmat ymmärsivät säännöt hyvin. Hiukan epäselvyyttä oli vain siinä, milloin peli päättyy. Sovittiin, että peli päättyy, kun peliaika, puoli tuntia, on käy-

tetty. Pariskunta pelasi yhdessä eli pelinappuloita oli pelissä neljä kappaletta.

Tehtäväksi muodostui heti alkuun motivoida vanhempia pelaamaan. Peli lähti epävarmasti ja hiljaisuuden vallitessa liikkeelle. Ilmapiiri oli vanhempien kesken jännittynyt. Pirjo Poutiainen ei osannut tulkita, johtuiko tämä hänestä vai pelistä, joka ehkä koettiin vieraaksi ja oudoksi. Vanhempia jännitti ainakin se, että he eivät tienneet, mitä tuleman piti tai mitä heiltä odotettiin. Vanhemmat eivät osanneet heittäytyä rennosti tilanteeseen, koska tilanne oli todennäköisesti outo, ja lisäksi paikalla oli kaksi tuntematonta ihmistä.

Pelaajia muistutettiin pari kertaa siitä, että pelin on tarkoitus olla hauska, ja että pelissä ei kilpailla. Pelin alussa osa pelaajista jäi sinisiin askelmiin, jolloin luettiin ADHD-kortti ja osa puolestaan oranssin värisiin askelmiin, jolloin luettiin tehtävä VOIMA-korteista. Nämä tehtävät sujuivat hyvässä hengessä ja syntyi yhteistä keskustelua. Välillä keskustelu venyi, etenkin ADHD-tietoon liittyen, ja Pirjo Poutiainen mietti rajoittaisiko keskustelua, mutta hän ei kuitenkaan puuttunut peliin, vaan antoi vanhempien puhua rauhassa. Tämä siksi, että vanhemmat eivät menisi lukkoon ja pelitilanne ei muuttuisi uudestaan jännittyneeksi.

Ensimmäinen STOP-tehtävä lamautti kuitenkin pelin uudestaan. Vanhempien katseet nauliin-tuivat huoneen seinään, jonne Perhekoulun yksitoista keinoa oli liimattu kaikkien nähtäväksi. Vanhempi otti liikaa suorituspainetta tehtävän suorittamisessa, ja myös muut pelaajat äityivät tuijottamaan seinää hiljaisuuden vallitessa. Tehtävien suorittaminen selkeästi jännitti vanhempia. Pirjo vihjasi uudestaan, että muut pelaajat voivat auttaa ja tehtävä voidaan ratkaista yhdessä. Tämä laukaisi tilanteen parempaan suuntaan. Sama tilanne toistui vielä kaksi kertaa ennen kuin vanhemmat rentoutuivat, ja peli alkoi sujua luontevasti. Tilanteen lauettua pelin ilmapiiri vapautui, ja vanhemmat alkoivat keskustella ja muistella erilaisia tilanteita omasta arjestaan, sekä omista lapsuuskokemuksistaan. Vaikutti siltä, että avautuminen tuli tarpeeseen. Vanhemmista näytti olevan mukavaa jakaa kokemuksia keskenään ja keskustella eri vaihtoehtoista sen suhteen, kuinka asiat voisi ratkaista arjen haasteiden keskellä. Vanhemmat näyttivät myös kuuntelevan mielellään toistensa näkemyksiä ja kokemuksia siitä, kuinka tilanteita itse kunkin arjessa ratkotaan. Pelatessa tuli ilmi myös se, että on paljon erilaisia keinoja ja tapoja ratkaista ongelmia ja tilanteita.

Vanhempien pelaamisen suurin este alussa oli estyneisyys, uskalluksen puute sekä vanhempien välisen vuorovaikutuksen haasteellisuus. Pelin edetessä vanhemmat huomasivat, että heitä yhdistivät samankaltaiset ongelmat ja tilanteet kotona sekä arjessa. Pelissä toteutui vertais-toiminnan ydinajatus. Vanhemmat jakoivat omia kokemuksiaan, ja toimivat pelissä sekä toistensa tasavertaisina tukijoina että tuettavina. Keskustelusta ja kokemuksista olisi riittänyt jutun aihetta enemmänkin keskustelun lähdettyä kunnolla käyntiin. Tässä mielessä peli oli vuorovaikutteinen, ja toimi vanhemmilla voimaannuttavana aspektina. Pelissä tunnustettiin



omia ja muiden voimavaroja sekä kuunneltiin, kuinka toiset vanhemmat näkevät lapsensa sekä itsensä vanhempana ja kasvattajana.

Vanhemmat nauttivat silminnähdessä, kun saivat kehua lapsiaan ilman kyseenalaistamista. Vanhemmat toivat puheissaan ilmi, että eivät juurikaan kehtaa kehua lapsiaan julkisesti, koska pelkäävät, että muut aikuiset eivät ymmärrä miksi he kehuvat lapsiaan, sillä toiset aikuiset vertaavat lapsia niin sanottuihin normaalisti käyttäytyviin lapsiin, joilla ei ole neuropsykiatrisia häiriöitä. Vanhemmat totesivat kuin yhteen ääneen, että omasta hyvinvoinnista huolehtiminen jää helposti väliin, sillä kaikki energia menee arjen pyörittämiseen. Toimimaton arki ja puutteellinen vuorovaikutus lapsen kanssa syö niin paljon voimavaroja, että kaikki energia tuntuu menevän vain arjen pyörittämiseen. Syntyy helposti negatiivisuuden kehä, joka toistaa itseään. Vanhemmista oli antoisaa puhua toistensa kanssa myös omasta jaksamisesta, ja siitä kuinka pitää huolta itsestään arjen pyörittämisen keskellä.

Ryhmän tarkkailija kertoi myöhemmin, että ryhmän sisällä oli aikaisemmin syntynyt heikosti keskustelua, vaikka ryhmän kouluttaja oli yrittänyt motivoida vanhempia keskustelemaan. Vanhemmille STOP-tehtävät toimivat selkeästi keskustelun avaajina, eräänlaisina aasinsiltoina omiin kiperiin tilanteisiin haastavasti käyttäytyvän lapsen kanssa. Vaikutti siltä, että vanhemmat saivat toisiltaan hyväksynnän saadun ADHD-tiedon käsittelemiseen. Lapsi on hyväksyttävä sellaisena kuin hän on, ja että asian kanssa on helpompi elää, kun ymmärtää, että kaikkia lapsen ongelmia ei pidä ottaa henkilökohtaisena epäonnistumisena kasvattajana, vaan syy saattaa olla muualla kuin peilissä. Vanhemmat vertasivat omia ratkaisujaan STOP-tehtävissä tilanteisiin ennen ja jälkeen Perhekoulun aloittamisen. Vanhempien käyttämässä ratkaisussa korostuivat muutkin vaihtoehdot kuin katkaise tuhoava käytös tai rangaistukset, jotka kuulemma aiemmin ennen Perhekoulua olivat ensimmäisenä mielessä, kun lapsi käyttäytyi ei-toivotusti.

Pirjo Poutiainen ennakoiki vanhempia kaksi kertaa pelin lopettamisesta, koska peliaika lähenee loppuaan. Näin vanhemmat ehtivät kommentoida keskeneräiset asiat rauhassa loppuun. Peliaika venyi viisitoista minuuttia suunniteltua pidemmäksi, sillä vanhempien keskustelu kävi vilkaana. Kukaan pelaajista ei päässyt maaliin asti, mutta se ei kuulemma haitannut ollenkaan. Pelin jälkeen ryhmän kouluttaja kysyi vanhemmilta tunteita ja kokemuksia POP-pelin pelaamisesta. Vanhemmat olivat tyytyväisiä, ja pitivät erityisesti pelin aikana syntyneitä keskusteluja arvossa. Kaikki paitsi yksi pelaajista oli valmis pelaamaan peliä uudestaan. Pelaajien mielestä peli kokosi Perhekoulussa käsiteltäviä asioita hyvin yhteen ja toimi opitun kertauksena.

Pirjo Poutiainen sekä vanhempainryhmän kouluttaja; Lapsiperhetyön asiantuntija, sosiaalityöntekijä ja perheterapeutti Carolina Martin pitivät lyhyen purkutilaisuuden pelitilanteen

päätyttyä. Kummankin mielestä pelaaminen oli ollut viihdyttävää sen jälkeen, kun vanhemmat hieman vapautuivat. Carolina totesi, että haluaisi käyttää peliä seuraavassa Perhekoulussa, joka alkaa maaliskuussa. Hänen mielestään STOP-korttien tilanteet olivat todenmukaisia, ja kuvasivat konkreettisia tilanteita lapsiperheen arjessa. Totesimme, että pelin avulla pelaajat saavat mahdollisuuden kerrata Perhekoulun asioita uudella tavalla. Lisäksi vanhemmat pitivät siitä, että lapsista haettiin hyviä puolia ja heitä sai kehua, eikä aina kerrattu sitä, mitä lapset eivät hallitse tai missä olisi vielä kehittämisen varaa.

#### 6.6 Pelin kehittäminen pelipalautteen pohjalta

Keräsimme kyselylomakkeella niin ohjaajilta kuin vanhemmiltakin palautetta pelin toimivuudesta, sisällöstä, vuorovaikutuksellisuudesta, kysymyskorttien tarkoituksenmukaisuudesta, pelilaudan ulkoasusta sekä mahdollisista kehitysideoista. Kyselylomake oli ohjaajille ja vanhemmille sama ja on liitteenä (Liite 2) tämän opinnäytetyön lopussa sivulla 58.

Niin ohjaajat kuin vanhemmatkin toivoivat lisää sinisiä ja oransseja tehtäväpalloja pelilaudalle, jotta pelistä tulisi vieläkin monipuolisempi. Ennen kaikkea ADHD-tietoiskupalloja toivottiin lisää. Alkuperäisessä pelilaudassa niitä oli kaksi vähemmän kuin oransseja palloja, joita oli kahdeksan. Pelilaudassa oli 29 keltaista askelmaa, kuusi sinistä, kahdeksan oranssia ja neljä punaista. Tapahtumattomia kohtia laudalla, jossa edetään vain noppaa heittämällä, oli siis yksitoista enemmän kuin tehtäväkohtia.

Alkuperäisessä pelilaudassa oli siis keltaisia, tapahtumattomia askelmerkkejä suhteessa enemmän kuin tehtäväkohtia. 18:ssa kohdassa tehdään asioita ja 29:ssä kuljetaan vain eteenpäin. Alunperin ajattelimme, että tämä nopeuttaisi pelinkulkua merkittävästi, mutta silloin tavoitteenamme oli, että jokainen pelaaja pääsisi maaliin ennen pelin loppua. Peli muuttui pelitestikerroilla tämän asian suhteen, ja hylkäsimme alkuperäisen ajatuksemme siitä, että kaikki pelaajat pääsisivät pelin aikana maaliin. Pelatessa huomasimme, että maalin pääseminen ei ole niin tärkeää, koska pelissä ei ole voittajaa. Yhdessäoloa ja pelaajien vuorovaikutusta palvelee paremmin se, että he pääsevät suorittamaan mahdollisimman monta tehtävää rajoitetun peliajan aikana sen sijaan, että tavoitteena olisi päästä mahdollisimman nopeasti maaliin.

Lisäksi ohjaajat ehdottivat antamissaan palautteissa, että STOP-tehtäväkorteissa olisi vastaukset kerrottuna, jotta pelaajat saavat täyden varmuuden siitä, että kaikki mahdolliset vaihtoehdot on käsitelty ja ennen kaikkea, että vääriä vaihtoehtoja ei käsitellä. Lisäksi toivottiin, että tehtäväkortit olisivat pallukoiden värisiä, jolloin ne eivät pelipöydällä sekoittuisi keskenään. Mielestämme ehdotus oli loistava ja vieläpä mahdollinen toteuttaa, joten päätimme tehdä kortit uudestaan siniselle, oranssille ja punaiselle kopiopaperille.

Pelilauta oli testikerroilla A3-kokoinen, mutta osa vanhemmista toivoi sen olevan puolet isompi. Tämä siksi, että pöytä jolla pelattiin, oli iso ja pitkä neuvottelupöytä, jonka äärellä istuttiin etäällä toisistaan. Vanhemmista peliaika olisi voinut myös olla pidempi. Yksi vanhemmista kirjoitti, että ”pelejä voitaisiin pelata esimerkiksi aina Perhekoulun alussa, ja sitten näin lopussa, koska silloin voisi vastauksissa ja ajattelutavassa huomata suuria eroja”. Pelilautaa emme voineet suurentaa, koska meillä ei ollut mahdollisuutta laminoida isompaa lautaa. Mikäli pelilauta koostuisi useammasta osasta, kärsisi samalla käytettävyys, joten laudan koko jäi alkuperäiseksi A3:n kokoiseksi.

Kaikkien vastaajien mielestä säännöt olivat selkeät. Kysymysten sekä tehtävien ymmärrettävyys oli heidän mielestään hyvä. Yksi ohjaaja pohti palautteessa, että ”ehkä joku lisäkysymys faktan perään. Oletko huomannut tätä lapsessasi? Vie toisaalta aikaa, mutta synnyttää keskustelua.” Sinänsä hyvä idea, mutta teknisistä syistä jätimme lisäkysymyksen toteuttamatta. Painetuissa kortteissa ei yksinkertaisesti ole tarpeeksi tilaa suuremmalle määrälle tekstiä, tai jos tekisimme huomattavasti suurempia kortteja, niiden käytettävyys huonontuisi.

Molempien testiryhmien mielestä ”peli sopii pelattavaksi Perhekoulussa ja pelatessa tuli kerrottua jo käytyjä aiheita hyvin uudestaan”. Suurin osa molemmista ryhmäläisistä kirjoitti, että ”oli hauska, voisin pelata uudestaan.” ”Oli hauskaa itse miettiä vastauksia ja kuulla muiden vastauksia”. Muutama kaipasi kuitenkin voittajaa peliin tai että peli päättyisi, kun kaikki ovat päässeet maaliin asti.

Pelilauta sai kiitosta, se koettiin selkeäksi, värikkääksi ja innostavaksi. ”Pelilauta oli oikein motivoiva. Stopit tuovat jännitystä ja mutkitteleva vanhemmuuspolku oli hyvä!” Erityisesti meitä ilahdutti, että yksi pelaaja oli sisäistänyt ajatuksemme polusta ja matkasta, jota kuljetaan pelin aikana.

Palautteen pohjalta jäi mietittäväksi, että lisäämmekö tehtäväpalloja pelilaudalla vai vähemmänkö keltaisia, tapahtumattomia palloja. Lyhentämällä polun pituutta, tulisi polusta suorempi, jolloin se ei enää mutkittelisi yhtä laajasti Naperon ympärillä. Ulkonäkö muuttuisi, mutta toisaalta lyhentäisi myös pelin kestoja, jolloin maaliinkin pääsisi nopeammin. Toisaalta värikäs polku säilyy kiemurtelevana, jos lisäämme sinisiä ja oransseja värejä pelilaudalle, jolloin tapahtumia tulee lisää. Päätimme korvata neljä keltaista askelmaa kolmella sinisellä ja yhdellä oranssilla, jolloin polku säilyy samanlaisena, mutta pelilaudalle saadaan lisää tehtäviä.

Adhd-keskus halusi meidän muuttavan pelin kirjoitusasun muotoon POP®-peli ja tavuttaa sanan kahdelle riville, ja tämän myös toteutimme. Alkuperäinen nimi POP-polku jäi näin ollen vain lautapelin työnimeksi. POP®-peli-nimessä käytetään rekisteröityä tuotemerkkiä, jotta ni-

meä ei sekoitettaisi Poppeli-nimiseen puuhun. Pelin nimi on myös rivitetty kahdelle eri riville samasta syystä.

## 7 Tuotoksen arviointi

Pelkkä oma käsitys tavoitteiden saavuttamisesta ei riitä. Siksi on hyvä saada palautetta käytettävyydestä, toimivuudesta, onnistumisesta, luotettavuudesta ja ulkonäöstä suoraan kohde-ryhmältä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 157.) Pidimme tätä yhtenä tärkeimpänä osana kehittämisen ja onnistumisen kriteerinä. Kysyimme kirjallista palautetta kyselylomakkeella vanhempien ja ohjaajien pelitestiryhmiltä molempien pelikertojen jälkeen. Lisäksi havainnoimme pelaajia pelin aikana. Kysyimme eritavoin mielipiteitä ulkoasuun, viihdyttävyyteen, vuorovai- kuteisuuteen ja tarkoituksenmukaisuuteen liittyen. Pelitesterroilla toinen meistä toimi ha- vainnoijan roolissa ja toinen ohjaajana. Molemmilla pelikerroilla kysyimme toiminnan ohessa pelaajilta erilaisia spontaaneja ajatuksia, kysymyksiä sekä palautetta pelaamiseen liittyen. Ohjaajien pelitoiminnan jälkeen osallistuimme yhteiseen purkuun, jossa saimme lisää vapaata suullista palautetta toisilta ohjaajilta. Myös Minna Kuosmanen antoi palautteen Adhd- keskuksen nimissä ja niin ryhmistä kuin Kuosmaselta saadun palautteen avulla olemme voi- neet arvioida onnistumistamme.

Tuotos voidaan luokitella harjaannuttamispeliksi, koska siinä opitaan asioita toiston kautta. Samalla se on myös opetuksellinen lautapeli, jonka tavoite on vahvistaa Perhekoulun myön- teisten ja ratkaisukeskeisten keinojen ymmärtämistä ja omaksumista osaksi omaa arkea. Pelin tavoite on myös lisätä vanhempien ja ohjaajien ymmärrystä lasta ja käyttäytymishäiriöitä kohtaan.

Projektin alkuvaiheessa oli hieman epäselvyyttä siitä, että mihin käyttöön lautapeli tulee, mutta asia selvisi heti tavattuamme Minna Kuosmanen, jolla oli vahva visio siitä, mihin käyt- töön hän lautapelin haluaa. Kuosmanen pystyi antamaan hyvän ohjeistuksen siitä, mitä hän odottaa lautapeliltä, mutta hän ei myöskään halunnut kahlita käsiämme liian tarkalla ohjeis- tuksella, vaan antoi vapaat kädet visuaalisuuden ja sisällön suhteen. Kuosmanen rajasi peli- laudan tulevan aikuisten käyttöön, ja tämä puolestaan auttoi meitä toteuttamaan lautapelin, jossa on vahva psykoedukatiivinen näkökulma ja palvelee tarkoitustaan työvälineenä vanhem- pien- ja ohjaajien ryhmissä. Teoreettinen viitekehysemme opinnäytetyössä tukee pelin ke- hittämiseen liittyviä valintojamme ja perustelee niitä.

Lautapeli POP®-peli vastasi Adhd-keskuksen asettamia tavoitteita ja kriteerejä, mutta onnis- tuimme silti luomaan siitä omannäköisemme tuotoksen. Adhd-keskuksen antamat laadulliset kriteerit olivat, että peli on hauska ja rento tapa kerrata Perhekoulussa opeteltuja keinoja. Rentous ja hauskuus todistettiin toimiviksi testipelauksissa saadun palautteen perusteella. Sekä vanhemmat että ohjaajat antoivat kirjallista palautetta, josta kävi ilmi, että suurin osa

heistä koki pelaamisen hauskaksi tavavaksi kerrata Perhekoulun keinoja. Vain yksi pelaajista kahdesta ryhmästä koki, että ei haluaisi enää pelata Pop®-peliä ja koki sen tylsäksi. Olemme siis täyttäneet Adhd-keskuksen meille antamat tavoitteet rentouden ja hauskuuden suhteen. Lisäksi Adhd-keskus antoi omassa kirjallisessa palautteessaan, joka löytyy sivulta 58 (Liite 3), positiivista palautetta nimenomaan siitä, että peli on hauska ja rento lisä Perhekoulussa käytettäviin työkaluihin.

Tavoitteena oli myös, että lautapelissä tulee selkeästi esille yhteys Perhekouluun ja Perhekoulussa käytettäviin yhteentoista keinoon. Pelin kulku on rakennettu niin, että pelaajat pääsevät käyttämään Perhekoulun keinoja useaan kertaan. Mielestämme olemme ymmärtäneet Perhekoulun keinojen käytön kokonaisvaltaisesti, ja soveltaneet tietoa lautapelissä käytettävään muotoon. Keinojen käytön toistaminen palvelee oppimista. Kertaaminen ja toistaminen on tyypillistä oppimispeleille ja tuotos voidaankin luokitella harjaannuttamispeliksi. Pelissä pelaajat saavat tietoa tietoa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöstä, mikä edistää lapsen käytöksen ymmärtämistä. Asianmukaisen tiedon antaminen perheille, perheen lähipiirille ja ympäristölle on Adhd-keskuksen keskeisimpiä tukipalveluita perheille.

Adhd-keskus asetti lautapelin onnistumisen kriteereiksi myös, että lautapeli toisi onnistumisen tunteita pelaajille kasvattajana ja lisäisi pelaajien itseluottamusta. Näiden kriteerien täyttämisen varmistimme sillä, että rakensimme pelin eri elementit tukemaan pelaajien itseluottamuksen kasvua ja kasvattajana onnistumisen tunteita, asettamalla kysymyksiä, joiden kautta pelaaja peilaa vanhemmuuttaan tai ammatillisuuttaan onnistumisten ja omien vahvuuksien kautta. Tämä koettiin myös testiryhmien palautteen perusteella onnistuneeksi ratkaisuksi, sillä pelaajat saivat positiivisen lähestymistavan kautta uutta näkökulmaa omaan kasvattajuuteensa, ja huomasivat paremmin omat vahvuutensa arjessa, kun saivat mahdollisuuden kysymysten ja tehtävien kautta kehua niin itseään kuin lastaan. Etenkin vanhemmat antoivat palautetta siitä, että tuntui hyvältä etsiä omasta lapsesta hyviä puolia eikä aina vain niitä seikoja, jotka perinteisesti koetaan haastaviksi tai ei-toivotuksi käytökseksi. Näin ollen olemme täyttäneet kriteerit myös onnistumisten tunteiden ja itseluottamuksen kasvattamisessa pelin kautta.

Yhdistimme peliin Perhekoulun keinojen lisäksi tiedon jakamisen sekä voimavaraistavan näkökulman. Peli tukee näin vanhemmuutta ja hyvää lapsen ohjausta sekä vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen kehittymistä myönteisempään suuntaan. Lisäksi vuorovaikutellisuus on suuri osa lautapelin kulkua, kun vanhemmat ja ohjaajat keskustelevat ADHD:stä ja muista haastavaan lapseen ja tämän käytökseen vaikuttavista seikoista kysymysten ja tehtävien pohjalta. Tämä toteutui myös molemmissa testiryhmissä, ja palautteissa todettiin vuorovaikutuksen merkityksen olevan suuri peliä pelatessa ja se koettiin tärkeäksi osaksi peliä. Olemme saaneet siis tavoitteen vuorovaikutuksellisuudesta toteutettua käytäntöön. Vuorovai-

kutuksellisuudesta saatu palaute oli kokonaisuudessaan positiivista, etenkin keskusteluun johdattelevat kysymykset koettiin hyväksi tavaksi tuoda vuorovaikutusta peliin.

Lautapeliä luodessa ei ilmennyt juurikaan ristiriitoja tai suuria ongelmia. Idea Napero-hahmosta ja sitä kiertävästä polusta syntyi jo tuotoksen suunnitteluvaiheessa. Visuaalinen ilme varmistui kokeilemisen kautta, sillä visuaalista ulkoasua ei oltu määritelty Adhd-keskuksen toimesta vaan saimme vapaat kädet sen suhteen. Kokeilimme rohkeasti erilaisia värimaailmoja, mutta päädyimme lopulta käyttämään Adhd-keskuksen käyttämiä värejä, jotta pelilauta sopisi hyvin sisältönsä lisäksi myös väriensä suhteen yhteen muiden Adhd-keskuksen materiaalien kanssa. Pidimme yhtenäistä ilmettä muiden materiaalien kanssa etuna, vaikka se ei varsinaisesti ollut tavoitteena. Testiryhmiltä saadun palautteen perusteella pelilaudan visuaalinen ilme oli leikillinen ja hauska, mikä tuki tämän opinnäytetyön tekijöiden visuaalista näkemystä ja ratkaisuja visuaalisten päätösten suhteen.

Pelilauta on sellaisenaan toimiva, mutta laudan lisäksi korttien sisältöä voi muokata tarpeen mukaan myös tulevaisuudessa. Tätä meiltä ei erikseen pyydetty, mutta muunneltavuus on mielestämme lisäetu. Adhd-keskus voi muokata pelin sisältöä ilman, että tarvitsee tehdä kokonaan uutta peliä. Tavoitteenamme oli, että Adhd-keskus hyötyisi mahdollisimman paljon lautapelistä ja että lautapeliä käytettäisiin yhtenä työkaluna Perhekoulussa. Tämän tavoitteen olemme myös täyttäneet, sillä Adhd-keskus on päättänyt ottaa POP®-pelin käyttöön tulevissa Perhekouluissa. Tämä käy ilmi myös Minna Kuosmasen antamasta palautteesta, sillä hän kirjoittaa, että lautapeli on koettu hyväksi lisäksi jatkuvassa kehitystyössä, jota Perhekoulussa pyritään ylläpitämään ja että peliä tullaan pelaamaan Perhekoulun ryhmissä.

Lautapeli on hyödyksi sekä Adhd-keskukselle että Perhekoulun osallistujille. Pelaajien palaute vahvisti, että pelaajat kokivat pelaamisen toimivaksi ja viihdyttäväksi tavaksi kerrata Perhekoulussa opeteltavia keinoja ja asioita. Tehtävien ratkomisen keskustelemalla ja kuuntelemalla muiden pelaajien ajatuksia koettiin vuorovaikutukselliseksi tavaksi oppia lisää aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöstä, ja lisäsi siten lapsen käytöksen takana olevien syiden ymmärtämistä. Vanhemmat ja ohjaajat saivat pelaamalla vertaistukea ja voimaa toisistaan, ja tätä kautta myös lisää varmuutta keinojen käyttämiseen arjessa.

Molempien pelitestikertojen jälkeen kävimme avointa ja rehellistä keskustelua siitä, miten pelituokio oli mennyt. Puhuimme ja reflektoimme keskenämme, sekä vanhempien että ohjaajaryhmän kouluttajan ja Adhd-keskuksen nimeämän opinnäytetyöohjaajan Minna Kuosmasen kanssa niistä ajatuksista, joita tilanteessa oli noussut esiin. Tämän kaiken arviointiaineiston, kirjallisen ja suullisesti saadun palautteen pohjalta muokkasimme peliä lopulliseen muotoonsa, jotta saimme toimivan ja tavoitteitteet täyttävän lautapelin kummallekin kohderyhmälle.

Adhd-keskus sai uuden välineen Perhekoulun käyttöön ja tämä oli myös tavoitteena. Peli ei ole ristiriidassa Perhekoulu-menetelmän kanssa vaan tukee sitä. Yksi Perhekoulun keinoista on leikki, ja POP® -pelissä opitaan leikin kautta. Olemme sovitusasiain luovuttaneet pelivalmiin lautapeli POP®-pelin Adhd-keskuksen käytettäväksi ja näin toteuttaneet myös tavoitteen uudesta välineestä.

### 7.1 Aikataululliset tavoitteet

Adhd-keskus halusi pelin olevan luovutettuna heille toukokuun lopussa. Tämä oli siis tärkein aikataulullisista tavoitteistamme. Täytimme tavoitteen, sillä peli kaikkine osineen luovutettiin Adhd-keskuksen käyttöön keskiviikkona 24.5.2017. Peli valmistui aikataulussa ja oli valmis pelattavaksi jo seuraavassa Perhekoulussa.

Suunnittelimme tarkasti vaiheittain toimintamme sisällön, ja tämä helpotti varmasti osaltaan prosessin etenemistä suunnittelemaamme aikataulun mukaisesti. Kirjoitimme kalenteriin päivämäärät, joista emme joustaneet. Keskityimme lautapeliä luodessa suunnitteluun, tekemiseen ja kriittiseen arviointiin jokaisen osion kohdalla. Teimme kaikki sovitut asiat aikataulussa ja tapasimme Minna Kuosmasen neljä kertaa kevään 2017 aikana, jotta olemme varmasti etenemässä oikeaan suuntaan lautapelin sisällön suhteen. Adhd-keskus koki, että olemme olleet luotettavia kumppaneita ja pysyneet sovituksissa aikataulussa. Olemme toimittaneet aina pyydetty asiat ajoissa. Lisäksi olemme osoittaneet pystyvämme itsenäiseen työskentelyyn tuotosta tehdessä ja olleet motivoituneita ja innokkaita koko projektin ajan.

Sama kaava toimi myös kirjallista työtä tehdessä. Meillä oli tiukka aikataulu kirjallisen opinnäytetyön kirjoittamiseen, sillä aloitimme kirjoittamisen helmikuun lopussa ja lopetimme toukokuun puolivälissä. Suunnittelimme ensin puhelimitse, sähköpostitse tai kasvotusten mitä kumpikin kirjoittaa, ja minkä aikarajan sisällä. Kirjoittamisprosessin aikana soitimme toisillemme ja pidimme puhelinpalavereja. Lisäksi lähetimme alustavia kirjoituksia toistemme luettaviksi ja arvioitaviksi, jotta kieliasusta ja raportin kokonaisuudesta tulisi mahdollisimman yhteneväinen. Tosin tämä oli käytännössä todella vaikeaa toteuttaa, kun kummallakin on oma tyyliensä kirjoittaa. Koemme kuitenkin, että olemme saaneet aikaan kirjallisen työn, joka palvelee tarkoitustaan ja avaa hyvin tuotoksen eri vaiheita.

Saimme aikaan opinnäytetyön kirjallisen osion, joka on kattava ja monipuolinen. Kirjallinen opinnäytetyömme kertoo suunnitellun mukaisesti tarkasti lautapelin suunnittelusta, valmistamisesta sekä eri työvaiheista. Lisäksi olemme kirjoittaneet kattavan ja laajan teoreettisen viitekehyksen, joka osaltaan keskustelee niin kirjallisen kuin toiminnallisen opinnäytetyömme kanssa. Käyttämämme lähteet ovat monipuolisia ja niitä on riittävästi. Olemme käyttäneet myös lähteitä, jotka palvelevat kokonaisvaltaisesti sekä kirjallista opinnäytetyötä että toiminnallista osaa, lautapeliä. Teoreettinen viitekehys on mietitty tarkasti aiheeseen liittyväksi

ja se on pyritty rajaamaan, jotta emme kirjoittaisi asian vierestä. Adhd-keskuksen nimeämä opinnäytetyönohjaaja Minna Kuosmanen antoi puhelimitse palautetta tuotoksen lisäksi myös kirjallisesta työstä ja hän piti sitä kattavana ja hyvin kirjoitettuna. Kuosmanen arvosti erityisesti eri vaiheiden kirjallista aukikirjoittamista ja sitä, että kaikki tuotoksen vaiheet on kuvailtu sujuvasti ja kattavasti oikeassa aikajärjestyksessä.

## 7.2 Kustannukset

Opinnäytetyön tuotoksen maksaa joko opiskelija tai toimeksiantaja. Kustannuksilla on merkitystä työn laajuuteen ja toteutukseen. Kuitenkin tuotoksen uusi muoto, käytettävyys kohderyhmässä tai -ympäristössä ja asiasisällön soveltuvuus kohderyhmälle ovat oleellisia työn arviointiperusteita. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 53.) Adhd-keskus ei ole myöntänyt lautapeliin erillistä rahaa, vaan peli kehitettiin ja toteutettiin jo käytettävissä olevilla materiaaleilla, sekä tekijöiden kekseliäisyydellä. Opinnäytetyön tekijät eivät myöskään laittaneet omaa rahaa pelin kehittämiseen. Pelilaudan materiaalivalinnat ja pelipakkauksen puute selittyvät lähinnä materiaaleista koostuvalla budjetilla. Peliä ei tarvitse kuljettaa Adhd-keskuksen tiloista muualle, joten pelipakkauksen puuttuminen ei ole mielestämme kuitenkaan oleellinen tai merkityksellinen seikka.

Budjettimme koostui lähinnä Adhd-keskuksen työntekijöiden ajasta sekä materiaalikulusta, joihin voidaan laskea ne askartelutarvikkeet, joita tarvitsimme lautapeliä suunnitellessamme ja toteuttaessamme. Pystyimme lähes nollobudjetilla luomaan lautapelin, joka on iloinen, värikäs ja vastaa myös Adhd-keskuksen meille antamia tavoitteita pelilaudan laadullisten kriteerien ja tavoitteiden suhteen.

Tutkimme aiemmin tehtyjä erilaisia pelejä ja niiden vahvuuksia ja heikkouksia. Tämä siksi, että halusimme hyvällä pohjatyöllä varmistaa mahdollisimman nopean aikataulun ja taloudellisesti erittäin edullisen, mutta toimivan pelin toteutumisen. Halusimme tehdä omannäköisemme pelialustan, jossa yhdistyisi Perhekoulussa opetettavat keskeiset asiat. Ongelmana voisi ehkä pitää sitä, että meillä ei ollut rahallista budjettia Adhd-keskuksen osalta lautapelin suunnitteluun tai toteutukseen. Rahan puute ei mielestämme näy valmiissa lautapelissä mitenkään vaan tietotekniikan käyttö osana tuotosta mahdollisti sen, että peli ei näytä nuhjuiselta tai halvalta. Kuten eräs Adhd-keskuksen työntekijä asian kiteytti; ”niin sehän näyttää ihan lautapeliltä!” Olemme siis täyttäneet myös tavoitteemme lautapelistä, joka on lähinnä Adhd-keskuksen jo olemassa olevista materiaaleista koostuvalla budjetin rajoissa valmistettu.

Toisaalta rahan puute haastoi meitä käyttämään mielikuvitustamme enemmän, ja koemme onnistuneemme myös mielikuvituksen käytössä tätä opinnäytetyötä toteuttaessa. Olemme saavuttaneet omat tavoitteemme lautapelin ja kirjallisen opinnäytetyön suhteen. Testiryhmät olivat arvokkaita arvioitaessa pelin toimivuutta, sillä muuten olisimme olleet vain oman arvi-



omme varassa. Kumpikin testiryhmä, niin vanhempien kuin ohjaajien ryhmä, koki että lautapeli on toimiva lähes sellaisenaan, mutta pienet muutokset tehtäväosoiden määrässä tekisivät pelin vielä toimivammaksi ja peli palvelisi vielä paremmin tarkoitustaan ryhmissä. Teimme muutokset palautteen pohjalta ja lautapeli oli toimiva kokonaisuus, kun se luovutettiin Adhd-keskuksen käyttöön toukokuussa 2017.



Kuvio 6: Lähes valmis lautapelialusta

### 7.3 Kehitystarve

Tuotosta eli lautapeli POP®-peiliä voi jatkossa kehittää lisäämällä korttien teemoja. Nyt käytössä olevat ja suunnittelemamme VOIMA-, STOP- ja ADHD-kortit voi halutessaan muokata kokonaan uudestaan tai vaihtaa täysin toisenlaisiin kortteihin. Halusimme, että lautapeliä voi muokata tulevaisuudessa tarpeen mukaan. Lautapeli on tehty digitaaliseen muotoon, jotta sitä voi muokata Adobe Illustrator-ohjelman avulla. Tämä mahdollistaa muutokset, jos Adhd-keskus kokee haluavansa muuttaa jotain pelilaudassa tai korteissa.

Adhd-keskus on kaksikielisen Barnavårdsföreningen alainen perheyksikkö. Mielestämme peli olisi tärkeää kääntää myös ruotsinkielelle, jolloin se palvelisi tasapuolisesti niin äidinkielellään suomea kuin ruotsiakin puhuvia asiakkaita. Lisäksi Adhd-keskus järjestää säännöllisesti myös ruotsinkielisen Perhekoulun, joka silloin saisi myös pelin vanhempien ja ohjaajien käyttöön. Muita kieliäkin voisi harkita, mutta koemme ruotsin tärkeimmäksi kieleksi, koska Suomi on lakisääteisesti kaksikielinen valtio, ja Perhekoulua järjestetään molemmilla virallisilla kielillä.

Jatkotutkimusehdotuksena esitämme tutkimusta siitä, kuinka lautapelin merkitys tulee esille vanhemmille ja ohjaajille osana Perhekoulu POP®:n keinojen omaksumista ja käyttöä arjessa. Kuinka vanhemmat ja ohjaajat kokevat lautapelin palvelevan tarkoitustaan, joka on olla yksi työkalu Perhekoulussa opittujen keinojen omaksumiseen ja käyttämiseen niin arjessa kotona kuin ohjaajilla töissä.

## 8 Pohdinta

Olemme tätä opinnäytetyötä tehdessämme oppineet paljon niin teoriassa kuin käytännössäkin ADHD:stä sekä sen ydin- ja liitännäisoireista. Suorittamamme Adhd-keskuksen Perhekoulu POP® antoi uusia valmiuksia kohdata haastavasti käyttäytyviä lapsia sekä heidän vanhempiaan. Opimme uusia tapoja ohjata ja myös kuinka paljon omalla elekielellä ja läsnäololla on merkitystä, kun työskennellään ihmisten, etenkin lasten kanssa.

Kirjallisen työn kirjoittaminen tuntui alussa haasteelliselta, sillä kumpikin kirjoittaja on luonteeltaan määrätietoinen ja voimakastahtoinen. Opimme kuitenkin tätä opinnäytetyötä tehdessä yhteistyötaitoja niin toistemme kuin Adhd-keskuksen työntekijöiden kanssa. Sosiaalialalla tehdään paljon työtä erilaisissa tiimeissä ja tämä opinnäytetyö toimi varmasti meille hyvänä harjoituksena työelämään. Opimme kuinka tärkeää on noudattaa sovittuja aikatauluja, suunnitelmia ja myös joustaa välillä, jos tarve niin vaatii. Pystyimme keskenämme sopimaan pienet erimielisyydet, joita luonnollisesti matkan aikana ilmeni. Puhuimme asiat läpi emmekä jääneet vatvomaan mahdollisia epäonnistumisen tunteita. Tässä auttoi myös tiukka aikataulu. Koimme tiukan aikataulun hyväksi, sillä näin emme jääneet pohtimaan liikaa suunnitelmia tai toteutusta, vaan teimme niitä aikataulun mukaisesti.

Aina olisi parantamisen varaa, mutta koimme lopputuloksen erittäin hyväksi ja samaa mieltä oli Adhd-keskuksen nimeämän opinnäytetyöohjaaja Minna Kuosmanen. Koemme, että olemme täyttäneet kaikki niin Adhd-keskuksen meille asettamat tavoitteet että myös omat tavoitteemme. Olemme molemmat aikuisia ihmisiä, ja ymmärsimme miten tärkeää on pitää toista ajan tasalla, ja jakaa asioita avoimesti, jotta kumpikaan ei tee turhaa työtä vaan pystymme keskittymään siihen, mikä on oleellista etenemisen kannalta. Parasta parityöskentelyssä oli

reflektointi, jota teimme koko projektin ajan. Opimme tämän raportin kirjoittamisen aikana antamaan ja vastaanottamaan palautetta paremmin. Varsinkin yhtenäisen kirjoitustyylin tavoittelu oli yllättävän vaativaa, koska molemmilla oli omantakeinen ja sinänsä hyvä vaikkakin erilainen tyyli kirjoittaa.

Olemme tämän projektin aikana oppineet lisää kärsivällisyyttä ja itsehillintää. Kumpikaan ei vielä ole vahvuuksemme luettavissa, mutta olemme oppineet ottamaan aikalisää, ennen kuin toimimme. Ammatillisen osaamisen kannalta on erittäin tärkeää oppia malttia, jotta ei lähesty asiakasta liian nopeasti, ennen kuin asiakas on siihen valmis.

Näimme ja aistimme vanhempien käytöksessä sen, kuinka tärkeää vanhempien on huolehtia omista voimavaroistaan, sillä jos vanhempien jaksaminen loppuu, kuka lapsesta sitten huolehtii? Arvostamme ennaltaehkäisevän työn tekijöitä enemmän kuin ennen, koska koko perhe ja lähipiiri hyötyy siitä, että perheitä autetaan ennen kuin tilanteet ovat eskaloituneet liian pitkälle. Tämän projektin myötä meiltä kummaltakin löytyy enemmän empatiaa haastavasti käyttäytyvien lasten vanhempia kohtaan. Ymmärrämme nyt paremmin, kuinka uuvuttavaa arki perheessä voi olla.

Olemme oppineet tämän projektin myötä myös uusia puolia itsestämme, sillä emme ole pitäneet itseämme mitenkään erityisen luovina, mutta tämä projekti antoi perspektiiviä siihen, että pystymme myös olemaan luovia ja luomaan kokonaan uutta. Ideoista lautapeliksi vaati tietenkin paljon aikaa ja tarkkaa suunnittelua, mutta yhdessä saimme sen tehdyksi ja vieläpä etuajassa suunnitellusta aikataulusta.

## 8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tätä opinnäytetyötä tehdessä on pidetty mielessä luotettavuus lähdekirjallisuutta etsiessä, tutkiessa ja käytettäessä. Lisäksi varmistimme luotettavia, tunnettuja lähteitä käyttämällä, että missään pelilaudan kysymys- tai tehtäväkorteissa ei ole valheellista tai epäluotettavaa tietoa. Luetuimme kaikki pelin kortit Adhd-keskuksen asiantuntijoilla, jolla varmistimme sen, että Adhd-keskus saa tilaustaan vastaavan tuotteen, joka on luotettava ja sisältää vain oikeanlaista tietoa. Lisäksi peliä testattiin kohderyhmillä ja kohderyhmien antaman rehellisen palautteen perusteella teimme muutoksia niin sisältöön kuin ulkoasuunkin. Koemme, että lautapelin testaaminen kohderyhmillä ja palautteen kerääminen niin kirjallisesti kuin suullisestikin lisäsi pelin luotettavuutta.

Sosionomin tulee olla tietoinen ja omaksua eettisyys ja ammattietiikka osaksi työtään jo ajattelun tasolla. Sosionomin tulee suojata asiakkaansa yksityisyyttä, huolehtia siitä etteivät ihmisarvo ja oikeudenmukaisuus unohdu, ja että ei vahingossakaan syrji asiakastaan. Ajatus siitä, että jokainen ihminen on arvokas, huolimatta syntyperästä, uskonnosta, seksuaalisesta

suuntautuneisuudesta, käyttäytymisestä tai mistään muustakaan seikasta, joka pitää sisällään ehtoja on oltava sosionomilla ohjenuorana työskentelyssä. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 186-187.)

Tätä opinnäytetyötä tehdessä eettisyyttä on pidetty yhtenä ohjenuorana. Emme puhu kenestäkään muista kuin tuotantotiimin jäsenistä ja Adhd-keskuksen työntekijöistä nimillä. Adhd-keskuksen ja Perhekouluun osallistuneiden ohjaajien, lasten tai vanhempien nimiä, tarkkoja ikiä tai sukupuolia ei mainita, koska se ei toisi mitään lisäarvoa tälle työlle eikä olisi eettisesti sosionomin arvojen mukaista. Olemme yrittäneet miettiä mahdollisimman kulttuuri- ja sukupuolisensitiivisesti jokaista lautapelin elementtiä sekä tässä kirjallisessa työssä että kirjoitetussa tekstissä. Halusimme varmistaa, että työn ja tosielämän ihmisten välille ei voida tämän kirjallisen työn perusteella vetää yhtä kuin- merkkiä vaan jokaisen ihmisen intimitetit suojaa ja ihmisyyttä on kunnioitettu. Olemme yrittäneet puhua ja kirjoittaa kunnioittavaan sävyyn myös problemaattisia tilanteita ja asioita käsittelevät osiot. Olemme tarkistaneet käytettävän terminologian luotettavista tietolähteistä, jotta emme loukkaisi yhtäkään ihmistä tai ihmisryhmää, vaan kirjoittaisimme oikeanmukaisella terminologialla neuropsykiatrisista seikoista, niiden aiheuttamista oireista ja niiden ilmenemisestä.

Olemme pyrkineet kirjoittamaan projektin jokaisen kehitysvaiheen auki niin, että lukemalla raportin, lukija ymmärtää, mitä missäkin vaiheessa on tehty, ja mitkä asiat vaikuttivat päätöksiimme. Kaikki perustelut ovat omiamme emmekä ole kopioneet muiden ideoita.

## Lähteet

## Painetut lähteet:

- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Huovinen, M. 2009. Miten tuen lapsen ja nuoren itse-tuntoa. Toinen painos. Juva: Bookwell.
- Dufva, V., Koivunen, M. 2012. ADHD Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki. Juva: PS-kustannus.
- Juusola, M. 2012. Levottomat aivot Adhd ja Asberger vahvuuksina. Keuruu: Otava.
- Kontu, E. 2008. Kommunikaatiosuhde - Vuorovaikutuksen keskeinen elementti. Teoksessa Kontu, E., Suhonen, E. (toim.) Erytispedagogiikka ja varhaislapsuus. Helsinki: Palmenia.
- Kumpulainen, K., Laukkanen, E. 2016. Johdatus psykososiaalisiin hoitomuotoihin. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K., Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Manninen, T. 2017. Pelisuunnittelijan käsikirja - ideasta eteenpäin. 1. painos. Tallinna: Rajala.
- Mannström-Mäkelä, L., Saukkola, K. 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja: kaaoksesta arjen hallintaan. Helsinki: Gaudeamus.
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarinio, T. 2011. Ammattina sosionomi. 1.-2. painos. Helsinki: WSOYpro.
- Salmi, E. 2008. The Family School. The Impact of a Group Training Programme on Overactive Hard-to-Manage Preschool Children and Their Parents. Turku: Åbo Akademi University Press.
- Sandberg, S., Santanen, S., Jansson A., Lauhala, H., Rinne, O. (toim.) 1999. Perhekoulun käsikirja. Käytännön opas vanhemmille. 3. painos. Helsinki: TyyliPaino.
- Santalahti, P., Mäki, P., Välimäki, M. 2016. Psykoedukaatio. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K., Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Viittala, K. 2008. Lapsuus ja erityinen tuki päivähoitossa. Teoksessa Kontu, E., Suhonen, E. (toim.) Erytispedagogiikka ja varhaislapsuus. Helsinki: Palmenia.
- Vilkka, H., Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

## Sähköiset lähteet:

- Barnavårdsföreningen. 2010. ADHD. Perustietoa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöstä. Viitattu 27.3.2017.  
[http://bvif.fi/Site/Data/1637/Files/ADHD\\_fakta\\_210x210\\_TP.pdf](http://bvif.fi/Site/Data/1637/Files/ADHD_fakta_210x210_TP.pdf)
- Duodecim. 2013. ADHD. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapset ja nuoret. Viitattu 22.3.2017.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=khp00071](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00071)
- Duodecim. 2015. ADHD. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Viitattu 22.3.2017.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00353](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353)
- Duodecim. 2017. Käypä hoito-suositus. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, lapset ja nuoret). Julkaistu 08.10.2013. Viitattu 28.3.2017.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50061>
- Ensi- ja Turvakotien Liitto. Kesäpolku-Peli. Viitattu 18.3.2017.  
<http://virtuaalikirja.fi/ensijaturvakotienliitto/wp-content/uploads/sites/7/2016/10/Luku-3-menetelma-Kes%C3%A4polku-peli.pdf>
- Hakala, J. 2011. Pelillisuus voi parantaa maailmaa. Aikalainen 28.11.2011. Tampereen Yliopisto. Viitattu 26.3.2017.  
<http://aikalainen.uta.fi/2011/02/18/pelillisuus-voi-parantaa-maailmaa/>
- Harviainen, T., Suominen, J. (toim.) 2012. Oppimisroolipelien käyttö ja toimintamekanismit palvelunkehittämisessä. Pelitutkimuksen vuosikirja 2012. Tampereen yliopisto. Viitattu 5.4.2017.  
<http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2012/ptvk2012-10.pdf>
- Harviainen, T., Lainema, T. 2013. Pelit, systeemidynamiikka ja oppiminen. Pelitutkimuksen vuosikirja 2013. Tampereen yliopisto. Viitattu 6.4.2017.  
[Http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2013/ptvk2013\\_02.pdf](http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2013/ptvk2013_02.pdf)
- Kriminaalihuollon tukisäätiö. Portti vapauteen. Asumisen Monopoly pelittää vangeilla. Viitattu 27.3.2017.

[http://www.porttivapauteen.fi/vapautuvat/ajankohtaista/3300/asumisen\\_monopolipeli\\_pelittaa\\_vangeilla](http://www.porttivapauteen.fi/vapautuvat/ajankohtaista/3300/asumisen_monopolipeli_pelittaa_vangeilla)  
Kehitysvammaisten Tukiliitto. Mahti-Peli. Viitattu 14.1.2017.  
<http://www.kvtl.fi/fi/mahti/materiaalia/>  
Keskitalo, J., Suominen, J. (toim.) 2010. Pelitutkimuksen vuosikirja 2010. Katsaus uuteen lautapelikulttuuriin Suomessa 2000-luvulla. Tampereen yliopisto. Viitattu 5.4.2017.  
<http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2010/ptvk2010-11.pdf>  
Kuntoutusportti.fi. 2012. Psykoedukaatio. Käsite, käyttö ja vaikuttavuus. Viitattu 24.3.2017.  
<https://kuntoutusportti.fi/psykoedukaatio-%C2%96-kasite-kaytto-ja-vaikuttavuus/>  
Mediakasvatusseura. Pelikasvattajan käsikirja. 2014. Viitattu 16.3.2017  
<http://www.pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf>  
Mäyrä, F., Sihvonen, T., Paavilainen, J., Saarenpää, H., Kultima, A., Nummenmaa, T., Kuittinen, J., Stenros, J., Montola, M., Kinnunen, J., Syvänen, A. 2016. Monialainen pelitutkimus. Tampereen Yliopisto. Viitattu 27.2.2017.  
[http://www.uta.fi/sis/iti/valintakoeteos/Pelitutkimus\\_2016.pdf](http://www.uta.fi/sis/iti/valintakoeteos/Pelitutkimus_2016.pdf)  
Saarenpää, H. 2009. Pelitieto.net - Pelien peruskurssi. 2009. Viitattu 24.3.2017.  
<https://pelitieto.net/oppimispelit-ja-hyotypelaaminen/>  
Ängeslevä, S. 2013. Oppimispelit, pelimäiset rakenteet ja kaupalliset pelit opetuksessa. Viitattu 1.3.2017.  
[http://www.mediakasvatus.fi/sites/default/files/tiedostot/Pelit\\_oppiminen\\_2013.pdf](http://www.mediakasvatus.fi/sites/default/files/tiedostot/Pelit_oppiminen_2013.pdf)

#### Julkaisemattomat lähteet:

Barnavårdsföreningen. 2017. Perhekoulu POP®. Päivittäinen aikataulu. Viitattu 30.3.2017.  
Kuosmanen, M. 2017. Powerpoint-esitys. 2.1. 2017. Barnavårdsföreningen. Helsinki.  
Serenius-Sirve, S. 2017. Yksikön johtajan toimintamallikartoitus. 7.3.2017. Adhd-keskus. Helsinki.

## Kuviot

Kuvio 1: Ohjaajien ja vanhempien VOIMA-kortteja .....	27
Kuvio 2: STOP-kortteja.....	30
Kuvio 3: ADHD-kortteja .....	32
Kuvio 4: Ihan ensimmäinen työversio .....	35
Kuvio 5: Testipelilauta .....	37
Kuvio 6: Lähes valmis lautapelialusta .....	49

## Liitteet

Liite 1: Pelin säännöt.....	57
Liite 2: Palautelomake ohjaajille ja vanhemmille .....	58
Liite 3: Työelämäkumppanin palaute .....	60



## Liite 1: Pelin säännöt



### POP®-peli

POP®-pelin tarkoitus on auttaa vanhempia ja ohjaajia kertaamaan Perhekoulu POP®:ssa opittuja keinoja. Pelin leikkimieliset tehtävät ovat yksinkertaisia ja hauskoja. Pelissä ei kilpailla vaan tavoite on lisätä perhekoulussa omaksuttujen keinojen ja valmiuksien käyttöä arjessa.

**Yleistä:** Pelin STOP-korteissa on tehtäviä, jotka liittyvät arkipäivän haastaviin tilanteisiin. ADHD-kortit sisältävät tietoa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöstä. VOIMA-korteissa on aktiivisia tehtäviä liittyen pelaajaan omaan vanhemmuuteen, ohjaajan kokemuksiin ja voimavaroihin. Tarkoituksena on tunnistaa ja sanoittaa sekä omia että lapsen vahvuuksia.

**Pelin kulku:** Peliä voi pelata 1-5 vanhempaa tai 2-5 paria kerrallaan. Jos vanhempia tai ohjaajia on tasamäärä ja pelaikaa on vähän, suosittelemme paripeliä.

Pelissä kierretään myötäpäivään Napero-hahmon ympärillä oleva polku, joka alkaa ja päättyy lähtö- ja maaliruudusta. Pelin aloittaa henkilö, joka noppaa heittämällä on saanut suurimman silmäluvun.

Jokainen pelaaja heittää vuorollaan noppaa ja siirtyy pelilaudalla nopan osoittaman luvun verran eteenpäin. **Punaisen** STOP-pallon kohdalla tulee pysähtyä, oli nopan silmäluku mikä tahansa. STOP-tehtävät liittyvät tilanteisiin, joissa lapsi käyttäytyy haastavasti. Pelaaja nostaa kortin ja antaa sen itsestään edelliselle pelaajalle, joka lukee kortin tehtävän ääneen. Punaiseen palloon jäänyt pelaaja vastaa eli kertoo muille, mitä perhekoulun keinoja tai keinoja hän tilanteessa käyttäisi. Muut pelaajat voivat auttaa ja tehtävästä voidaan keskustella koko ryhmän kesken.

Kun pelaaja vuorollaan pysähtyy **siniseen** palloon, hän saa luettavakseen ADHD-tietokortin. Pelaaja lukee kortin kaikille ääneen. Tämän jälkeen pelaajat pohtivat kuulemaansa ja keskustelevat siitä ryhmässä.

Kun pelinappula osuu **oranssiin** palloon, nostaa pelaaja VOIMA-kortin ja antaa sen itsestään edelliselle pelaajalle, joka lukee kortin tehtävän ääneen. Oranssiin palloon pysähtynyt pelaaja suorittaa VOIMA-tehtävän. Jokainen suoritettu tehtävä lisää pelaajan voimia arjessa.

Pelissä ei kilpailla. Riippuen käytössä olevasta pelaajasta voidaan peli päättää, kun kaikki pelaajat vuorollaan ovat päässeet maaliin TAI kun ensimmäinen pelaaja on maalissa TAI kun tietty aika on ummessa. Pelin tavoitekesto on noin 20-30 minuuttia. Tsemppiä ja iloista mieltä peliin! Pelaamalla otat keinot haltuun!

**Pelin osat:** Pelilauta, noppa ja pelinappulat sekä

... kpl kaikille yhteisiä STOP tehtäväkortteja

... kpl VOIMA kortteja vanhemmille sekä ... kpl VOIMA kortteja ohjaajille

... kpl ADHD tietokortteja

Liite 2: Palautelomake ohjaajille ja vanhemmille

POP-peli - lautapeli Perhekoulu POP®:in käyttöön. Kehitämme lautapelin perhekoulu POP®:in ohjaajien ja vanhempien käyttöön. Pelin tarkoituksena on, että se tukee ja kerta vanhempien ja ohjaajien perhekoulussa oppimien keinojen käyttämistä käytännössä erilaisten kysymysten ja esimerkitapausten avulla.

Kiitos kun pelasit ja osallistut pelin kehittämiseen! Keräämme tällä lomakkeella mielipiteitä lautapelistä, jotta voimme kehittää peliä edelleen toimivammaksi ja paremmaksi. Kaikki rehellinen palaute on tervetullutta!

1. Onko pelin idea mielestäsi omaperäinen ja tarkoituksenmukainen perhekoulu POP®:ssa pelattavaksi? Miksi on tai ei ole?

---

---

---

2. Onko peli mielestäsi tarpeeksi vuorovaikutteinen ja syntyikö pelaajien välillä keskustelua?

---

---

---

3. Onko peli mielestäsi hauska ja haluaisitko pelata tätä uudelleen? Miksi?

---

---

---

4. Millaisia puutteita pelistä löytyi?

---

---

---

5. Mitä mieltä olet pelin kestosta?

---

---

---

6. Mitä mieltä olet pelilaudan ulkoasusta? Ruusut ja risut.

---

---

---

7. Mitä mieltä olet kysymysten ja tehtävien ymmärrettävyydestä ja vaikeusasteesta?

---

---

---

8. Mitä mieltä olet pelin säännöistä?

---

---

---

9. Mitä muuta haluaisit kertoa lautapelin kehittäjille? Sana on vapaa.

---

---

---

Kiitos ajastasi! Pirjo ja Päivi

## Liite 3: Työelämäkumppanin palaute

Syyskuun alussa 2016 olin yhteydessä Laureaan kysyäkseni, josko joku opiskelija olisi halukas tekemään opinnäytetyönään Bf/Adhd-keskukselle lautapelin Perhekoulu POP<sup>®</sup>:n ohjaajille ja vanhemmille. Lautapelin tarkoituksena olisi mukavalla tavalla kerrata Perhekoulusta saatuja oppeja; keinojen käyttöä ja niiden soveltamista. Peliä olisi tarkoitus pelata Perhekoulun loppupuolella, jotta kaikki asiat on jo ehditty käydä molemmissa ryhmissä läpi. Jotta opiskelija pystyisi tekemään lautapelin, hänen tulisi käydä Perhekoulu POP<sup>®</sup> -ohjaajakoulutus saadakseen asiasta sekä omakohtaisen kokemuksen että syvemmän tietämyksen siitä, mitä Perhekoulu POP<sup>®</sup> ja sen opettamat keinot ovat.

Syyskuun puolivälin jälkeen Laurean lehtori Irene Kontkaselta tuli ilmoitus, että sosionomiopiskelija Pirjo Poutiainen yhdessä opiskelukaverinsa kanssa olisivat kiinnostuneita tekemään lautapelin opinnäytetyönään ja Pirjo oli halukas suorittamaan myös harjoittelujakson Adhd-keskuksessa tammi-maaliskuussa 2017. Myöhemmin täsmentyi, että Pirjon kanssa opinnäytetyötä meille tekisi Päivi Verosaari ja että myös Päivi osallistuisi tammikuussa alkavaan Perhekoulun ohjaajakoulutukseen. Pirjo ja Päivi kävivät tapaamassa syksyllä ensin yksikön johtaja Silve Serenius-Sirveä ja joulukuussa 2017 me tapasimme kolmistaan, jolloin kerroin heille, minkä tyyppistä lautapeliä olin miettinyt. Keskustelimme tuolloin myös teoreettisen viitekehysten päälinjoista ja opiskelijat saivat tausta-aineistoa teoriaa varten.

Prosessin aikana tapasimme sovitusti Pirjon ja Päivin kanssa yhteensä neljä kertaa, jolloin teimme sopimuksen, määritimme tavoitteet opinnäytetyölle ja yhteisen reflektion kautta mietimme lautapeliä ja sen toteuttamista sekä aikatauluja. Pirjon kanssa pystyimme vaihtamaan ajatuksia peliin liittyen myös koko hänen harjoittelujaksonsa aikana.

Pirjo ja Päivi pysyivät koko prosessin ajan aikataulussa ja kaikki ennalta sovitut tapaamiset toteutuivat. Heidän sitoutumisensa lautapelin tuottamiseen on ollut kiitettävää ja heidän oma innostuneisuutensa on tullut esiin projektin aikana. Perhekoulu POP<sup>®</sup>:n ohjaajakoulutuksen kautta he ovat saaneet sekä tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä että keinoista, joilla haastavasti käyttäytyvää lasta voi ohjata myönteisellä tavalla. Sisäistämänsä tiedon ja opin avulla he ovat pystyneet työstämään lautapeliä itsenäisesti juuri oikeaan suuntaan ja asiassa pysyen. Lautapelin testaaminen vanhemmilla ja ohjaajakoulutuksessa olevilla oli hyödyllistä. Molemmissa ryhmissä pelin prototyyppiin oltiin pääosin tyytyväisiä, mutta etenkin ohjaajilta tuli hyvää palautetta siitä, mihin suuntaan peliä voisi vielä kehittää ja nämä asiat on otettu huomioon lopullisessa lautapelissä.

Yhteistyö Pirjon ja Päivin kanssa on sujunut erittäin hyvin ja opinnäytetyön tilaajan edustajana olen pystynyt koko prosessin ajan luottamaan siihen, että sovitut asiat toteutuvat. He ovat olleet myös valmiita ottamaan vastaan palautetta ja muokkaamaan työtään tilaajan toiveiden suuntaan. Yhteisissä tapaamisissa heiltä on tullut hyviä ja luovia ideoita siitä, millainen peli voisi olla kultaan. Koko prosessin ajan näki, että lautapelin tuottaminen Adhd-keskukselle oli heille mieluista ja motivoivaa. Yhteisten tapaamisten johdosta meille kaikille kolmelle lautapelin olemus kirkastui kerta kerran jälkeen ja lopputulokseen voimme olla tyytyväisiä.

Opinnäytetyön lopputulos lautapeli POP<sup>®</sup> -peli on ulkoasultaan selkeä, värikäs ja innostava. Säännöt ovat riittävän yksinkertaiset, kysymykset selkeät ja vaikeusasteeltaan sopivat, jotta peliä on motivoivaa pelata. Peliä tullaan jatkossa käyttämään jokaisessa päättyvässä Perhekoulussa sekä vanhempien että ohjaajien ryhmässä. Peli tuo mukanaan uuden mahdollisuuden kerrata Perhekoulun keinoja hausalla tavalla ja on hyvä lisä Perhekoulun kehittämistyöhön, joka jatkuu koko ajan. POP<sup>®</sup> -peli täyttää hienosti toiminnallisen opinnäytetyön kriteerit ja hyödyntää suoraan työelämää.