

Alfa Partners

**MOBIILISOVELLUSTEN HYÖDYNTÄMINEN
NEUROPSYKIATRISEN VALMENTAJAN TYÖSSÄ**

Liita Kuikka

Opinnäytetyö

Neuropsykiatrinen valmentaja

2020

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 ARJEN PONNISTELU JA STRESSI.....	2
3 APUA HANKALIIN TILANTEISIIN JA HARJOITUKSIA RENTOUTUMISEEN	2
4 TOIMINNANOHJAUS	4
5 TOIMINNANOHJAUKSEN TREENAAMINEN PELAAMALLA	4
6 TIMERIT AJANHAHMOTTAMISEN TUKENA	5
7 KALENTERISOVELLUKSISTA APUA PÄIVÄN TOIMINTOJEN JÄSENTÄMISEEN ...	7
8 STRUKTUURIA ARKEEN NOTE- SOVELLUKSILLA.....	9
9 HERÄTYKSET JA MUISTUTUKSET SIIRTYMIEN TUEKSI.....	10
10 KUVAT KOMMUNIKOINNIN TUKENA	11
11 TUKEA LÄÄKKEISTÄ HUOLEHTIMISEEN	12
12 TUKEA RAHAN KULUTUKSEN HAHMOTTAMISEEN	12
13 PALAUTETTA ARJESTA PELIN AVULLA.....	13
14 POHDINTA	15
LÄHTEET	17

1 JOHDANTO

Teknologian nopea kehitys ja älylaitteiden mukana tuomat muutokset arkeen nähdään usein negatiivisessa valossa. Näkökulmaa vaihtamalla voidaan kuitenkin nähdä teknologian ja älylaitteiden suomat monet mahdollisuudet arkea helpottavina ja toimintaa tukevinä asioina. Mobiililaitte kulkee lähes jokaisen mukana joka päivä. Se on kommunikoinnin ja ajanvietteen väline, mutta se toimii yhä useammin myös hyödyllisenä työkaluna erilaisissa arkipäivän tilanteissa.

Nykynuoret elävät erilaisessa mediamaailmassa, kuin heidän vanhempansa tai isovanhempansa. Nämä nuoret ovat kasvaneet mobiililaitteiden ja WiFin parissa. Älylaitteet ovat osa nuorten elämää halusimme tai emme. Sen vuoksi onkin tärkeää nähdä älylaitteet mahdollisuutena ja lähteä itse rohkeasti tutustumaan, miten älylaitteita voisi hyödyntää nuorten arjessa.

Neuropsykiatrisen valmentajan tehtävänä on kannustaa asiakasta löytämään omia voimavaroja ja luomaan asiakkaan kanssa arkea tukevia rakenteita. Usein parhaita tuloksia syntyy, kun ratkaisuja lähdetään etsimään nuoren omasta arjesta ja kiinnostuksen kohteista käsin. Mobiililaitteet, kuten joka hetki taskussa kulkeva kännykkä, on nuorelle tuttu väline, josta valmentaja ja nuori voivat yhdessä sovellusten avulla muokata nuorelle arkea tukevan apuvälineen.

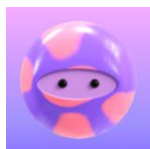
Opinnäytetyössäni neurokirjon nuorella ja nepsy nuorelle tarkoitan nuorta, jonka arkea värittää jokin neuropsykiatrisen haaste. Opinnäytetyöni tarkoituksena on esitellä mobiilisovelluksia, joiden avulla nuori ja valmentaja voisivat yhdessä luoda nuoren omaan puhelimeen tai tablettiin arjen tukea sovellusten myötä. Opinnäytetyössäni esitellyt sovellukset löytyvät Play kaupasta Android pohjaisiin mobiililaitteisiin. Esitellyt sovellukset ovat sellaisia, jotka itse olen havainnut toimiviksi ja sovelluksia, joihin olen tutustunut saatuaani käyttäjäkokemusvinkkejä Facebook ryhmästä; ADHD, ADD, Nepsy-asiantuntija-artikkeleiden ryhmä. Sovellus, joka toimii toisella, ei välttämättä toimi toisella. Vaihtoehtoja on runsaasti ja parhaiten niihin tutustuu lataamalla ja kokeilemalla.

2 ARJEN PONNISTELU JA STRESSI

Arjessa stressiä aiheuttaa monenlaiset asiat. Usein stressin taustalla on tunne riittämättömyydestä. Stressin synnyttää kokemus siitä, ettei suoriudu asioista, joista pitäisi tai joista haluaisi suoriutua. Stressikokemus on hyvin yksilöllinen. Se mikä toisella aiheuttaa stressiä, voi toiselle jopa olla rentouttavaa. Neurokirjon nuoren arjessa stressitekijöitä saattaa olla monia. Stressaavat tilanteet vaativat ponnistelua, joka lisää kuormitusta. Neurokirjon nuorelle arki on usein ponnistelua tehtävästä ja tilanteesta toiseen. Nepsy nuorille stressiä aiheuttavia ja ponnisteluita vaativia tilanteita ovat muun muassa vaikeus hahmottaa kokonaisuuksia, toiminnanohjauksen vaikeudet, unihäiriöt, aistien ylikuormittuminen ja struktuurin puute. Stressiä aiheuttaa myös itsen ja muiden asettamat vaatimukset, erilaiset aistiärsykkeet, kykenemättömyys saada toiset ymmärtämään itseä, muutokset arjessa kuten juhlat ja tapahtumat, jotka luovat poikkeuksia totuttuun struktuuriin. (Oksanen & Sollasvaara 2019, s.84-85.)

Neuropsykiatrisen valmennuksen tärkeänä tavoitteena on pyrkiä auttamaan muutoksessa, joka vie pois elämästä stressiä, kuormitusta ja tunnetta siitä, että elämä on pelkästään ponnisteleminen hetkestä toiseen. Valmennuksessa pyritään löytämään keinoja ja apuvälineitä arkeen, jotka tukisivat asiakkaan toimintakykyä ja arjenhallintaa. (Tamski & Huotari 2015, 7.)

3 APUA HANKALIIN TILANTEISIIN JA HARJOITUKSIA RENTOUTUMISEEN



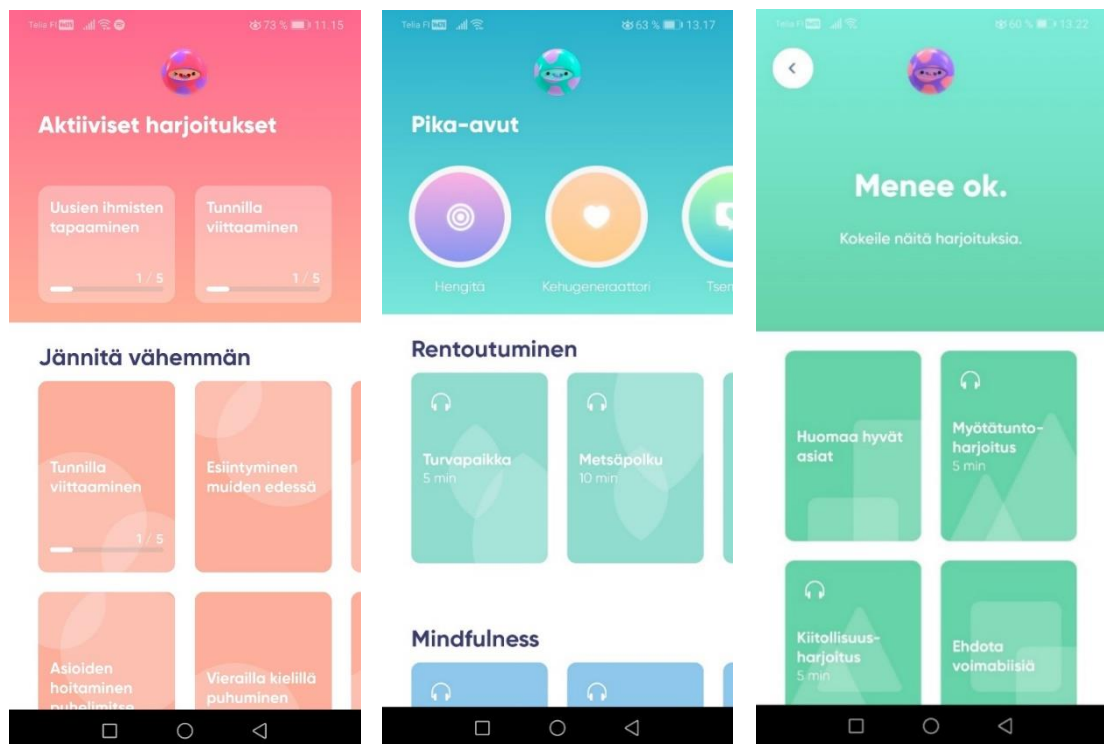
Chillaa- sovelluksen takana on Nuorten mielenterveystalo.fi. Sovellus on suunniteltu vähentämään nuorten stressiä, jännitystä ja ahdistusta. Sovellus on jaettu kategorioihin ”harjoittele”, ”rauhoitu” ja ”hei miten menee nyt?” Sovelluksesta voi ottaa vain yksittäisen osion käyttöön tai käyttää niitä rinnakkain. Sovelluksen kautta on myös suora reitti 10-29v. suunnattuun Sekaisin Chattiin, jossa nuori pääsee luottamuksellisesti juttelemaan ammattilaisen kanssa omaa mieltä askarruttavista kysymyksistä.

Harjoittele osiossa on yleisiä jännitystä aiheuttavia tilanteita, joita voi sovelluksen kanssa harjoitella. Nuori voi haastaa itseään kohtaamaan

epämukavia tilanteita. Sovellus laittaa pohtimaan kuinka epämiellyttävältä missäkin hetkessä harjoitettava taito tuntuu. Sovellus antaa tsemppauksia etenemisestä.

Rauhoitu -osiosta löytyy eri pituisia rentoutus ja mindfulness harjoituksia. Sen lisäksi siellä on vinkkejä nukahtamiseen ja 45min pituisia luonnonääni nauhoja, jotka helpottavat nukahtamista. Rauhoitu -osion pika-avusta löytyy lyhyet hengitysharjoitukset. Rauhoitu -osion rentoutusharjoitukset voi esimerkiksi lisätä päivästruktuuriin tukemaan iltapäivällä rentoutumista aisteja kuormittaneen koulupäivän jälkeen tai osaksi iltarutiineja unensaantia helpottamaan.

Hei miten menee nyt? -osiosta voi valita oman sen hetkisen fiiliksen ja sovellus tarjoaa valittuun fiilikseen sopivia toimintoja. Toiminnot ovat muista kategorioista tuttuja harjoituksia, mutta fiiliksen valitseminen auttaa esimerkiksi paniikitilanteessa ohjaamaan omaa toimintaa oikeaan suuntaan.



Kuvat 1-3 Chillaa -sovellus. Sovelluksen osiot ovat eriväriset. Sovelluksessa on selkeä ja yksinkertainen ulkoasu.

4 TOIMINNANOHJAUS

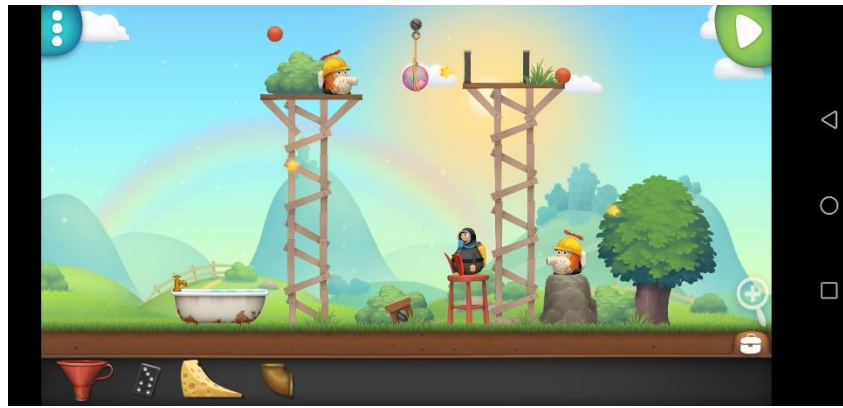
Toiminnanohjauksella tarkoitetaan taitoa toimia suunnitellusti, päämäärätietoisesti ja jäsennellysti kohti tavoitetta. Toiminnanohjaus on ihmisen kyky säädellä omaa käyttäytymistä tilanteen vaatimusten mukaisesti. Toiminnanohjaukselliset taidot lähtevät kehittymään lapsena vuorovaikutuksessa aikuisten kanssa. Kaikilla lapsilla toiminnanohjaus ei kuitenkaan lähde kehittymään samalla tavoin. Haasteet toiminnanohjauksessa voivat näkyä kyvyttömyytenä aloittaa tai lopettaa toimintaa, hankaluutena siirtyä toiminnosta toiseen tai pysyä toimintasuunnitelmassa. Toiminnanohjauksen haasteet saattavat näyttäytyä myös siinä, että lapsen on vaikea hahmottaa kuinka kauan tekeminen kestää tai missä järjestyksessä toiminnot kannattaa tehdä. Erilaiset ulkoiset ärsykkeet vievät helposti lapsen tai nuoren huomion meneillään olevasta toiminnosta ja palaaminen on mahdotonta. (Oksanen & Sollasvaara 2019, s.59, Tamski & Huotari 2015, s.59.)

5 TOIMINNANOHJAUKSEN TREENAAMINEN PELAAMALLA

Omaa toiminnanohjausta pystyy kehittämään harjoittelemalla. Monia taitoja oppii arjen askareissa huomaamatta. Toisten taitojen oppiminen vaatii lukuisia toistoja ja aktiivista harjoittelua.



Toiminnanohjaustaitoja voi kehittää myös erilaisten pelien avulla. **Inventioneers-sovellus** on peli, joka keskittyy sekä toiminnanohjauksen että keskittymisen taitojen harjoitteluun. Peli haastaa pelaajaa miettimään, kokeilemaan ja yrittämään uudelleen. Pelaaja pyrkii ratkaisemaan tehtäviä tekemällä ketjureaktioita. Peli haastaa pohtimaan mitä muutoksia voisi tehdä, jotta ketjureaktio toimisi paremmin.



Kuva 4 Inventioneers- sovellus. Pelissä tippuva omena aloittaa ketjureaktion. Omenaa voi ohjata ruudun alalaidassa tarjolla olevilla esineillä.

6 TIMERIT AJANHAHMOTTAMISEN TUKENA

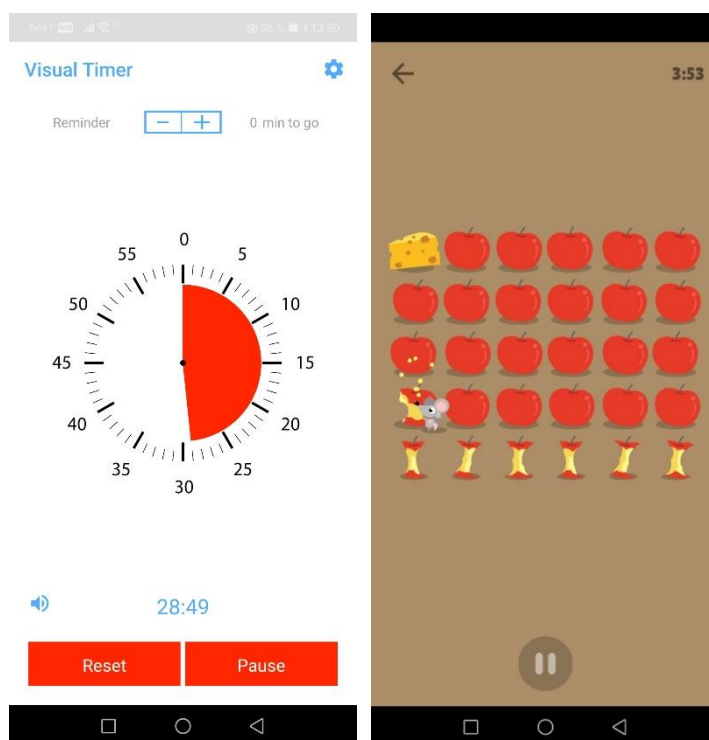
Nuoren ja lapsen toiminnanohjauksen tukena voidaan käyttää erilaisia Timer-sovelluksia. Timer -sovellukset visualisoivat ajan kulumista nuorelle, jolla on vaikeuksia hahmottaa ajan kulua tai kelloa. Niiden avulla on helpompi hahmottaa, sitä kuinka paljon toimintaan on käytettävissä aikaa ja missä tahdissa aika vähenee. Timerin avulla ajan seuraaminen ei vaadi kellon osaamista. (Oksanen & Sollaavaara 2019, s.67.)



Visual Timer -sovellus jäljittelee ulkonäöltään perinteistä Time timer -kelloa. Se osoittaa kellotaulussa pienenevällä punaisella sektorilla ajan vähenemistä. Visual Timeriin saa asetettua hälytyksen ilmoittamaan ajan loppumisesta. Yläreunassa olevaa pientä sinistä kellotaulua painamalla saa lisättyä ja nimettyä aikamääreitä valmiiksi listaksi esim. peliaika 30min, aamupala 15min.



Mouse Timer -sovellus sopii erityisesti nuorille, joille kello ja sitä kautta kelloa mukailevat sovellukset aiheuttavat stressiä. Siinä on eri aikamääreet osoitettu valmiiksi (1,2,3,5,10,15,20,30 ja 60min) Ajan kulumista sovelluksessa osoittavat hiiren syömät omenat. Timer hälyttää ajan loppuessa.



Kuvat 5&6 Visual Timer ja Mouse Timer -sovellukset. Timereiden avulla ajankulun hahmottaminen helpottuu



Timo Routine Visual Timer -sovelluksessa voi luoda aamuun, iltapäivään ja iltaan omat struktuurit ja lisätä niihin kellonajat ja hälytykset muistuttamaan ajankulusta ja toiminnosta toiseen siirtymisestä. Sovellus antaa kehuja ja tähtiä, kun esimerkiksi pukeminen on suoritettu sovitussa ajassa.

Sovellukseen ei pysty lisäämään omia toimintoja. Siitä kuitenkin löytyy perustoiminnot suhteellisen kattavasti. Sovelluksessa tekstit ovat englanniksi, mutta se ei vaadi kovinkaan paljoa kielitaitoa, että listat saa tehdyksi.

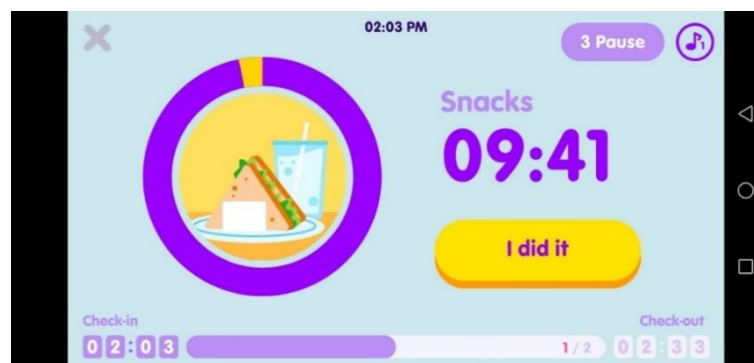
Visuaaliselta ilmeeltään Timo -sovellus on vahvasti lapsille suunnattu, mutta sopii hyvin nuortenkin käyttöön. Visuaaliselta ilmeeltään paremmin nuorille ja aikuiselle sopivia vastaavia sovelluksia ovat **Tiimo ja Brili -sovellukset**. Molemmat sovellukset ovat maksullisia, mutta niihin sisältyy kuukauden mittainen ilmainen kokeilumahdollisuus.



Kuva 7 Sovelluksessa voi valita järjestyksen iltapäivän toiminnoille



Kuva 8 Toiminnoille voi itse määrittää kellonajan ja keston



Kuva 9 Timer näyttää sekä liikkuvana palkkina että ajastimena kuvassa näkyvään toimintoon käytettävissä olevan ajan

7 KALETERISOVELLUKSISTA APUA PÄIVÄN TOIMINTOJEN JÄSENTÄMISEEN

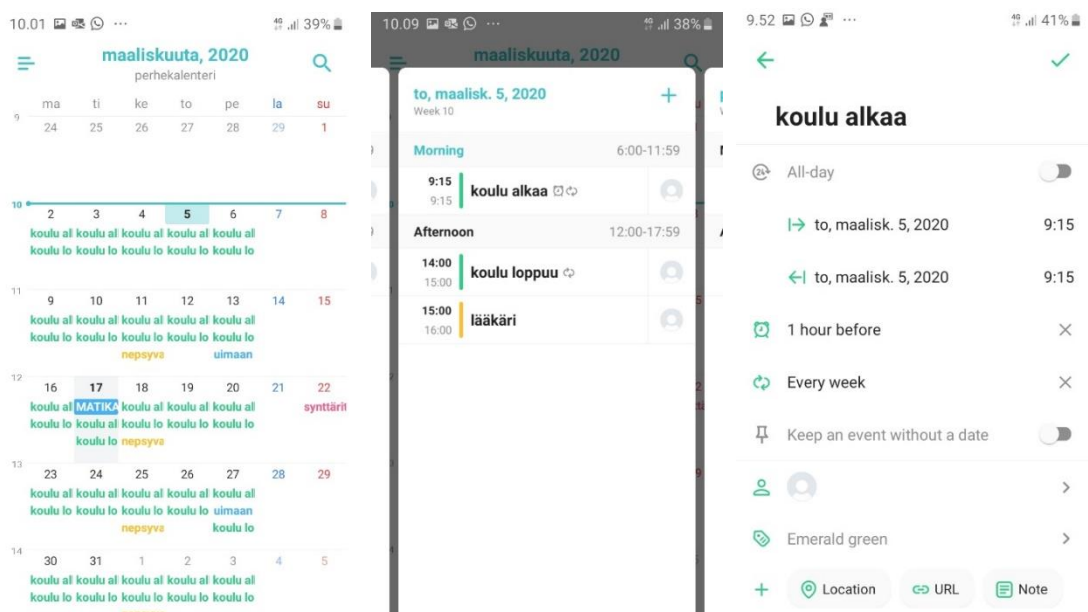
Päivän selkeä rytmi tukee nuoren ajan hahmottamista. Kun asiat tapahtuvat samassa järjestyksessä, on nuoren helpompi hahmottaa ajankulua ja päivän rakennetta (Oksanen & Sollaavaara 2019: 69). Rutiinit luovat arkeen turvallisuutta ja poistavat stressiä ja kuormitusta. Päivän hahmottamista voidaan auttaa strukturoimalla päivää erilaisten kalenterisovellusten avulla.

Kalenteriin voi luoda päiväjärjestyksiä ja kirjata merkittäviä tapahtumia ylös. Kalenterin päivänäkymä auttaa meneillään olevan päivän aikataulun hahmottamisessa. Kalenterista on helppo esimerkiksi edellisenä iltana tarkastaa seuraavan päivän ohjelma. Kalenterin avulla tulevia poikkeavia ja mahdollisesti jännittäviä tilanteita pystyy ennakoimaan. Tilanteiden ennakointi on tulevaisuuteen suuntaamista ja tulevien tapahtumien jäsentämistä etukäteen. Kalenterin avulla tulevan hahmottaminen ja ennakoiminen tukevat sitä, ettei asiat tule yllätyksenä ja turhaa sekoita ja kuormita mieltä (Oksanen & Sollasvaara 2019: 69).

Jaetut kalenterit mahdollistavat sen, että vanhempi pysyy ajan tasalla nuoren menoista. Vanhempi voi tehdä kalenteriin lisäyksiä ja asettaa muistutuksia. Puhelimen oman kalentrisovelluksen lisäksi tarjolla on lukuisia kalentrisovelluksia erilaisella visuaalisella ilmeellä.



TimeTree on selkeä kalentrisovellus, jossa on kalenterin jako mahdollisuus. Kalenterin voi jakaa useamman perheenjäsenen kesken. Kalenterin jakaminen tapahtuu helposti sähköpostin tai WhatsAppin avulla. TimeTreessä näkyy koko kuukausinäkymä, mutta päivää klikkaamalla saa näkymän, jossa päivän merkinnät ovat listattuna. Merkintöjä voi tehdä eri väreillä, ja merkintöihin lisätä sijaintitiedot, muistiinpanoja ja muistutuksia. Sovelluksessa kalenterinäkymä on suomenkielinen, mutta valikko ja tapahtuman lisäämisnäyttö ovat englanniksi.



Kuvat 10-12 Timetree -sovellus. Sovelluksen visuaalinen ilme on selkeä. Väreillä on mahdollista erotella tapahtumia ja tehtäviä. Tehtävään saa lisättyä monipuolisesti lisätoimintoja

8 STRUKTUURIA ARKEEN NOTE -SOVELLUKSILLA

Strukturointi on ajan, paikan ja toiminnan jäsentämistä. Strukturi voi yksinkertaisimmillaan olla luettelo tehtävistä ja toiminnoista niiden toteuttamisjärjestyksessä. Struktuurista on tärkeää löytää vastaus kysymyksiin mitä, missä, milloin, miten, kenen kanssa ja kuinka kauan. (Oksanen & Sollasvaara 2019, s.73.) Jokaisen nuoren kanssa tulee yksilöllisesti miettiä kuinka tarkka ja laaja struktuurin täytyy olla, jotta se palvelee parhaiten nuoren yksilöllisiä tarpeita. Kalenterin rinnalla voi käyttää Note –sovellusta, johon esimerkiksi ennalta tiedossa olevista muutoksista voi tehdä oman muistiinpanon, johon miettiä valmiiksi reitin, paikan, kellonajat ja esimerkiksi tarvittavat aikataulut nuoren kanssa etukäteen.

Erilaiset note -sovellukset antavat mahdollisuuden tehdä erilaisia muisti ja to do –listoja, jotka tukevat omaa toiminnanohjausta ja rauhoittavat tekemistä, kun monia asioita ei tarvitse pitää mielen päällä jatkuvasti vaan ne voi tarvittaessa tarkistaa. Asioiden pilkkominen osiin ja ennakoiminen vähentävät stressiä. Muistilistojen käyttö mahdollistaa tarkkaavuuden ja keskittymisen suuntaamisen meneillään olevaan asiaan, kun ei tarvitse huolehtia tulevien asioiden muistamisesta.

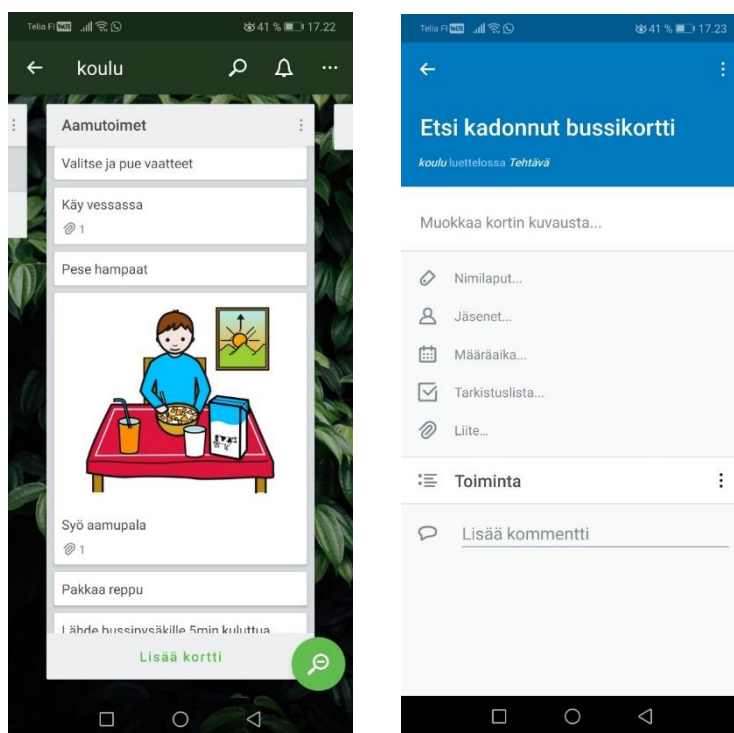


Trello -sovelluksessa voi tehdä itselle erilaisia to do -listoja ja pilkkoa erilaisia toiminnallisia tehtäviä paloiksi. Nuori voi näin ollen tarvittaessa palata ohjeeseen ja edetä toiminnassaan itsenäisesti jumittumisen ja epä mukavan epätietoisuuden tilan sijaan.

Trellossa voi luoda useampia tauluja ja jakaa niitä muiden kanssa. Sovellukseen voi lisätä tehtävälisteriä, joihin tehtäviä lisätään kortteina. Sovellukseen voidaan esimerkiksi pilkkoa osiin kouluun lähtö. Siinä voidaan avata aamutoimet tarvittavan pieniin paloihin, jotka helpottavat siirtymiä. Tehtävälisteriä lisättäviin kortteihin on mahdollista lisätä kuvia tekstin tueksi. Kortteja voi myös siirtää tehtävälisteristä toiseen esimerkiksi keskeneräiset - listalta valmiit -listalle, jolloin konkretisoituu myös se mitä kaikkea päivän aikana on saanut valmiiksi.

Toimintojen automatisoituminen vaatii useita toistoja ja muuttujat sekoittavat helposti totuttua rutiinia. Tällaisten siirtymien automatisoituminen nuoren

elämässä tarkoittaa sitä, ettei sitä varten tarvitse tsempata enää niin paljon ja aikaa ja voimia jää enemmän muihin toimintoihin. Automatisoituneet toiminnot pitävät myös kehon stressitasoa alhaisempana, jolloin energiaa ja huomiokykyä säästyy muihin toimintoihin ja ympäristön havainnointiin. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 85.) Selkeät tehtävälisterit tukevat toimintojen automatisoitumista.



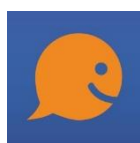
Kuvat 13& 14 Trello -sovellus. Tehtävälisteroihin lisättäviin kortteihin voi lisätä muistutuksia tai esimerkiksi selkeitä kuvia Papunetistä tekstin tueksi

9 HERÄTYKSET JA MUISTUTUKSET SIIRTYMIEN TUEKSI

Erialaisten herätys ja muistutus -sovellusten avulla voidaan auttaa kiinnittämään nuoren huomio toiminnoista toiseen siirtymiseen. Hälytyksiä on hyvä käyttää esimerkiksi muistuttamaan pelaajan päättymisestä tai siitä, että 15min päästä täytyy lähteä kouluun. Jos **puhelimien herätyskello -sovellus** on ennestään tuttu nuorelle, voi siihen lisätä sovittuja hälytyksiä muistuttamaan ajankulusta. Herätyskelloon ei kuitenkaan saa lisättyä muistutustekstiä, mitä kyseinen hälytys koskee. Jo aikaisemmin esiteltyihin kalenteri ja note -sovelluksiin voi lisätä hälytyksen tai muistutusäänen tapahtumaan tai muistiinpanoon, jolloin hälytyksestä saa informatiivisemman.

10 KUVAT KOMMUNIKOINNIN TUKENA

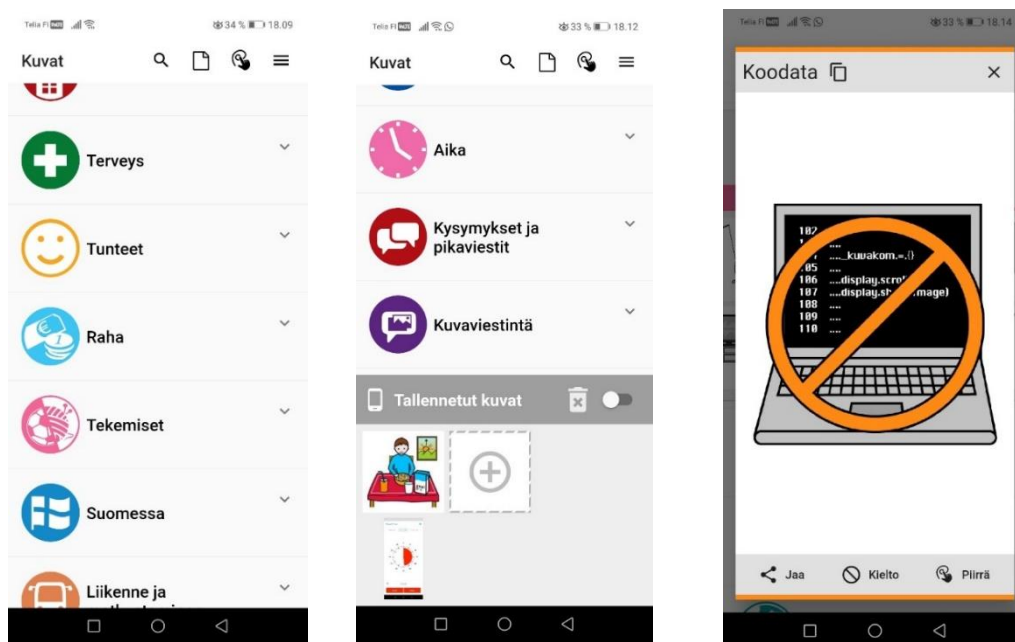
Moni neurokirjon nuori hyötty kuvista kommunikoinnin tukena. Kuvien avulla on helppo myös jäsentää päivän rakennetta tai selkeyttää viikko-ohjelmaa.



Kuvakom -sovellus on tarkoitettu avuksi kuvilla kommunikoimiseen. Kuvakom -sovellus on kehitetty osana Humanistisen ammattikorkeakoulun KUVAKO-hanketta. Sovellus on alkujaan kehitetty maahanmuuttajien tarpeisiin, mutta se soveltuu hyvin myös muille kuvakommunikoinnista hyötyville. Sovellus tarjoaa mahdollisuuden helpottaa vuorovaikutusta silloin, kun muita välineitä ei ole saatavilla.

Sovellus mahdollistaa kuvien lähettämisen. Vanhempi voi esimerkiksi lähettää tutun kuvan, jolla muistuttaa kouluun lähtemisestä tai valmentaja voi tapaamista sopiessa lisätä viestiin kuvan sisällön hahmottamista helpottamaan.

Kuvakomissa kuvat on jaoteltu aihepiireittäin. Kuvakomiin saa helposti lisättyä kuvia ottamalla niitä itse tai lisäämällä niitä esimerkiksi Papunetin kuvapankista. Itse lisättyjä kuvia ei saa lisättyä valmiiden kategorioiden alle, vaan ne jäävät erikseen kohtaan ”tallennetut” -kuvat. Sovelluksessa on piirtotyökalu, joka mahdollistaa tekstin tai kieltomuodon lisäämisen kieltomerkin avulla kuvaan.



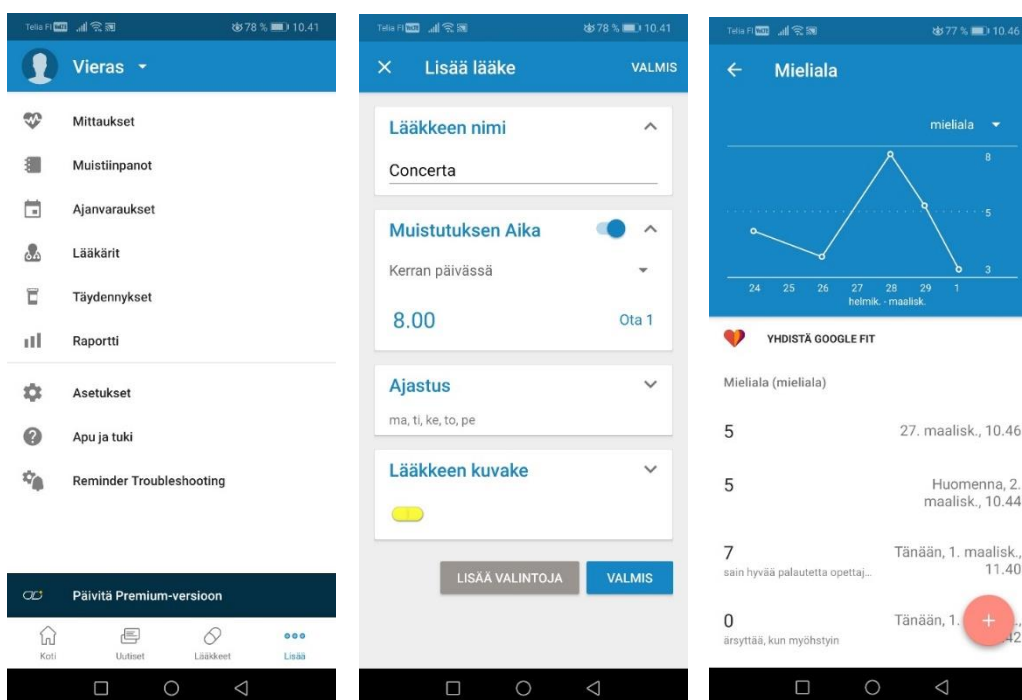
Kuvat 15-17 Kuvakom -sovellus. Sovelluksesta löytyy selkeitä kuvia tukemaan kommunikaatiota

11 TUKEA LÄÄKKEISTÄ HUOLEHTIMISEEN

Omasta lääkityksestä huolehtiminen on yksi nuoren itsenäistymiseen liittyvä tärkeä kohta. Lääkityksen tulisi toimiakseen olla säännöllinen. Lääkityksestä itse huolehtiminen voi varsinkin alkuun tuntua todella haastavalta ja pelottavalta.



Lääkityksestä huolehtimisen tukena voidaan käyttää **Medisafe -sovellusta**. Sovelluksesta on sekä maksuton että Premium versio. Sovellukseen saa lisättyä oman lääkityksen ja muistutukset lääkkeiden ottamisesta. Sovellukseen saa merkittyä, kun lääkkeen on ottanut, jotta jälkikäteenkin on mahdollista palata tarkastamaan, miten lääkehoito on toteutunut. Sovellukseen saa lisättyä omat lääkärikontaktit ja ajanvaraukset. Lääkeseurannan lisäksi sovelluksessa on mahdollista toteuttaa esimerkiksi mielialaseurantaa.



Kuvat 18- 20 Medisafe -sovellus. Sovellus mahdollistaa sekä lääke- että mielialaseurannan

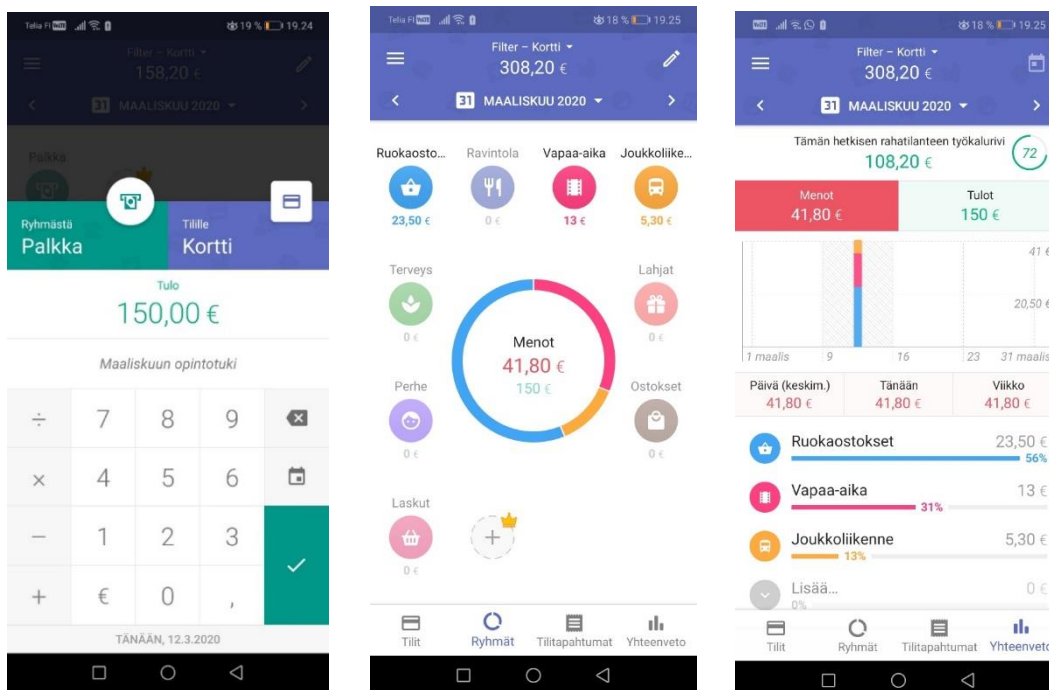
12 TUKEA RAHAN KULUTUKSEN HAHMOTTAMISEEN

Rahankulutuksen hahmottaminen on monelle nuorelle vaikeaa. Vaikeutta tuottaa se mihin kaikkeen rahat riittävät ja kuinka paljon rahaa voi kuluttaa,

jotta esimerkiksi palkka riittää koko kuukaudeksi. Nykyisin, kun konkreettisen rahan sijaan käytetään paljon maksukortteja ja verkkomaksamista, olemassa olevan rahamäärän hahmottaminen hankaloituu entisestään.



Rahankäytön hahmottamiseen voi käyttää **1Money -sovellusta**. Sovelluksesta löytyy sekä ilmainen että maksullinen premium -versio. Sovellukseen saa merkattua omat tulot, joka lisää yläreunassa näkyvää kokonaissaldoa. Kokonaissaldo kertoo, kuinka paljon rahaa on käytettävissä. Jokaisen menon voi merkata helposti erikseen. Menot voi lisätä kategorioihin, joka auttaa hahmottamaan sitä mihin rahaa oikeasti kuluu. Tilitapahtumat -välilehdellä näkee luettelon ostoksista. Yhteenvedo -välilehdeltä saa yhteenvedon kuukauden rahankäytöstä. Sovelluksessa käytetyt värit ja kuvat helpottavat hahmottamista.



Kuvat 21-23 1Money -sovellus. Sovelluksen avulla tulojen ja menojen suhde konkretisoituu

13 PALAUTETTA ARJESTA PELIN AVULLA

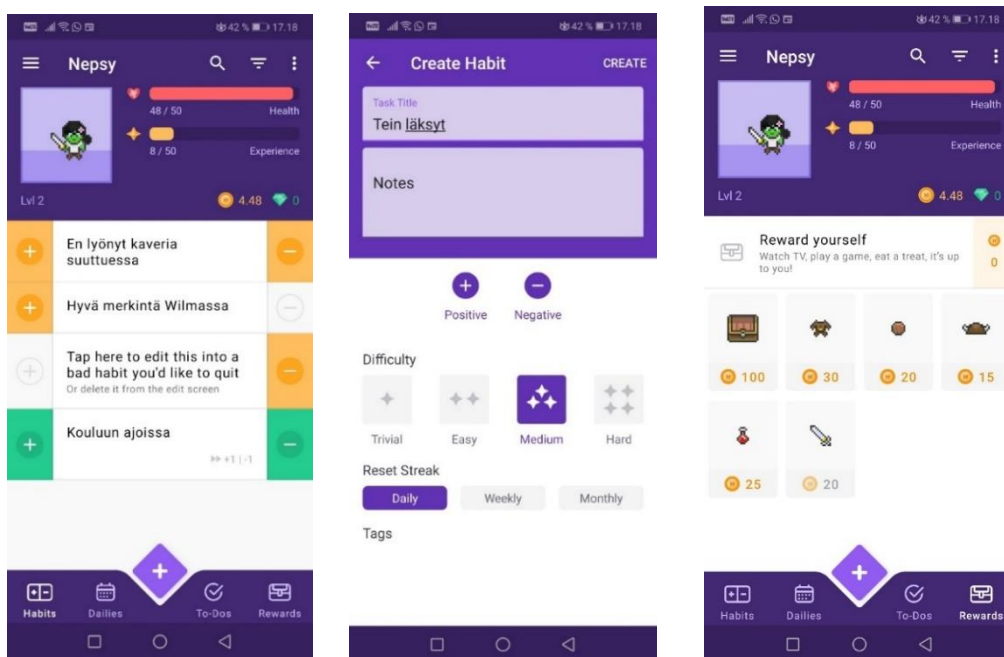
Palaute omasta toiminnasta on neurokirjon nuorelle erityisen tärkeää. Neuropsykiatrisessa valmennuksessa pyritään huomioimaan ja tekemään näkyväksi pienetkin onnistumiset ja edistysaskeleet (Tamski & Huotari 2015, s.7).



Habitica -sovelluksella on mahdollista pelillistää arjen askareita ja saada pelin kautta palautetta onnistumisista. Peli on englanninkielinen, mutta niukalla sanavarastolla pärjää hyvin, koska tavoitteet saa itse kirjata suomeksi. Pelissä luodaan oma avatar ja määritetään itselle kolmeen eri kategoriaan tavoitteita ja tehtäviä. Onnistumisista ansaitsee kultaa ja onnistumiset mahdollistavat seuraavalle tasolle pääsemisen. Lintsaamalla päivittäisistä tehtävistä menettää pelissä terveyttä. Pelissä on mahdollista laittaa tavoitteet ja tehtävät sellaiseen muotoon, että niissä keskitytään vain onnistumisiin.

Pelin kolme kategoriaa ovat; Habits (hyvät ja pahat tavat) Dailies (päivittäiset tehtävät) ja To do list (johon voi laittaa kertaluontoisia tehtäviä). Tehtäviä saa lisättyä kategorioihin plussaa painamalla. Tehtävää lisätessä voi määrittää sille vaikeusasteen sen mukaan kuinka haastavaa se itselle on. Jos esimerkiksi kouluun ajoissa ehtiminen on todella hankalaa, voi sen määrittää vaikeusasteelle ”hard”, jolloin onnistumisesta saa enemmän kultaa. Listassa tehtävät muuttavat väriä siitä riippuen kuinka aktiivisesti niitä suorittaa.

Peliin voi halutessaan itse lisätä tageja (Tags), joiden avulla voi etsiä tai ottaa näkyviin vain tiettyyn kategoriaan liittyviä tehtäviä. Tageja keksiessä voi olla todella luova, mutta ne voivat olla yksinkertaisuudessaan esimerkiksi kotityöt, koulu tai aamu, jolloin listoista saisi tarvittaessa esille ne tehtävät joihin on lisätty kyseinen tagi.



Kuvat 24-26 Habitica -sovellus. Sovelluksen avulla arjen askareista saa muodostettua motivoivan pelin

14 POHDINTA

Nuoruuteen liittyä vahva halu kuulua joukkoon ja olla erottumatta liikaa massasta. Moni nuori, jolla on neuropsykiatrisia poikkeavuuksia, kantaa mukanaan tunnetta erilaisuudesta ja siitä, ettei kuulu joukkoon. Monelle nuorelle saattaa olla suuri kynnyks ottaa uusi apuväline käyttöön. Käyttöönottoon saattaa liittyä epäröintiä ja kieltäytymistä, koska sellaista ei ole muilla käytössä, jolloin tunne erilaisuudesta kasvaa.

Kännykkään asennettavan sovelluksen kokeilemiseen voi kännykän tuttuuden vuoksi olla matalampi kynnyks. Kännykkä apuvälineenä ei myöskään saa millään tapaa erottumaan massasta. Itselleni on syntynyt vahva ajatus siitä, että mitä jos me aikuiset emme näkisi älylaitteen kanssa kulkevaa nuorta vain passiivisena kuluttajana, vaan näkisimme tuon teini-ikäisen, kännykän kanssa kulkevan nuoren, aktiivisena toimijana, joka hallitsee muun muassa päivän struktuuriaan älylaitteen avulla.

Älylaitteiden kehitystä ei pysty pysäyttämään. Kehitystä tapahtuu koko ajan ja uusia sovelluksia syntyy nopealla tahdilla ja niiden määrä on huikea. Yksittäinen mobiilisovellus yksinään tuskin on ratkaisu yhdenkään neurokirjon nuoren tai nuoren perheen arjen pulmiin. Yksi sovellus voi kuitenkin toimia apuna arjen hahmottamisessa tai esimerkiksi siinä, että kouluun lähteminen onnistuu itsenäisesti. Silloin sovelluksen tarjoama tuki kannattaa hyödyntää nappaamalla se osaksi arkea.

Itse ajattelen, että opinnäytetyössä esitellyt sovellukset ei missään nimessä ole vain nepsy nuorille suunnattuja apuvälineitä vaan ne sopivat kenelle vain, joka haluaa jäsentää omaa arkea.

Toivon, että opinnäytetyöni rohkaisee tutustumaan itse sovelluksiin ja herättelee ajatusta siitä, kuinka monipuolinen apuväline meillä jokaisella on aivan käden ulottuvilla. Jotta jotain sovellusta on helppo tarjota ja esitellä valmennettavalle, on siihen hyvä tutustua ensin itse. Mikä olisikaan parempi tapa tutustua sovellukseen, kun käyttää sitä omassa elämässä. Käyttämällä esimerkiksi kuukauden 1Money -sovellusta saattaa vahingossa sovellukseen tutustumisen lisäksi oppia, jotain uutta omasta rahankäytöstä. Tai esimerkiksi tutustumalla arjen pelillistämiseen aiemmin mainitun Habitica -sovelluksen

avulla, voi itse saada uutta motivaatiota rästissä olleiden tehtävien suorittamiseen tai esimerkiksi uudenlaisen tsemppin liikunnan lisäämiseen omassa arjessa.

LÄHTEET

Oksanen, J. & Sollasvaara, R.(toim.) 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja tourette-oireisten lasten kasvattajille. Autismisäätiö.

Tamski, E-L. & Huotari, A. 2015. Tammenterhon tarinoita. Neuropsykiatrisen valmentajan työkirja.