

KAIKILLE AVOIN LEIRI

Liikuntaleirin kehittämisprojekti erityistukea tarvitsevien lasten osalta

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Fysioterapian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Syksy 2008
Sanna Kaaria
Tero Somervuori

Lahden ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma

SANNA KAARIA & TERO SOMERVUORI: KAIKILLE AVOIN LEIRI-
Liikuntaleirin kehittämisprojekti erityistukea tarvitsevien lasten osalta

Fysioterapian opinnäytetyö, 54 sivua, 14 liitesivua

Syksy 2008

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyömme tarkoitus oli kehittää lasten liikuntaleiriä avoimemmaksi ja mahdollistaa osallistuminen kaikille lapsille rajoitteista riippumatta. Liikuntaa Kaikille Lapsille - hanke on mahdollistanut jo useiden vuosien ajan erityislasten osallistumisen muiden lasten mukana liikuntaleireille ympäri Suomea. Valitsimme Kouvolan SporttiAction- liikuntaleirin kehittämisen kohteeksemme ja toteutimme kehittämisprojektin kesällä 2008.

Liikuntaleirillä on runsaasti positiivisia vaikutuksia lapsen toimintakykyyn kaikilla osa-alueilla. Vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn voivat varsinkin erityislapsilla olla erittäin tärkeitä arkielämässä pärjäämisen kannalta. Leirillä lapsi pääsee kokelemaan erilaisia lajeja ja tutustumaan uusiin liikuntamuotoihin, jotka kehittävät hyödyllisiä perusliikkumisen taitoja. Liikuntaleirin vaikutukset psyykkiseen - ja sosiaaliseen toimintakykyyn saadaan leirielämässä hyvin esiin, kun lapsi pääsee viettämään aikaa uusien ihmisten kanssa. Tutustuminen ja yhdessä olo kehittävät lapsen itsetuntoa ja itseluottamusta. Myös ryhmässä toimiminen ja kotoa poissa olo kehittävät vuorovaikutustaitoja ja omatoimisuutta. Leirillä ympäristö oli selkeästi rajattu ja apuvälineitä lapset saivat tarvittaessa. Esteettömyys toteutui leirillä olleiden lapsien osalta, myös avustajia oli erityislapsia varten. Yhteinen toiminta pyrittiin tekemään sellaiseksi, ettei toiminta sulkenut ketään pois, vaan kaikki lapset olivat tekemisessä mukana.

Kehittämisprojektin aluksi halusimme kartoittaa tilannetta lähettämällä kyselyn erityislapsille ja heidän vanhemmilleen, minkä avulla halusimme selvittää mitkä asiat leireillä toimivat hyvin ja mitkä voisi tehdä paremmin. Pidimme suunnittelupalaverin yhdessä Kouvolan leirin johdon kanssa, jossa suunnittelimme yhdessä leiriä ja sen sisältörunkoa erityislapsille paremmaksi. Ennen leiriä pidimme myös soveltavan liikunnan-koulutuksen leirin ohjaajille. Koulutuksessa kerroimme lasten ohjaamisesta sekä asioista joita erityislasten kanssa tulisi ottaa huomioon. Itse leirillä olimme mukana seuraamassa ja havainnoimassa toimintaa, sekä myös mukana avustamassa soveltavan leirin lapsia. Joiltain osin ohjaajien toiminnassa olisi toivottu enemmän erityislasten huomioon ottamista sekä johdonmukaisempaa toimintaa. Joukossa oli myös ohjaajia jotka toimivat todella hyvin lasten kanssa ja heidän kanssaan työskennellessä tuntui, että ainakin osa tavoitteista saavutettiin kehittämisprojektissamme.

Avainsanat: Erityislapsi, leirin kehittäminen, avoin toiminta, esteettömyys

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

KAARIA SANNA & SOMERVUORI TERO: A CAMP OPEN FOR ALL-
Development project for a sport camp focussing on disabled children

Bachelor's Thesis in Physiotherapy, 54 pages, 14 appendicies

Fall 2008

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to develop children's sport camp to make it more suitable for every child regardless of the disabilities they might have. Liikuntaa Kaikille Lapsille- (Sport and physical exercise for all children) -project has for many years made it possible for the disabled children to participate with other children in sport camps around Finland. We chose the SporttiAction –camp in Kouvola to be the object for our development project in the summer of 2008.

A sport camp for children has a lot of positive effects on children in every aspect of their functional ability. The effects of physical functioning can be very important especially for disabled children in everyday situations. At the camp a child can try out new a type of sport and get to know new forms of physical exercise which develop basic movement skills. The effects of a sport camp can be seen in mental and social functioning during camp life really well, when a child can spend time with other people. Getting to know new people and spending time with them can develop a child's self-esteem and self-confidence. Also working in groups and spending time away from home can improve interaction skills and independence. At the camp the environment was clear and all the medical equipment was there when needed. The access from place to place was possible and disabled children got help from instructors. We created activities which did not exclude anyone, and every child could take part in them.

When we started our development project we first did a survey by sending a questionnaire to disabled children and their parents. We wanted to know which things worked well at the camp and which needed to be improved. We also had a meeting with the management of the Kouvola camp and planned things for the camp so that the camp would be better for the disabled children. Before the camp we also arranged an in-training for the instructors. The in-training was about sport for the disabled people. We told them how to guide the children and what things needed to be considered with children with disabilities. At the actual camp we made observations and took notes but also assisted the children who needed help with their disabilities. We hoped that some instructors would have been more consistent and would have considered the disabled children more. There were also some instructors who worked really well with the children though. While working with them we felt that at least some of our goals in our development project were reached.

Keywords: Disabled children, camp development, open action, accessibility

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TAUSTA	3
2.1	Opinnäytetyön tavoite	3
2.2	Aiheen rajaus	3
2.3	Toiminnallinen projektityö	4
2.4	Projektin tausta	4
3	AVOIN LIIKUNTALEIRI FYSIOTERAPIAN TUKENA	5
3.1	Leirin vaikutuksen fyysiseen toimintakykyyn	6
3.2	Leirin vaikutukset psyykkiseen toimintakykyyn	7
3.3	Leirin vaikutukset sosiaaliseen toimintakykyyn	8
3.4	Tutkimuksia leirien vaikuttavuudesta	9
4	KEHITTÄMISPROJEKTIN TOIMINTASUUNNITELMA	13
4.1	ICF toimintasuunnitelman pohjana	13
4.2	Leirin ympäristötekijät	15
4.2.1	Esteettömässä ympäristössä on kaikkien helppo liikkua	15
4.2.2	Liikunnan soveltaminen apu- ja liikuntavälineillä	17
4.2.3	Sovellettujen liikuntavälineiden hankinta	18
4.2.4	Leiriohjaajien ja avustajien rooli	19
4.3	Leirillä osallistumiseen vaikuttavat tekijät	21
4.3.1	Yhteisen toiminnan keinot	21
4.3.2	Riittävien ennakkotietojen kerääminen lapsilta	23
4.4	Esimerkki Hämeen Sporttileiristä	24
5	KEHITTÄMISPROJEKTIN ETENEMINEN	26
5.1	Kehitettävien asioiden kartoittaminen kyselyllä	28
5.2	Kyselyn tuloksia	28
5.3	Leirin suunnittelupalaveri ja ympäristönkartoitus	30
5.4	Ohjaajakoulutus	31
5.5	Kouvolan SporttiAction liikuntaleiri	33
5.6	Soveltavan leirin lapset	34
5.7	Osallistuva havainnointi leirillä	35
6	KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI	38

6.1	Leirin ympäristötekijät	39
6.2	Ohjaajien toiminta leirillä	40
6.3	Leirin vaikutukset lasten toimintakykyyn	42
6.4	Palaute leiriläisiltä	45
7	POHDINTA	46
7.1	Projektin pohdinta	46
7.2	Oman oppimisen pohdinta	49
7.3	Eettisyyden pohdinta	49
7.4	Jatkokehittämisideat	50
	LÄHTEET	51
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Liikunta kuuluu kaikille ja kaikilla tulisi olla tasavertaiset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen, myös heillä, jotka eivät kykene toimintarajoitteidensa takia osallistumaan yleiseen liikuntaan. Uudistetun liikuntalain (1054/1998) ensimmäisessä pykälässä (1 §) todetaan liikunnan tarkoituksen olevan edistävää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Liikuntalain tarkoituksena on myös liikunnan avulla edistää tasa-arvoa ja suvaitsevuutta. Eri-tyisliikunnan järjestämiselle kunnissa on myös laillisia perusteita. Liikuntalain toisessa pykälässä (2 §) todetaan:

”Kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät.”

Toisin sanoen, kuntien tulee kehittää ja tarjota liikuntamahdollisuuksia ja -paikkoja erityisryhmiin kuuluvat henkilöt huomioiden. Liikuntamahdollisuuksia tulee tarjota kaikille ihmisille, myös erityisryhmiin kuuluville. Tähän pohjautuu myös opinnäytetyömme tavoite.

Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää Kymenlaakson Liikunnan järjestämää SporttiAction liikuntaleiriä niin, että erityistukea tarvitsevilla lapsilla on hyvät ja tasavertaiset mahdollisuudet osallistua leirille ja leirillä järjestettävään toimintaan. Opinnäytetyön tarve nousi Liikuntaa Kaikille Lapsille (LKL) -kehityshankkeen projektikoordinaattorilta, joka halusi apua Kouvolassa järjestettävään liikuntaleiriin, ja sen kehittämiseen yhteiseksi, kaikille avoimeksi leiriksi.

Lapsen kehitykseen ja kykyyn oppia vaikuttavat monet eri tekijät. Aina lapsen kehitys ei etene normaalin rajoissa. Normaalista poikkeavaan kehitykseen voivat vai-

kuttaa mm. sairaudet, tapaturmat, perinnölliset tekijät tai raskauden ja synnytyksen aikaiset komplikaatiot. Kuntoutuksen tavoitteena on turvata jokaisella lapsella yksilöllisten kehitysedellytysten toteutuminen. (Autti-Rämö 2008, 479.) Liikunnallinen kuntoutus on erilaisia liikuntamenetelmiä hyväksi käyttävää kuntoutusta. Liikunta- ja liikehoito ovat tavoitteellista ja ohjattua toimintaa, joten se voidaan liittää olennaisena osana fysioterapiaa. (Alaranta, Kannisto & Rissanen 2005, 525.)

Liikunta tuottaa positiivisia vaikutuksia kaikille, liikuntarajoituksista huolimatta. Liikunta lisää voimaa ja kestävyyttä, parantaa koordinaatiokykyä ja tasapainoa, onnistumisten kautta itsetunto kohenee ja rohkeus lisääntyy. Ryhmässä tapahtuva liikunta mahdollistaa sosiaalisten kontaktien lisääntymisen, ryhmätyöskentelytaitojen kehittymisen ja muiden huomioon ottamisen. Lapset oppivat leikkiessään myös sääntöjen merkityksen. Apuvälineiden, kuten pyörätuolin hallinta paranee kuin itsestään liikuntaleikkien parissa. (Alaranta ym. 2005, 527.)

LKL -kehityshanke yhdessä liikunnan aluejärjestöjen ja paikallisten seurojen kanssa tarjoavat leireillä ammattitaitoista opetusta eri liikuntalajien parissa. Kaikilla lapsilla tulisi olla tasavertainen mahdollisuus päästä osallistumaan tällaisille leireille. Kouvolan liikuntaleirin kehittämissuunnitelmassa pyrimme fysioterapian koulutusohjelmasta saamillamme tiedoilla ja taidoilla edesauttamaan kaikkien lasten osallistumista. Tavoitteemme on opastaa leiriohjaajia sovelletun liikunnan suunnittelussa ja ohjaamisessa sekä kertoa, mitä tulee huomioida kun ryhmässä on esimerkiksi näkövammaisen tai epilepsiaa sairastava lapsi. Tavoitteena on myös auttaa leirinjärjestäjiä huomioimaan ja suunnittelemaan leiriympäristöön esteettömät kulkureitit sekä tilat, varaamaan riittävän määrän soveltavia liikuntavälineitä sekä keräämään riittävät ennakkotiedot kaikista leirille osallistuvista lapsista ja heidän erityistarpeistaan. Tällä tavoin voidaan rakentaa leiri, jonka ympäristö ja toiminta antavat kaikille osallistujille tasavertaisen mahdollisuuden osallistua.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TAUSTA

2.1 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyömme tavoite on kehittää Kouvolan lasten SporttiAction -liikuntaleiriä niin, että erityistukea tarvitsevat lapset pääsisivät mahdollisimman hyvin ja tasavertaisena osallistumaan leirille ja kaikkeen toimintaan, jota leirillä järjestetään. Kaikille avoin leiri ehkäisee erityislasten eristäytymis- ja syrjäytymisvaaraa ja tarjoaa tasapuoliset mahdollisuudet iloon, uuden oppimiseen ja sosiaalisiin kontakteihin.

Osatavoitteita opinnäytetyössämme ovat tekijät, joiden avulla saadaan aikaan kaikille avoin leiri. Osatavoitteina ovat leiriympäristön esteettömäksi tekeminen, soveltavien liikuntavälineiden käytön lisääminen, leiriohjaajien opastaminen soveltavan liikunnan suunnittelussa ja toteuttamisessa sekä heidän neuvominen erityistukea tarvitsevien lasten ohjaamisessa ja avustamisessa.

2.2 Aiheen rajaus

Työelämästä noussut opinnäytetyöaihe tukee ammatillista kasvua ja sitä kautta on mahdollista peilata tietoja ja taitoja sen hetkisen työelämän tarpeisiin. Toimeksi annetussa opinnäytetyössä piilee kuitenkin vaara, että opinnäytetyö laajenee mittavammaksi kuin alkuperäiset tavoitteet tai ammattikorkeakoulun asettamat opintopistemäärät edellyttäisivät. Tämän takia on tärkeää pohtia aiheen riittävä rajaaminen yhdessä ohjaajan sekä toimeksiantajan kanssa. (Vilka & Airaksinen 2003, 17–18.)

LKL -kehityshankkeen projektikoordinaattori ehdotti meille liikuntaleirin kehittämistyötä kolmelle eri paikkakunnalle. Koska teimme ensimmäistä kertaa tämän

tyyppistä kehittämisprojektia, emme tarkkaan tiedneet, kuinka paljon yhden leirin kehittäminen vaatii aikaa ja työtä. Tämän vuoksi halusimme sitoutua mieluiten vain yhden kuin useamman leirin kehittämiseen, jotta pystyimme keskittymään paremmin ja yksityiskohtaisemmin kehittämistyöhömmme. Rajasimme kehittämisprojektin kohteeksi Kouvolassa järjestettävän SporttiAction – liikuntaleirin.

2.3 Toiminnallinen projektityö

Opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen ja käytännöllinen. Se voi tyypiltään olla joko tutkimuksellinen tai toiminnallinen. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisesta kentästä nousseen käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, järjestäminen tai järjeistäminen. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai jonkin tapahtuman toteuttaminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

”Kaikille avoin leiri” on toiminnallinen ja projektityyppinen opinnäytetyö. Projekti on määrätyn ajan kestävä, tavoitteellinen prosessi, joka voi olla osa isommasta hankkeesta tai suunnattu tiettyyn rajattuun kertaluonteiseen tulokseen. Projektityyppinen opinnäytetyö sisältää tarkan suunnitelman, organisoinnin, toteutuksen sekä arvioinnin. (Vilka & Airaksinen 2003, 48–49.) Opinnäytetyömme on osa Liikuntaa Kaikille Lapsille kehityshankkeen toimintaa ja sen tavoitteena on kehittää liikuntaleirin toimintaa erityistukea tarvitsevien lasten osalta.

2.4 Projektin tausta

Opinnäytetyömme tarve nousi LKL -kehityshankkeen projektikoordinaattorilta, joka toivoi apua kesän liikuntaleirien kehittämiseen. LKL -kehityshanke on vammaisliikuntajärjestöjen yhteistyössä toteuttama kehitysohjelma, jonka tavoitteena on edesauttaa erityistukea tarvitsevien lasten osallistumista yleiseen liikuntaan. Hankkeen ideana on löytää ja toteuttaa sellaisia toimintamalleja, jotka eivät sulje

ketään pois vaan ovat kaikille avoimia. Jokaisella lapsella on oikeus harrastaa liikuntaa lähiseurassaan ja mieluisessaan liikuntamuodossa, myös vammaisen tai erityistukea tarvitsevan lapsen. Vuodesta 2002 toimineessa ja opetusministeriön tukemassa hankkeessa ovat mukana Suomen Invalidien Urheiluliitto ry (SIU), Suomen kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry (SKLU) sekä Näkövammaisten Keskusliitto ry (NKL). Hankkeen toimintaan osallistuvat yhteistyössä myös useat lajiliitot ja Nuori Suomi ry. (Alanko, Remahl & Saari 2004, 20.)

Joka kesä Suomen Liikunnan ja Urheilun järjestämät lasten liikuntaleirit keräävät tuhansia lapsia yhteen. Alueleireillä on toteutettu yli kymmenen vuoden ajan integraatiota yksittäisten vammaisurheilujärjestöjen kanssa sillä tavalla, että vammaiset ja muuta erityistukea tarvitsevat lapset toimivat omana erityisryhmänään leirin sisällä. Liikuntaa Kaikille Lapsille kehityshankkeen myötä vammaisurheilujärjestöt SIU, SKLU ja NKL ovat yhdessä aloittaneet kehittämään leiritoimintaa, jossa lapset yhdessä toimivat. Työtä tehdään sen puolesta että erillisten erityislasten ryhmien rinnalle tulisi kaikille lapsille avointa toimintaa. Leireillä on n. 10–15 erityistukea tarvitsevaa lasta ja keskimäärin ryhmissä on 3-5 erityistukea tarvitsevaa lasta sekä vastaavasti lisäohjaajia tuen tarpeen mukaan. (Rautio & Laitinen 2005, 29.)

Viimeisten 20 vuoden aikana on tapahtunut merkittäviä muutoksia lasten kuntoutuksessa. 1980-luvulla kuntoutuksessa korostettiin lapsen tekemien virheellisten liikemallien korjaamista. Pyrittiin ohjaamaan lapsi kohti normaaleja suorituksia, kuntoutus oli tuolloin hyvinkin terapiakeskeistä. 1990-luvulla kuntoutus muuttui toiminnalliseksi, tavoitteeksi asetettiin tiettyjen toimintojen ja taitojen oppiminen. Keskittyminen yksittäisten virheiden korjaamiseen jätettiin taka-alalle. Samalla myös perhekeskeisyys ja vanhempien rooli nousivat esiin osana kuntoutusta. Vanhemmat osallistuivat kuntoutuksen suunnitteluun ja toteutukseen, myös perheen yksilölliset tarpeet huomioitiin. 2000-luvulla uudeksi tärkeäksi tavoitteeksi kuntoutuksessa on noussut osallistumisen mahdollistaminen. Tärkeää on lapsen hyväksymien omana itsenään ja kuntoutuksessa paneudutaan entistä enemmän ympäristön muuttamiseen. (Autti-Rämö 2008, 487.)

Fysioterapian tavoitteena on ihmisen toimintakyvyn parantaminen tai säilyttäminen ja sitä on pidetty lähinnä fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavana hoitona. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 174). Ihmisen kokonaishyvinvointiin ja toimintakykyyn vaikuttavat kuitenkin oleellisesti toimintakyvyn niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaalisetkin osa-alueet kuten oppiminen, elämän mielekkyyden kokeminen, sosiaaliset suhteet ja harrastukset (Talvitie ym. 2006, 39). Jos siis ihmisen toimintakykyä, eli kykyä huolehtia itsestään ja kykyä selviytyä päivittäisistä toimista, halutaan parantaa, on huomioitava toimintakyvyn kaikki osa-alueet. Vähitellen myös fysioterapiassa on alettu kiinnittää huomioita ihmisen psyykkeeseen ja alettu nähdä ihminen fyysisenä ja psyykkisenä kokonaisuutena. (Talvitie ym. 2006, 174.) Avoin liikuntaleiri, jota kehitämme opinnäytetyössämme, on paikka, jossa mahdollistetaan lapsen fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen toimintakyvyn kehittyminen.

3.1 Leirin vaikutuksen fyysiseen toimintakykyyn

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan henkilön kykyä selviytyä sellaisista arkielämäntoimista, jotka edellyttävät fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen toimintakyky on esimerkiksi selviytymistä arkiaskareista, harrastuksista, opiskelusta, kodinhoidosta ja ruuanlaitosta. Omasta hygieniasta huolehtiminen, pukeutuminen ja ruokaileminen kuuluvat päivittäisiin toimiin ja niistä selviytyminen kertoo henkilön fyysisestä toimintakyvystä. Lapsella kyky selviytyä erilaisista leikeistä kertoo myös fyysisestä toimintakyvystä. (Talvitie ym. 2006, 40.)

Sairaudet ja vammat usein rajoittavat henkilön fyysistä toimintakykyä. Fysioterapiassa näitä rajoituksia pyritään ehkäisemään ja korjaamaan esimerkiksi opettelemalla ja harjoittelemalla uusia liikemalleja, toimintatapoja tai apuvälineiden käyttöä. Yleisimmin fysioterapiassa käytetty menetelmä on harjoitteluterapia, joka sisältää toiminnallisia harjoitteita sekä liikuntaa. (Talvitie ym. 2006, 40, 176.) Liikunnan avulla ylläpidetään ja kohotetaan fyysistä kuntoa eli kestävyyttä, nopeutta, ketteryyttä, tasapainoa ja koordinaatiota (Koljonen & Ruuskanen 1995, 12). Liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä verenkiertoelinten sairauksia sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Ennaltaehkäisevän merkityksen lisäksi erityisryhmään kuuluva henkilö voi hyödyntää liikuntaa kuntoutuksen erivaiheissa. Erityisesti uuden toiminnan opettamisessa fysioterapia toimii läheisessä vuorovaikutuksessa liikuntakasvatuksen kanssa. (Mälkiä & Rintala 2002, 6-8.) Projektityömme kohteena olevalla liikuntaleirillä lapsella on loistavat mahdollisuudet päästä kokeilemaan, harjoittelemaan ja oppimaan uusia erilaisia liikuntalajeja ja samalla kehittää fyysistä toimintakykyä. Tämä tukee myös fysioterapian tavoitteita.

3.2 Leirin vaikutukset psyykkiseen toimintakykyyn

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä, miten henkilö pystyy käyttämään henkisiä voimavarojaan, taitojaan ja kykyjään omien tavoitteidensa ja toiveidensa mukaisesti elämän erivaiheissa. Persoonallisuus, kognitiiviset eli tiedolliset toiminnot ja psyykinen hyvinvointi ovat psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita. Persoonallisuuden ominaisuuksia ovat mielentila, motivaatio sekä kyky tiedostaa omat vahvuudet ja heikkoudet. Kognitiiviset toiminnot kuten muistin ja uuden oppimisen

harjoittaminen auttavat psyykkisen toimintakyvyn säilymistä hyvänä. (Talvitie ym. 2006, 41.) Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta liikunnalla on hyödyllinen merkitys. Fyysisten vaikutusten lisäksi se parantaa mielialaa, rentouttaa, poistaa stressiä ja ahdistuksen tunnetta sekä ehkäisee masennusta. (Talvitie ym. 2006, 281.)

Projektimme kohteena olevalla leirillä lapsi pääsee kokeilemaan ennestään tuttuja ja uusia liikuntalajeja. Hän oppii ja harjoittelun myötä saa onnistumisen elämyksiä. Onnistumiset ja oman kehittymisen havaitseminen motivoivat lasta ehkä jatkamaan harrastusta leirin jälkeenkin. Liikunnan lisäksi lapsi saa kokemuksen kotoa poissa olemisesta ja päivittäisistä toiminnoista selviytymisestä ilman äidin tai muun läheisen läsnäoloa. Leirillä lapsi voi olla ensimmäinen kertaa yötä poissa kotoa. Kun lapsi huomaa selviytyvänsä vieraassakin ympäristössä, hänen itseluottamuksensa ja omatoimisuutensa lisääntyvät varmasti.

3.3 Leirin vaikutukset sosiaaliseen toimintakykyyn

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa henkilön kykyä ja taitoja toimia toisten ihmisten kanssa erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Kyky toimia yhteisön jäsenenä, osallistuminen kulttuuri- ja harrastustoimintaan sekä erilaiset vuorovaikutussuhteet niin kotona, koulussa kuin vapaa-ajalla kertovat henkilön sosiaalisesta toimintakyvystä. (Talvitie ym. 2006, 41–42.)

Sosiaaliset suhteet ja sosiaalisessa ympäristössä toimiminen edellyttävät myös fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Näiden toimintakykyjen heikkeneminen saattaa rajoittaa henkilön sosiaalista toimintakykyä, koska hän ei enää kykene toimimaan odotetulla tavalla. Tämä voi johtaa sosiaalisen toimintaympäristön menettämiseen ja henkilön syrjäytymiseen. (Talvitie ym. 2006, 42.) Tämän perusteella voimme todeta, että on tärkeää tukea esimerkiksi fyysiseltä toimintakyvyltään rajoittuneen henkilön mahdollisuuksia sosiaaliseen toimintaan ja näin ehkäistä yhteiskunnasta syrjäytymistä.

Liikunnan sosiaalisia vaikutuksia ovat uusien ystävyys-suhteiden löytyminen, ryhmässä toimimisen oppiminen sekä se, että vapaa-ajasta tulisi mielekkäämpää. Tärkeää on muistaa, että liikunnalla on mahdollista parantaa hyvinvointia, kun se ei ole pakonomaista, vaan hauskuus säilyy. Hyvinvoinnin parantamista voidaan edistää erilaisilla ryhmäaktiiviteeteilla ja yhteishengen korostamisella. On tärkeää myös suunnitella liikunnasta yksilöllistä ja mahdollisuuksien mukaan käyttää apuna musiikkia tai luontoa. (Alaranta ym. 2005, 526–527.)

Leirillä lapset oppivat toimimaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Yhdessä muiden leiriläisten ja ohjaajien kanssa pohditaan yhteiset pelisäännöt leirin ajaksi. Lapsi ottaa vastuuta omasta tekemisestään sekä muiden huomioimisesta. Opitaan ratkaisemaan erimielisyydet ja kannustamaan toisia. Avoimella liikuntaleirillä opitaan hyväksymään erilaisuus ja saadaan mahdollisuus toisen avustamiseen. Lapsi kokee miltä tuntuu, kun saa auttaa toista tai miltä tuntuu, kun joku auttaa häntä itseään. (Autio & Kaski 2005, 37, 44.)

3.4 Tutkimuksia leirien vaikuttavuudesta

Kehittämiprojektin tueksi keräsimme kansainvälisiä tutkimuksia samantapaisista leireistä ja niiden vaikutuksista lapsiin. Leireillä oli selkeästi positiivisia vaikutuksia varsinkin henkisesti, mutta myös fyysisesti. Nämä tutkimukset tukevat väitettä siitä, että samantapaisilla leireillä, kuin tutkimuskohteellamme, on positiivisia vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Yksi selkeimmistä positiivisista vaikutuksista näyttäisi olevan itsetunnon ja itseluottamuksen kasvu, joka on seurausta leirillä itsenäisemmin vietetystä ajasta muiden lapsien kanssa. Seuraavassa on kolme tutkimusta jotka selvittävät leirien positiivista vaikutusta.

Ensimmäisessä tutkimuksessa National Youth Sports Program tutki vuonna 2006 ympäri USA: ta erilaisia leiriohjelmia. Tutkimukseen osallistui 3500 lasta, 39 eri leiriohjelmassa eri puolelta USA: ta. Kansallinen tutkimus tehtiin Sarah Ullrich-Frenchin johdolla ja sitä tuki USA Funds. Tutkimuksissa havaittiin, että 10–16 –vuotiailla lapsilla esiintyi positiivisia muutoksia asenteissa, itsetunnossa, reiluudessa

ja asenteessa koulutusta kohtaan. Ohjelma sisälsi opetusta uusista urheilulajeista, terveellisistä elämäntavoista ja oppimistavoista. (Purdue University 2006.)

Alussa lapsille järjestettiin kysely tietojen saamiseksi. Kysymykset koskivat heidän asenteistaan koulua ja elämää kohtaan sekä kysymyksiä heidän elämäntavoistaan ja liikunta-aktiivisuudesta. Ohjelman lopussa lapsilta kysyttiin samat kysymykset ja tutkijat havaitsivat selvän kasvun positiivisissa asenteissa kysymyksiä aihealueita kohtaan. Lapsia pyydettiin arvioimaan 24 eri kohtaa neliportaisella asteikolla. Kysymykset koskivat pääasiassa asenteita koulutusta, lapsia itseään, urheiluhenkisyyttä ja liikunta-aktiivisuutta kohtaan. Tutkijat havaitsivat selviä positiivisia muutoksia kolmessa asenteessa neljästä. Leireillä järjestettiin myös luentoja koulutuksen tärkeydestä ja eri vaihtoehdoista joita lapsilla on valita. Tutkijat haluavat korostaa, että liikunta on vain yksi osa ohjelman tavoitetta ja että leirin tarkoitus on pääasiassa tukea lasten asenteita ja itsetuntoa niin koululuokassa, kuin urheilukentälläkin. Positiiviset muutokset näin lyhyessä ajassa tukevat tämän kaltaisten ohjelmien hyödyllisyyttä. (Purdue University 2006.)

Toinen samantapainen, mutta pienempi tutkimus keskittyi tutkimaan eriytettyjä kesäleirejä Pohjois-Amerikassa. Tarkoitus oli tutkia kesäleirin merkitystä yhdeksälle nuorelle, joilla oli erilaisia rajoitteita, iältään nuoret olivat 14 ja 19 vuoden välillä. Nuorilla oli fyysisiä, sensorisia ja käyttäytymiseen liittyviä rajoitteita, sekä yhdellä kuulovamma. Usealla oli CP-vamma sekä liikkumisen apuvälineenä pyörätuoli. Tutkimuksessa käytettiin fenomenologista metodologiaa sekä arvioitiin haastattelulla, arvioinneilla ja käytännön huomioilla, myös äitien näkökulma otettiin huomioon arvioinnissa. (Goodwin & Staples 2005.)

Leirillä nuoret saivat olla poissa rajoitteistaan johtuvasta eristävästä ilmapiiristä, jota he usein kokivat kotiympäristössään. Leiriläisten itseluottamus, itsenäisyys sekä luottamus kykyihinsä kasvoivat leirin aikana. Pohjois-Amerikassa ohjelma, joka tuottaa erityisnuorille kesäleirejä, esittää kolme erilaista vaihtoehtoa: leiri jossa on mukana nuoria ja nuoria joilla on rajoitteita, leiri joka on eriytetty nuorille joilla on rajoitteita, sekä leiri joka tarjoaa lääkinällistä ja sosiaalista tukea nuorille, jotka eivät muuten välttämättä pääsisi leireille. Tutkimuksessa käytetty leiri järjestettiin Kanadassa, leirin tavoitteina oli saada hyviä kokemuksia kaikille osanottajille,

muodostaa ystävyysuhteita, rakentaa itseluottamusta ja itsetuntoa, tarjota laaja valikoima erilaisia liikunta-aktiviteettejä, kokea leirielämää sekä oppia erilaisia kanadalaisia kulttuureja. Leiriohjelmaan kuului mm. tennistä, purjehdusta, miekkailua, uintia, ratsastusta, tanssia, kiipeilyä ja muita fyysisiä aktiviteetteja unohtamatta vapaa-aikaa. (Goodwin & Staples 2005.)

Tuloksia analysoitaessa esiin nousi kolme teemaa, joista ensimmäisenä se, että lapset eivät olleet yksin. Monelle oli mullistavaa nähdä muitakin nuoria, joilla oli rajoitteita, sillä normaalissa kanssakäymisessä he tapasivat pelkästään nuoria joilla ei ollut rajoitteita. Moni nostikin vertaistuen todella tärkeäksi. Toinen tärkeä teema oli itsenäisyys, joillekin leiri oli ensimmäinen kerta poissa kotoa äidin ja isän luota. Leirillä he oppivat tekemään itsenäisesti asioita ja luottamaan itseensä. Monet uskoivat vaikutusten jatkuvan jokapäiväisessä elämässä itsenäisempänä tapana toimia. Kolmantena teemana, joka nousi tuloksista, oli leiriläisten oman tietoisuuden herääminen siitä, miten paljon uusia asioita he voivatkaan tehdä. Varsinkin liikunnallisista aktiviteeteistä löytyi paljon uusia harrastuksia monille. Ennen leiriä he eivät olleet ymmärtäneet, että rajoituksista huolimatta he voivat harrastaa todella montaa erilaista lajia. (Goodwin & Staples 2005.)

Kolmas tutkimus oli hieman erilainen, mutta silti samansuuntainen oman aihepiirimme kanssa. Viime vuosina erikoistuneet leiriohjelmat, jotka perustuvat pääosin terapeuttiliseen virkistymiseen, ovat nousseet yhdeksi muodoksi kroonisista sairauksista kärsivien lasten hoidossa. Vaikka tämän tapaiset leiriohjelmat lisääntyvät, ei niiden tuloksia ole systemaattisesti arvioitu, varsinkaan Euroopassa. Tämän tutkimuksen tarkoitus oli tutkia The Barretstown Gang Camp- leirin pitkä- ja lyhytkestoisia vaikutuksia oireisiin ja psykososiaalisiin vaikutuksiin. Leiri järjestettiin Irlannissa ja ohjelman tarkoitus oli järjestää terapeuttilinen virkistysohjelma eurooppalaisille kroonisesti sairaille lapsille ja heidän sisaruksilleen. Tutkimuksessa yritettiin selvittää lasten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Varsinkin lasten omia tuntemuksia oireista, itseluottamuksesta ja elämänlaadusta kysyttiin. Kysymykset käännettiin 12 eri kielelle ja lähetettiin 2 viikkoa ennen osallistumista leirille, 2 viikkoa leirille osallistumisen jälkeen, sekä kuuden kuukauden kuluttua seuranneessa uudelleen osallistumisessa. (Kiernan, Gormley & Maclachlan 2004.)

Positiivisia vaikutuksia oli oireiden kokemiseen ja elämän laatuun liittyen sekä lyhyt, että pitkävaikutteisesti. Muutoksia positiiviseen suuntaan oli myös itseluottamuksen kasvussa sekä liikunnallisen aktiivisuuden nousussa, vaikka nämä asiat nousivat esille vasta myöhemmin kyselyissä, eivätkä olleet muuttuneet heti leirin jälkeen. Vaikka suurin osa positiivisista vaikutuksista oli samanlaisia suurimmalla osalla lapsista, oli joitain eroja lasten iän, sisarussuhteen tai kansallisuuden välillä. Hyödyt eivät olleet kuitenkaan selviä kaikilla lasten toimintakyvyn alueilla. Nämä tulokset selventävät aikaisempien tutkimusten tuloksia ja suosittavat, että tämän tapaisilla leireillä on tärkeä rooli kroonisesti sairaiden lapsien oireiden helpottamisella ja hoidolla. (Kiernan ym. 2004.)

4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOIMINTASUUNNITELMA

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön tehdään toimintasuunnitelma, jossa opinnäytetyön ideat ja tavoitteet perusteellaan. Toimintasuunnitelmassa kerrotaan mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. (Vikka & Airaksinen 2003, 26.)

4.1 ICF toimintasuunnitelman pohjana

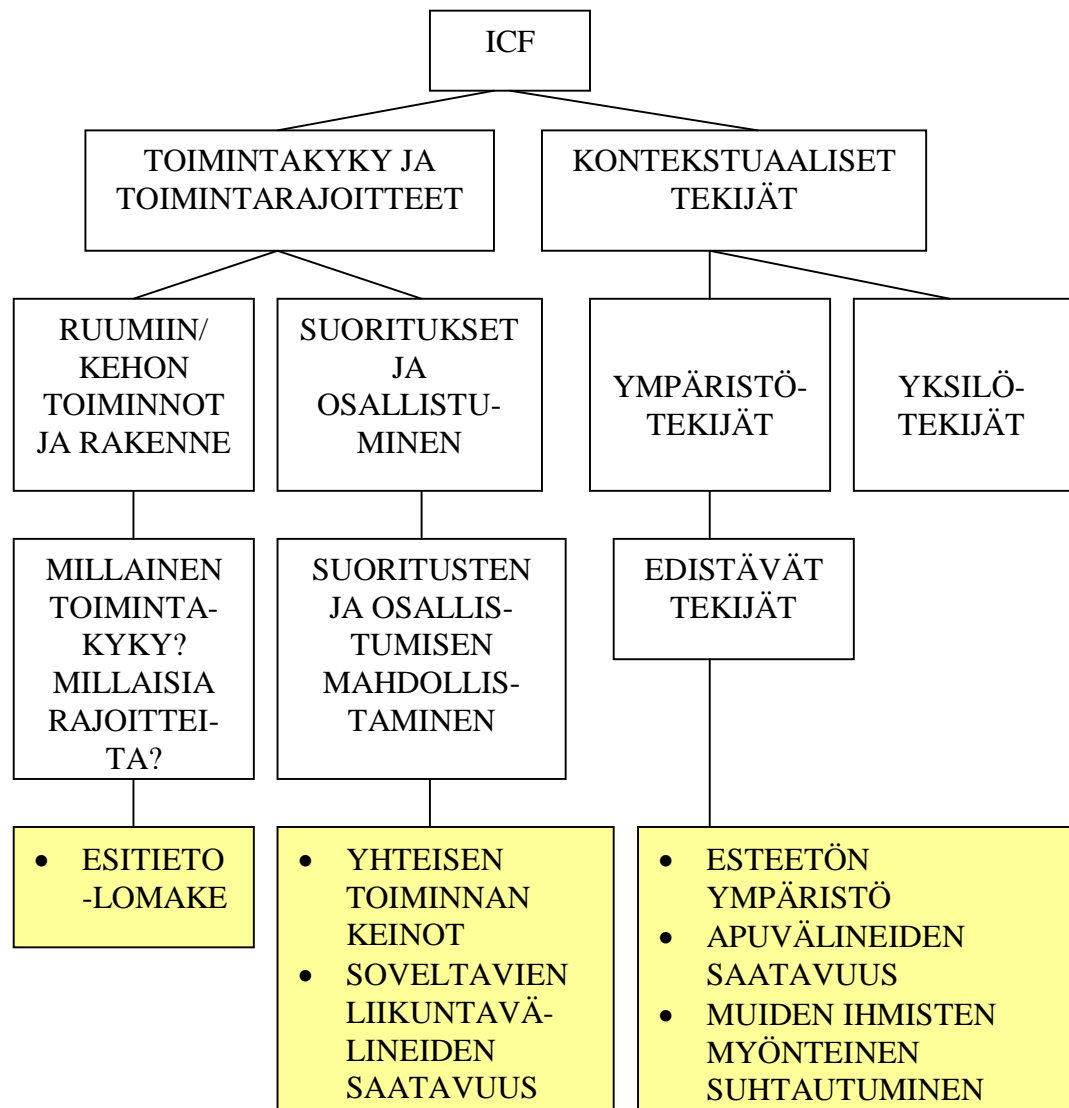
Opinnäytetyömme toimintasuunnitelman tekemisessä on hyödynnetty ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) -luokitusta. Maailman terveysjärjestön (WHO) ”luokitusperheeseen” kuuluva ICF, on toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. ICF tarjoaa yhtenäisen viitekehyksen tiedolle, jota voidaan käyttää yksilötason terveydenhoidossa, kuten sairauden ennaltaehkäisyssä, terveyden edistämisessä ja osallistumismahdollisuuksien parantamisessa. (WHO 2005, 3-6.)

ICF – luokitus koostuu kahdesta osasta, joista ensimmäinen osa käsittelee toimintakykyä ja toimintarajoitteita, ja toinen osa kontekstuaalisia tekijöitä. Toimintakyky ja toimintarajoitteet jaetaan kahteen osa-alueeseen, jotka ovat ruumiin/kehon toiminnot ja rakenne sekä suoritukset ja osallistuminen. Ruumiin/kehon toiminnot sisältävät esimerkiksi ihmisen aistit, kuten näköaistin. Ruumiin/kehon rakenteita ovat ihmisen anatomiset osat, kuten silmä. Suoritukset ja osallistuminen osa-alueella kuvataan yksilön toteuttamia tehtäviä tai toimia sekä osallisuutta elämäntilanteisiin. Yksittäinen suoritus voi olla esimerkiksi pallon heittäminen tai juokseminen. Osallistumisella tarkoitetaan yksilön osallistumista järjestettyyn sosiaaliseen elämään perheen ulkopuolella, lähiyhteisössä ja kansalaistoiminnassa, kuten osallistuminen vapaa-ajan harrastuksiin. (WHO 2005, 11–14, 142, 144, 166–167.)

Kontekstuaaliset tekijät koostuvat myös kahdesta osa-alueesta, jotka ovat ympäristötekijät ja yksilötekijät. Ympäristötekijöitä ovat esimerkiksi ihmisen rakentama fyysinen maailma, muut ihmiset, asenteet ja arvot sekä sosiaaliset palvelut. Ympä-

ristötekijät voidaan jakaa henkilön toimintakykyä edistäviin ja rajoittaviin tekijöihin. Edistävät tekijät voivat parantaa tietyn toimen suorittamista ja siten estävät ruumiin/kehon vajavuuden muodostumisen osallistumisrajoitteeksi. Edistäviä ympäristötekijöitä ovat esimerkiksi esteetön ympäristö, tarpeellisten apuvälineiden saatavuus ja muiden ihmisten myönteinen suhtautuminen. Yksilötekijöitä ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli ja elämäkokemukset. (WHO 2005, 209–210.)

ICF-luokituksen käsitteet auttoivat meitä löytämään tekijät, joilla voimme edistää erityistukea tarvitsevien lasten osallistumista leirin toimintoihin. ICF-luokituksen mukailtu rakenne ja leirin kehittämiseen vaikuttavat tekijät ovat esitetty kuviossa 1.



KUVIO 1. ICF-luokituksen mukailtu rakenne ja leirin kehittämiseen vaikuttavat tekijät. (WHO 2005, 211).

4.2 Leirin ympäristötekijät

Korvatakseen ainakin osan toiminnallisista rajoitteistaan tai ongelmistaan ja saavut- taakseen mahdollisimman tasa-arvoiset lähtökohdat leirillä osallistumiseen, erityis- lapsen on saatava apua ympäristöltään. Ympäristötekijöitä pystyy muuttamaan ja niitä parantamalla tuetaan välittömästi lapsen liikkumista ja toimimista. ICF – lu- okituksen (2004) mukaan ympäristötekijät jaetaan fyysiseen, sosiaaliseen ja asen- neympäristöön. Leiritoiminnassa fyysiseen ympäristöön sisältyvät esimerkiksi luon- to, majoituspaikka, apu- ja toimintavälineet sekä kulkemis- ja kuljettamisvälineet. Sosiaaliseen ympäristöön sisältyvät esimerkiksi leiriohjaajien sosiaalinen taitavuus lapsen tarpeiden huomaamiseksi ja täyttämiseksi, sekä vuorovaikutus toisten lasten ja aikuisten kanssa. Asenneympäristöön sisältyvät esimerkiksi leiriohjaajien ja mui- den leiriläisten suhtautuminen erityistukeatarvitseviin lapsiin. Asenteet voivat olla positiivisia, yksilöä kunnioitavia käytäntöjä tai negatiivisia, yksilöä syrjiviä käytän- töjä. (WHO 2005, 169, 187, 210; Palsio 2002, 146–149.)

4.2.1 Esteettömässä ympäristössä on kaikkien helppo liikkua

Ympäristö on esteetön silloin, kun se on kaikille käyttäjille toimiva, miellyttävä ja turvallinen, ja kun siirtyminen paikasta toiseen, kaikkiin tiloihin ja kerrostasoihin on helppoa. Esteetön ympäristö mahdollistaa itsenäisen liikkumisen ja asioimisen hen- kilöille, jotka huonosti toimivassa ympäristössä tarvitsisivat toisen avustuksen. Liikkumisen mahdollistamisen lisäksi esteettömyys tarkoittaa tiedon ymmärrettä- vyyttä, ohjeiden ja opasteiden selkeyttä sekä ilman puhtautta. Liikuntaleirillä esteet- töntä ympäristöä suunniteltaessa on huomioitava kaikkien erityisryhmien kuten liikuntarajoitteisten, aistirajoitteisten, kehitysvammaisten sekä pitkäaikaissairaiden kuten astmaatikkojen sekä allergikkojen tarpeet. (Verhe 1997, 7-13.)

Monet liikuntarajoitteiset henkilöt käyttävät liikkuessaan pyörätuolia, keppejä, sauoja ja kävelytukia. Liikkuminen on tällöin hitaampaa, jalkojen nostaminen korkeiden kynnysten yli tai portaille on vaikeaa ja tarttumisote esimerkiksi oven kahvaan on hankalaa. Liikuntarajoitteisten toimintaa helpottavat väljät tilat ja kulkuväylät sekä tasoerojen välttäminen. Tasonvaihdossa käytetään loivia portaita, luiskaa tai hissiä. Ovien tulisi olla automaattisia tai helposti avattavissa. Kulkureittien varrella tulisi olla istuimia levähdyspaikoiksi. Leiritiloista tulisi löytyä liikuntaesteettömät wc:t sekä pukeutumis- ja peseytymistilat, joissa avustajan kanssa toimiminen on mahdollista. Leirin majoituspaikkoja jakaessa on huomioitava, että liikuntarajoitteisilla olisi mahdollisimman helppo ja esteetön pääsy wc-, pesu- ja ruokailutiloihin. (Verhe 1997, 9.)

Näkövammaisia ovat heikkonäköiset, vaikeasti heikkonäköiset sekä sokeat. He liikkuvat valkoisen kepin tai avustajan kanssa ja käyttävät apuna kuulo-, tunto- ja hajuaistia sekä heikkonäköiset lisäksi näön jäänteitä. Näkövammaisten kulkua helpottavat suorakulmaiset kulkuväylät, joissa ei ole turhia tavaroita esteinä. Käsijohteet portaissa, luiskissa ja käytävillä sekä tasoerojen huomioraidat lisäävät liikkumisen turvallisuutta. Huonokuuloiset ja kuurot käyttävät tukiviittomia tai viittomaikieltä kommunikoidessaan. Heidän toimintaansa helpottavat selkeät, riittävän usein toistuvat opasteet sekä häikäisemätön valaistus. Leirillä tulisi käyttää paljon kuvia ja piirroksia, jotka auttavat kuulovammaisia hahmottamaan tiloja sekä toimintaa. Kehitysvammaisuuteen liittyy usein suunnistautumis-, ymmärtämis- ja kommunikatiovaikeuksia, joten selkeät ohjeet ja opasteet sekä helposti hahmotettavat tilat helpottavat myös kehitysvammaisten lasten liikkumista ja osallistumista. (Verhe 1997, 11.)

Allergia ja hengityssairaudet alentavat usein toimintakykyä, jos henkilö altistuu hengittämään ilman epäpuhtauksia kuten autojen pakokaasua, pölyä, itiöitä, siitepölyä, homepölyä, tupakansavua tai voimakkaita hajusteita. Leirin yöpymis- sekä liikuntatiloissa tulisi olla puhdas, pölytön ja hajuton hengitysilma, jotta myös hengityssairauksia sairastavat lapset pystyvät osallistumaan täydellä toimintakyvyllään. (Verhe 1997, 12.)

Tarkoituksemme on tehdä leirialueella esteettömyyskartoitus eli tarkistaa, ovatko rakennukset ja niiden välinen ympäristö esimerkiksi pyörätuolilla liikkuvan henkilön kannalta toimivat ja turvalliset. Suunnittelemme helpot ja turvalliset kulkureitit eri paikkojen välille. Tarkistamme esteettömän pääsyn liikunta- ja ruokailutiloihin, majoitusluokkiin sekä suihku- ja wc tiloihin. Jos tiloihin pääseminen ei jostain syystä esteettömästi onnistu, suunnittelemme vaihtoehdoisen reitin, vaihdamme paikan tai pyydämme leirijärjestäjiä asentamaan esimerkiksi väliaikaisen luiskan. Lisäksi neuvomme leirijärjestäjiä asettamaan selkeitä opasteita kulkureittien varrelle ja liikuntatilojen, pukuhuoneiden ja koululuokkien oviin.

4.2.2 Liikunnan soveltaminen apu- ja liikuntavälineillä

Kaikille avoimen liikunnan toteuttaminen vaatii toisinaan monenlaisia apu- ja liikuntavälineitä. Soveltavan liikunnan apuvälineet ovat välineitä, jotka mahdollistavat eri liikuntalajien harrastamisen myös henkilöillä, joilla on pitkäaikaissairaus, vamma tai muusta syystä heikentynyt toimintakyky. Välineiden avulla on tarkoitus poistaa ja vähentää toimintakyvyn heikentymisestä johtuvaa haittaa. Osalle liikkujista ja leiriläisistä liikuntavälineet ovat toimintavälineitä, koska niiden avulla mahdollistetaan liikkuminen ylipäänsä. Liikuntaväline voi olla jollekulle ainut mahdollisuus irtautua pyörätuolista ja päästä muiden mukana pyörätielle tai retkelle metsään. Leiriympäristössä hyviä soveltavan liikunnan liikkumisvälineitä ovat erilaiset polkupyöräsovellukset kuten pyörätuoliin liitettävä käsipolkupyörä, tandempyörä, kävelypyörä, eturiksapyörä, maastokäyttöön tarkoitettu pyörätuoli sekä erilaiset vyöt ja valjaat joiden avulla mahdollistetaan esimerkiksi mönkijän kyydissä istuminen tai ajaminen. (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 8-13, 17–40, 56, 132.)

Liikuntaryhmään osallistuvista lapsista ja heidän erityisongelmistaan riippuen valitaan kuhunkin toimintaan sopivat välineet, jotta osallistuminen onnistuu kaikkien osalta. Välineiden valintaan vaikuttavat yksilöiden erityisongelmat, motorinen osaaminen ja voimataso. Välineitä voidaan vaihdella myös materiaalin, muodon, painon, koon ja erityisominaisuuksien mukaan. Esimerkiksi jos palloiluun osallistuu pyörätuolilla liikkuva, vaihdetaan käsipallo jättipalloon, jotta pyörätuoliakin käytävä ylettää koskettamaan palloon. Kömpelömmätkin lapset ehtivät peleihin mu-

kaan, kun reagointiaikaa lisätään käyttämällä pehmeämpiä ja hitaammin liikkuvia palloja, kuten ranta- tai ilmapalloja. Kuulovammaisen mukaan tullessa vihellykset täydennetään käsimerkein ja lippujen avulla. Joissakin tapauksissa toiminta mahdollistetaan, kun erityislapsi saa oman sovelletun välineen kuten erityismallisen mailan, kahvapallon, tai heittokourun. Vaikeavammaisille liikkujille toiminta voidaan mahdollistaa kiinnittämällä maila tai kuljetusteline pyörätuoliin sekä sitomalla maila tai apuväline käteen. (Mälkiä & Rintala 2002, 251–255.)

4.2.3 Sovellettujen liikuntavälineiden hankinta

Sovelletun liikunnan välineet maksavat usein enemmän kuin vastaavat, joita voidaan ostaa tavallisesta urheiluvälineliikkeestä. Lisäksi sovellettuja liikuntavälineitä on vähän ja niitä on vaikea saada. Ratkaisuksi liikuntavälineiden huonoon saatavuuteen ovat muutamien kuntien liikuntatoimet hankkineet välineitä asukkaidensa käyttöön. Myös osa kansanterveys- ja vammaisjärjestöistä on hankkinut jäsenistöilleen sopivia liikuntavälineitä. Kyseiset järjestöt ovat perustaneet hankkeet Solia (Soveltavan liikunnan apuväline toiminta) sekä Malike (Matkalle – Liikkeelle – Keskelle elämää). Hankkeet tarjoavat toiminta- ja urheiluvälineiden kokeilumahdollisuuksia sekä vuokrausta ja järjestävät myös koulutusta ja neuvontaa välineiden käyttöön. Lasten liikuntaleireille sovelletut liikuntavälineet saa helpoiten vuokraamalla ne Solian ja Malikkeen toimipisteistä. Leireillä lapset perheineen saavat välineiden kokeilemisen lisäksi myös tiedon uusista kehitetyistä välineistä ja voivat sitä kautta löytää myös uuden mahdollisen liikuntaharrastuksen. (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 10–13.)

Tarkoituksemme on ennen Kouvolan leirin alkua tehdä kartoitus siellä saatavilla olevista soveltavan liikunnan välineistä. Jos näyttää, että leirillä ei ole saatavilla riittävästi sovellettuja liikuntavälineitä, pyydämme leirijärjestäjiä varaamaan paikalle lisää tarvittavia välineitä esimerkiksi pyörätuolilla liikkuvan, kömpelön tai näkövammaisen lapsen toiminnan onnistumiseksi. Neuvomme heille millaisia välineitä tulisi hankkia ja mistä niitä voi ostaa tai lainata.

4.2.4 Leiriohjaajien ja avustajien rooli

Leiritoiminnan onnistuminen riippuu hyvin paljon ohjaajasta, hänen asennoitumisestaan ohjaamiseen sekä hänen toiminnastaan harjoitusten aikana. Hyvät lähtökohdat ohjaukseen taataan ohjaajan tehtävään paneutumisella, vuorovaikutustaidoilla sekä kaikkien tasapuolisella kannustamisella. Vaikka leireillä kysymyksessä on useimmiten ryhmänohjaus, ohjaajan tulisi pyrkiä huomioimaan kaikki ryhmän jäsenet yksilöinä. Jokaisen leiriläisen täytyy tuntea toiminnan aikana ja sen jälkeen, että hänetkin on huomattu ja hän on saanut tekemisestä jonkinlaista palautetta. Ohjaajan tulisi olla jatkuvassa ja avoimessa vuorovaikutuksessa lasten kanssa, jotta lapset oppisivat luottamaan ohjaajaan ja ohjaustilanteesta tulisi turvallisen oloinen. (Koljonen & Rintala 2002, 210–211.)

Ohjaajalla tulee olla tietoa ja taitoa eri liikuntalajeista, ja siitä miten mahdollisesti soveltaa niitä, kun erityistukea tarvitseva lapsi osallistuu mukaan. Ohjaajan tulisikin tietää jo toiminnan suunnitteluvaiheessa erityislasten terveydentilasta, toimintakyvystä, liikkumisen rajoituksista ja käytettävistä apuvälineistä. Hänen on oltava kekseliäs ja pystyä mukauttamaan opetusta esimerkiksi erilaisten välineiden tai ryhmitelyiden avulla. Ohjaajalla sekä avustajalla tulee olla myös tietoa mahdollisista terveysriskeistä ja liikunnan vasta-aiheista erilaisten vammojen ja sairauksien yhteydessä, jotta harjoitteet olisivat varmasti turvallisia erityislasten kohdalla. Ohjaajilla sekä avustajilla on myös oltava ajan tasalla olevat ensiaputaidot. (Koljonen & Rintala 2002, 210–211.)

Ohjaajan tulisi käyttää erilaisia ohjaamistapoja, lasten suoritustaso ja mahdolliset rajoitteet huomioiden. Ohjaamistapoja ovat sanallinen ohjaus, visuaalinen eli näyttöön perustuva ohjaus ja manuaalinen eli käsin suoritettava ohjaus. Ohjaamistavat perustuvat eri aistien vastaanottojärjestelmään. Tämän takia ohjaamistapojen monipuolisuuden käyttöön on tärkeä korostaa, kun leirillä ohjattavina voivat olla aistirajoitteiset lapset. Sanallisen ohjauksen tarkoituksena on ohjailla ja motivoida suorituksia sekä antaa niistä palautetta. Visuaalisella ohjauksella tarkoitetaan toimintatapaa, jossa ohjaaja ensin näyttää suorituksen ja tämän jälkeen ohjattava jäljittelee ja pyrkii tekemään vastaavan suorituksen. Lapsille visuaalinen ohjaus joko sanallisen ohjauksen kanssa tai ilman sitä ovat tehokkaita. Mitä heikompi lapsen suoritustaso on,

sitä enemmän hän hyötyy suorituksen seuraamisesta. Manuaalinen ohjaus tarkoittaa joko vähäisen avun antamista suorituksessa tai koko suorituksen tekemistä ohjaajan haluamalla tavalla. Manuaalinen ohjaus on hyödyllistä etenkin näkövammaisen lapsen kanssa, koska hän ei hyödy visuaalisista ohjeista. (Talvitie ym. 2006, 178–191.)

Kun ryhmässä on erityistukea tarvitsevia lapsia, niin myös avustajien ja apukäsien tarve on suurempi. Avustajien määrä on suhteutettava aina ryhmän kokoon ja ohjattavien yksilöllisiin tarpeisiin. Esimerkiksi pyörätuolilla liikkuva tai näkövammaisen lapsi voi tarvita oman henkilökohtaisen avustajan koko leirin ajaksi. Avustajien riittäväällä määrällä parannetaan lasten toimintakykyä, suunniteltujen toimintojen onnistumista sekä ympäristön turvallisuutta. (Saari 2005, 32.)

Avustajan tehtävänä on olla toimintakyvyn jatke eli hän toimii käsinä, jalkoina, silminä tai korvina lapsen yksilöllisistä tarpeista riippuen. Leirillä avustajat avustavat lapsia jokapäiväisissä toiminnoissa kuten vessassa käynneissä, ruokailuissa, pukeutumisissa, peseytymisissä ja siirtymisissä paikasta toiseen. Avustajia tarvitaan myös liikuntalajien suoritusten aikana esimerkiksi ylläpitämään lapsen hyvää istuma-asentoa kanootissa, tukemaan otetta välineestä tai auttamalla siirtymisessä uimaltaaseen. Liikuntaharjoitteissa he eivät tee tai ajattele lapsen puolesta vaan tukevat lasta tekemään mahdollisimman paljon itse. Osaava-avustaja tietää miten liikkeiden tulisi mennä ja kykenee avustamaan oikeat liikeradat lapselle. Ihanteellista olisi, jos avustajan merkitys vähenisi lapsen oppimisen ja liikuntataitojen karttuessa ja avustaja oivaltaisi milloin tulisi vähentää avustamisen määrää. (Saari & Keskinen 2002, 19–20.)

Tarkoituksemme on ennen leiriä pitää leirinohjaajille ohjaajakoulutus, jossa selvitämme tarkasti ohjaajan ja avustajan tehtävät. Kerromme millainen on hyvä ohjaaja, miten luodaan kannustava ilmapiiri ja miten jokainen lapsi tulee huomioida leiritöiminnoissa. Kerromme, että jokaisen ohjaajan tulee ottaa selvälle, missä tilanteissa ja millaista avustusta vastuullaan oleva lapsi tarvitsee, ja onko lapsella säännöllistä lääkitystä tai allergioita. Kerromme koulutuksessamme myös esimerkkejä milloin lasta tulee avustaa ja milloin avustusta kannattaa vähentää.

4.3 Leirillä osallistumiseen vaikuttavat tekijät

ICF- luokituksen (2005) mukaan osallistumisella tarkoitetaan osallisuutta elämän eri tilantisiin. Jotta voidaan parantaa erityistukea tarvitsevien lasten osallistumismahdollisuuksia leiritoiminnassa, on tiedettävä, millainen on lapsen toimintakyky ja millaisia toimintarajoitteita hänellä on. Yksi keino tietojen saamiseen on ennen leiriä täytettävä esitietolomake. Kun lapsen toimintakyky ja mahdolliset rajoitteet ovat tiedossa, on mahdollista järjestää avointa toimintaa yhteisen toiminnan keinoja käyttämällä. (WHO 2005, 10; Juntunen, Karinharju, Rautio, Remahl & Saari, 2008, 6-7.)

4.3.1 Yhteisen toiminnan keinot

Erityistukea tarvitsevan lapsen sijoittaminen tavalliseen liikuntaryhmään tarkoittaa integraatiota eli yhdentymistä. Pelkkä fyysinen yhteen sijoittaminen ei välttämättä takaa yhdessäolon ja yhdessä tekemisen tunnetta, jos lapsi ei toimintarajoitteidensa takia pysty osallistumaan toimintaan samalla tavalla kuin muut lapset. Kaikille avoimen leirin tavoitteena on, että jokainen lapsi pystyy osallistumaan yhteiseen toimintaan toimintarajoitteista huolimatta. Tavoite toteutuu, kun toimintatapoja vaihdellaan tilanteiden mukaan, tällöin puhutaan inklusiosta. Inklusiossa jokaisen yksilön tarvitsemat tukipalvelut huomioidaan ja järjestelyt muokataan siten, että jokainen pystyy osallistumaan toimintaan. (Alanko, Remahl & Saari 2004, 17)

Kaikille avoimen toiminnan suunnittelun avuksi on kehitetty inklusiopiirakka (kuvio 2). Inklusiopiirakan eri osat kuvaavat erilaisia keinoja yhteisen toiminnan saavuttamiseksi. Piirakan osat ovat avoin toiminta, soveltava toiminta, rinnakkainen toiminta, erillinen toiminta sekä käännteinen integraatio. Nämä toimintatavat auttavat ja helpottavat liikuntaleirin suunnittelussa. Alkuperäisen ”inclusion spectrum” ajatusmallin ovat kehittäneet Ken Black sekä Pam Stevenson vuonna 1999 Englannissa. (Black & Stevenson 2007)



KUVIO 2. Inklusiopirakka kuvaa keinoja yhteisen toiminnan saavuttamiseksi. (Alanko, Remahl & Saari 2004, 6)

Avoimen toiminnan harjoitteita voivat kaikki tehdä ilman sovelluksia tai pienin sovelluksin. Toiminta on suunniteltu sen mukaisesti, että jokainen ryhmässä oleva pystyy siihen tasavertaisesti osallistumaan. **Soveltavassa toiminnassa** kaikki tekevät samaa harjoitetta, mutta välineitä, sääntöjä tai liikkumistapaa sovelletaan jokaisen lapsen tarpeet tai rajoitteet huomioiden. Soveltava toiminta voi olla esimerkiksi jalkapallon pelaamista suurella jättipallolla, jolloin kömpelömpikin lapsi onnistuu paremmin pelitilanteissa. **Rinnakkainen toiminta** tarkoittaa sitä, että kaikki toimivat samassa tilassa ja tekevät samaa tehtävää, mutta jokainen tekee tasonsa mukaisesti ja valitsee itselleen parhaiten soveltuvan vaihtoehdon. Esimerkiksi tempuradalla voi valita eteneekö permannon kierien, kontaten vai kärrynpyörin. **Käänteinen integraatio** tarkoittaa vammaisurheilulajien tai välineiden tuomista kaikkien

kokeiltavaksi. Se antaa vammaisille lapsille tasavertaisen mahdollisuuden onnistua ja osallistua vammattomien lasten joukossa. Vammaisurheilulajit ovat usein myös uusi, jännittävä kokemus vammattomille lapsille. (Black & Stevenson 2007; Alanko ym. 2004, 6-15) **Erillisessä toiminnassa** vammaiset ja vammattomat voivat harjoitella samassa seurassa tai samalla leirillä, mutta omina ryhminään. Tällainen toiminta tulee kyseeseen sellaisessa tilanteessa, jossa lapsi ei kykene toimimaan isossa ryhmässä muiden kanssa. Esimerkiksi lapsi voi pelata yksin avustajan kanssa sivummalla, jolloin toiminta on mielekkäämpää lapsenkin kannalta. (Alanko ym. 2004, 7, 16.)

Tarkoituksemme on pitämässämme koulutuksessa antaa ohjaajille käytännön vinkkejä inklusiivirakan toimintamalleista, johon jokainen lapsi pystyy osallistumaan. Neuvomme ohjaajia, miten tuttuja leikkejä soveltamalla tai sääntöjä muuttamalla saadaan toimintaa, johon kaikki osallistuvat tasavertaisina. Tavalliset ja kaikille tutut pelit antavat runsaasti toteuttavia mahdollisuuksia, kunhan ohjaaja uskaltaa olla luova ja rohkea (Mälkiä 2002, 251). Käytännön harjoitusten ja tehtävien kautta ohjaajat oppivat soveltamaan itse. Uskomme, että koulutuksessa tehdyistä ohjaamisharjoituksista ohjaajat saavat ideoita ja rohkeutta myös leirillä toimimiseen.

4.3.2 Riittävien ennakkotietojen kerääminen lapsilta

Leirin turvallisuuden ja toiminnan onnistumisen lisäämiseksi leirijärjestäjillä tulee olla perustiedot kaikista leirille osallistuvista lapsista. Hyvä keino perustietojen hankkimiseksi on leirille ilmoittautumisen yhteydessä täytettävä esitietolomake. Esitietolomakkeesta selviää leiriläisen nimi, ikä, vanhempien yhteystiedot leirin aikana, mahdolliset allergiat, erityisruokavalio ja lääkitykset, uimataito sekä apuvälineiden tarve. Avustajien on myös hyvä tietää millaisissa päivittäisissä askareissa, kuten vessassa käynneillä, leiriläinen mahdollisesti tarvitsee apua. Esitietolomakkeessa kohta ”Onko jotain muuta mitä ohjaajien tulisi tietää?” on hyvä keino saada lapsen vanhemmilta tietoa lapsen luonteesta, käyttäytymisestä vieraissa tilanteissa tai esimerkiksi siitä, että lapsi on viime leirillä karkaillut lajiharjoituspisteiltä. Lapsista saatu etukäteistieto auttaa leirin suunnittelussa ja lisää myös vanhempien tur-

vallisuuden tunnetta leirin aikana, kun he kokevat, että lapsen tarpeet huomioidaan jo etukäteen. (Juntunen ym. 2008, 6-7.)

Tarkoituksemme on kertoa leirijärjestäjille esitietolomakkeen tärkeydestä leiritoinnin onnistumisen ja turvallisuuden kannalta. Viestitämme, että huolella täytetty esitietolomake tulee saada jokaisesta lapsesta. Lomakkeen tärkeys korostuu vielä erityislasten kohdalla. Annamme leirijärjestäjille valmiin lomakepohjan (LIITE1), jonka he voivat ottaa käyttöön.

4.4 Esimerkki Hämeen Sporttileiristä

Kouvolan SporttiAction – liikuntaleirin kehittämistyöhön valmistautuessamme saimme yhteistyötaholtamme tietoa aikaisemmista, samantapaisista leireistä. LKL – kehityshankeella on kokemusta useista leireistä ja käytimme hyväksemme heidän kokemustaan kehittämistyöstä sekä osittain mallina heidän aikaisempia leirikokemuksiaan. Seuraavassa on lyhyesti kerrottu Hämeen Sporttileiristä, joka on samantapainen oman kehittämiskohteen kanssa.

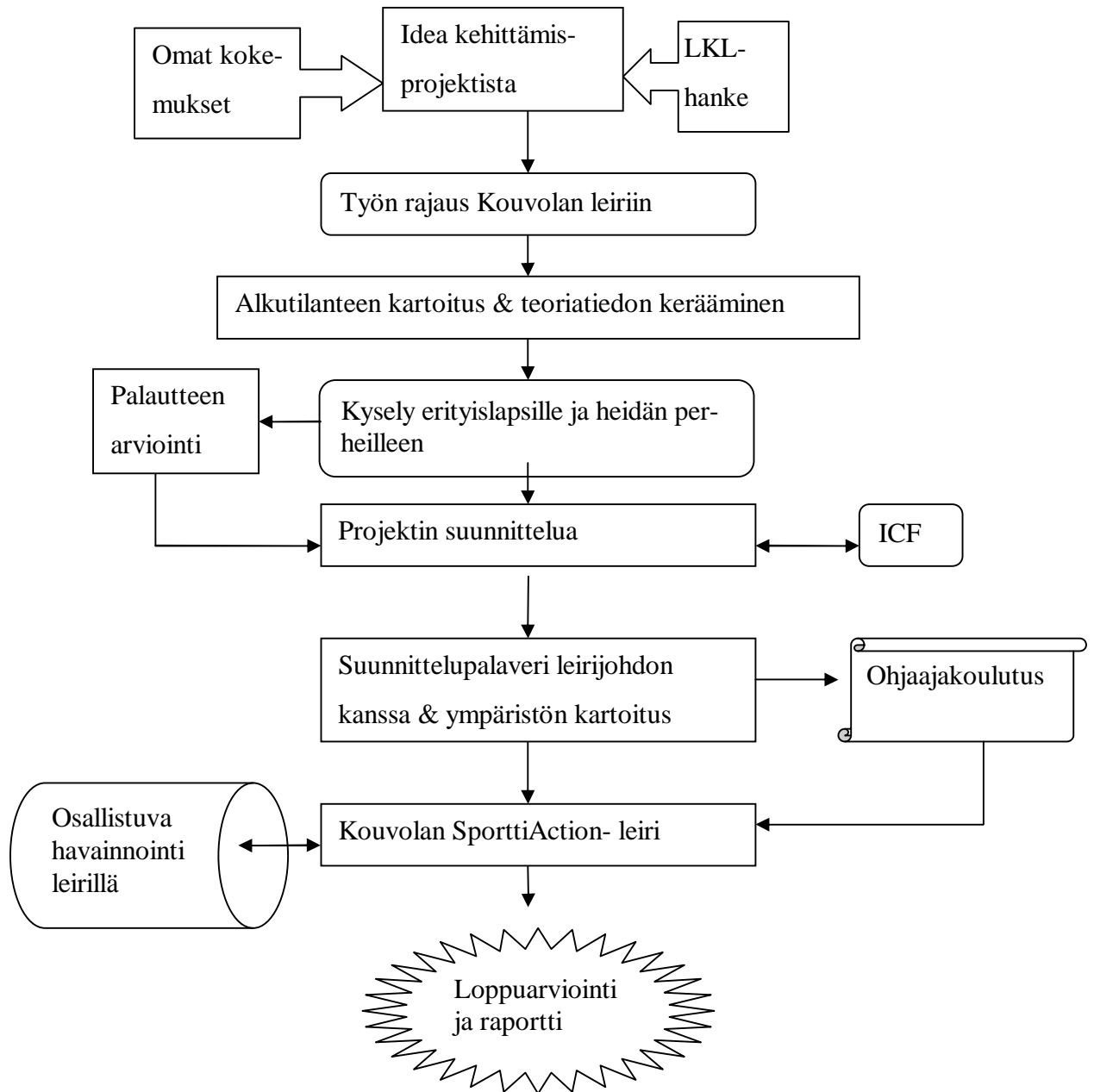
Yhteistyössä Hämeen Liikunnan ja Urheilun (HLU) kanssa järjestetyille Lempäälän Sporttileirille kesäkuussa 2005 osallistui 240 lasta joista ilmoittautui 10 soveltavalle leirille. LKL -kehityshanke palkkasi leirille viisi lisäohjaajaa erityistukeatarvitsevien lapsien avuksi. Vaikka leiri oli käytännössä sama kuin Hämeen Sporttileiri, sitä mainostettiin Soveltavana Sporttileirinä jotta vanhemmat tietäisivät, että heidänkin lapsensa voivat osallistua leirille. Leiriä mainostettiin niin HLU:n kuin vammaisurheilujärjestöjenkin kautta. Leirille oli mahdollista ilmoittautua suoraan HLU:n kautta, mutta myös LKL:n projektikoordinaattorin kautta. Ilmoittautumisessa kerättiin riittävän hyvät tiedot lapsesta etukäteen. Diagnoosia tärkeämpiä tietoja olivat lapsen toimintakyky, tuen tarpeet, vahvuudet ja taidot. Etukäteistiedoilla oli myös tärkeä rooli luottamuksen ja turvallisuuden luomisessa. Monelle leiri oli ensimmäinen ja jännittävä kokemus, joten jännitettävää löytyi niin lapselle, kuin myös kotiin jäävälle vanhemmalle. (Rautio & Laitinen 2005, 29–31.)

Erityistukea tarvitseville lapsille tehtiin kuvien pohjalta leiriohjelmat sekä rastipisteisiin (rullaluistelu, nassikkapaini, ultimate, venyttely ja leikit) toimintakuvia mahdollista etukäteistutustumista varten. Järjestäjille pidettiin ennen leiriä ohjaajakoulutus leirin strukturoinnista ja toiminnasta, jotta mietittäisiin mitä kaikkea voidaan tehdä ennakkoon kaikille mahdollisimman sopivan leirin aikaansaamiseksi. Kaikki lapset osallistuivat kaikkiin leireillä olleisiin toimintoihin ja soveltamalla mm. eri vammaisurheilulajeja kaikille lapsille saatiin onnistuneita kokemuksia. Lapset tulivat hyvin toimeen keskenään ja pohtivat sekä kysyivät avoimesti esimerkiksi kommunikaatiosta. Ohjaajien palautteen mukaan kuvalliset apuvälineet selkeyttivät toimintaa. Lempäälässä leiri sujui hyvin ja kaikki lapset saivat yhteisellä leirillä hyviä kokemuksia. (Rautio & Laitinen 2005, 29–31.) Omaan projektiimme otimme hieinan mallia samantapaisista leireistä ja pyrimme edelleen kehittämään leirejä avoimemmaksi ja erityislapsille sopivammaksi.

5 KEHITTÄMISPROJEKTIN ETENEMINEN

Toiminnallinen opinnäytetyömme on projektityyppinen kehittämistyö. Kehittämiprojektin eteneminen esitetään kaaviona kuviossa 3. Idea kehittämiprojektista lähti LKL – kehityshankkeelta, lisäksi ideaan vaikuttivat myös omat kokemukset erityislasten kanssa työskentelystä. Työ rajattiin yhteen leiriin, jolloin kohteeksi varmistui Kouvolan SporttiAction leiri. Aluksi keräsimme teoriatietoa aiheesta ja selvitimme mitä kaikkea tulisi ottaa huomioon leirin suunnittelussa. Teimme tutkimuksellisen selvityksen kyselyn muodossa edellisen kesän liikuntaleireillä olleille erityislapsille ja heidän perheilleen. Kyselyllä halusimme saada vielä lisää tietoa asioista, joita tulisi ottaa huomioon erityislasten kannalta. Kyselystä saatujen tietojen sekä teoria-tiedon avulla aloimme suunnitella projektia, lisäksi käytimme ICF- toimintakyky-luokitusta avuksi toimintasuunnitelman teossa.

Varsinaisessa projektin toteutusvaiheessa pidimme suunnittelupalaverin Kouvolan leirijohdon kanssa sekä teimme ympäristön kartoituksen. Ennen leiriä pidimme ohjaajille soveltavan liikunnan koulutuksen. Itse leirillä olimme mukana havainnoidussa tapahtumissa sekä avustamassa erityislapsia. Leirillä tehtyjen havaintojen ja leiriltä saatujen kommenttien perusteella arvioimme lopuksi kehittämiprojektia sekä raportoimme asiat opinnäytetyön muodossa.



KUVIO 3. Leirin kehittämisprojektin eteneminen opinnäytetyössämme kaaviokuvana.

Kuviossa 3 on havainnollistettu kehittämisprojektin eteneminen kaavion avulla. Kaaviossa kuvataan alun suunnitteluvaihe, sekä sen jälkeinen toteutus. Varsinaiset toteutusvaiheet on selitetty opinnäytetyössämme seuraavissa kappaleissa.

5.1 Kehitettävien asioiden kartoittaminen kyselyllä

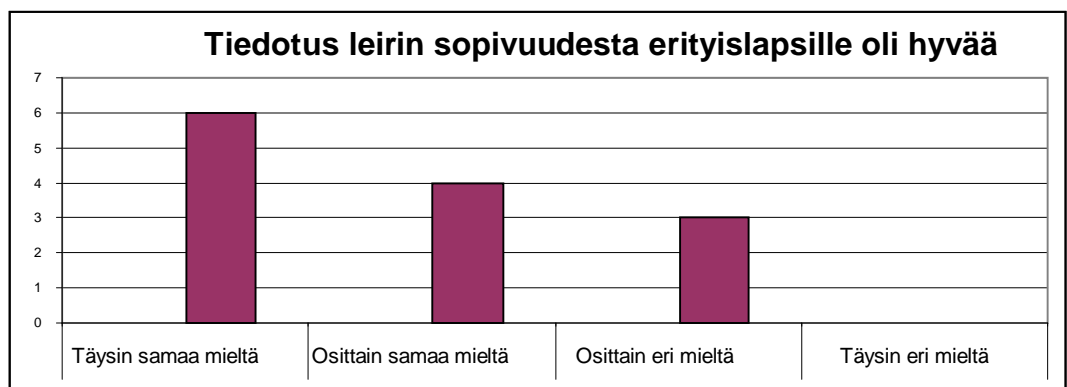
Kehittämissprojektimme alussa teimme tutkimuksellisen selvityksen erityistukea tarvitsevien lasten kokemuksista edeltävän kesän leireiltä. Tutkimuksellisen selvityksen tekeminen on osa toiminnallisen opinnäytetyön toteutusta. Usein selvityksellä halutaan saada lisää tietoa kohderyhmän tarpeista, etenkin jos aiheesta on vähän julkaistua tietoa. (Vilka & Airaksinen 2003, 56–57.) Tekemämme selvityksemme tavoitteena oli kartoittaa kohderyhmälähtöisesti eri leireiltä saatuja kokemuksia ja selvittää mikä leirien organisoinnissa oli ollut onnistunutta ja missä asioissa olisi vielä kehitettävää. Selvityksestä saatuja vastauksia oli tarkoitus käyttää yhtenä tiedonhankinnan apuvälineenä Kaikille avoimen leirin suunnittelussa.

Selvityksessämme käytimme kyselylomaketta (LIITE2). Kyselylomakkeen luotettavuutta lisää se, että kysymyksien esittäminen ei vaihdu, vaan ne esitetään jokaiselle vastaajalla samassa muodossa (Aaltola & Valli 2001, 101). Lähetimme kyselylomakkeen LKL -kehityshankkeen projektikoordinaattorin kautta 30 erityistukea tarvitsevalle lapselle, jotka olivat osallistuneet edeltävän kesän leireille. Tarkoitus oli, että lapset vastaavat yhdessä vanhempiensa avustuksella. Kyselyssä käytimme neljäkohtaista asteikkoa tulosten analysoinnin helpottamiseksi. Esitimme esimerkiksi väitteen ”Liikkuminen ja siirtymiset paikasta toiseen onnistuivat ongelmitta”, ja vastausvaihtoehdot olivat ”olen täysin samaa mieltä”, ”olen osittain samaa mieltä”, ”olen osittain eri mieltä” ja ”olen täysin eri mieltä”. Lisäsimme myös kommenttikohdan vapaita kommentteja varten, jotta vastaajat saisivat sanottua kaiken tarpeellisen ja tarvittaessa tarkennettua vastaustaan. Avointen kysymysten avulla voidaan saada vastaajalta hyviä ideoita ja mahdollisesti henkilön perusteellinen mielipiteensä esiin (Aaltola & Valli 2001, 111).

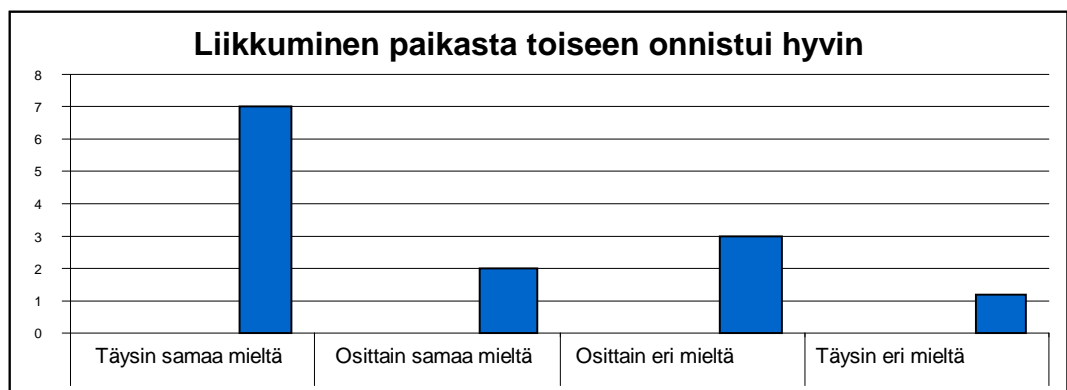
5.2 Kyselyn tuloksia

Lähetettyistä 30 kyselystä, 13 palasi takasin, eli vastausprosentti oli 43,3 %. Kyselyn palauttaneet lapset olivat olleet leireillä ympäri Suomea, eli saimme katsauksen erilaisista leireistä, kuten olimme halunneetkin. Pääosin vastaukset (LIITE3) olivat

positiivisia eikä suuria epäkohtia tullut ilmi kyselyn perusteella. Eniten hyvää palautetta saivat avustajat ja ohjaajat sekä leirin positiivinen ja tasa-arvoinen ilmapiiri. Hieman parannettavaa kyselyn mukaan oli tiedotuksessa leirien sopivuudesta erityislapsille (kuvio 4) sekä aikatauluissa ja paikasta toiseen liikkumisessa (kuvio 5). Positiivista oli se, että kahdessa kysymyksessä olivat kaikki vastaajat samaa mieltä siitä, että leirillä lapsi koki olonsa turvalliseksi ja ohjaajat kohtelivat kaikkia lapsia tasavertaisesti.



KUVIO 4. Vastaukset väittämään: Tiedotus leirin sopivuudesta erityislapsille oli hyvää.



KUVIO 5. Vastaukset väittämään: Liikkuminen paikasta toiseen onnistui hyvin.

Avoimissa kommentteissa varsinkin ohjaajien osuus leirin onnistumisen kannalta nousi esiin: ”Mahtavat ohjaajat”, ”Parasta olivat ohjaajat”, ”Leirin ohjaajat mahtavia persoonia, joiden asenteella ja ennakkoluulottomuudella oli tärkeä vaikutus koko leirin onnistumiseen.” Myös eri liikuntalajeja keuhuttiin ja lähes jokaisessa vastauksessa leiriohjelma sai kehuja.

Pyrimme käyttämään saamiamme tietoja hyväksi leirin suunnittelussa, mutta kaikilta osilta se ei onnistunut, sillä suurin osa markkinoinnista oli jo tehty ja näin ollen kehitystyö painottui enemmän leirin sisältöön. Lähetimme kuitenkin vastauksien tuloksia leirin järjestäjille mahdollisimman nopeasti, jotta lasten ja perheiden tunteukset voitaisiin ottaa huomioon leiriä suunniteltaessa. Tiedoista on hyötyä myös tulevia leirejä järjestettäessä mm. ennakkoinformaation osalta, vaikka vastauksia ei kaikilta osa-alueilta päästy hyödyntämään täysin tämän leirin suunnittelussa.

5.3 Leirin suunnittelupalaveri ja ympäristökartoitus

Ensimmäinen virallinen suunnittelupalaveri käytiin 20.5.2008 Kouvolassa leirin muiden pääsuunnittelijoiden kanssa. Paikalla olivat leirin johtaja sekä Kymenlaakson Liikunta ry: n henkilökuntaa. Leirin johtaja esitteli leirin ohjelmarungon, leirin teeman, karkean aikataulun sekä kertoi lajeista, joita tänä vuonna leirillä harjoitellaan. Me kerroimme asioista, joita mielestämme tulisi ottaa huomioon mm. turvallisuuden ja ajankäytön osalta. Ehdotimme, että lajista toiseen siirtymiseen, pukeutumiseen ja mahdolliseen varusteiden vaihtoon tulisi varata riittävästi aikaa. Erityistukea tarvitsevilta lapsilta nämä asiat eivät aina onnistu kovin nopeasti. Leirin ohjelman ja rakenteen suunnittelu on monitahoinen asia, jossa täytyy ottaa monta asiaa huomioon. Toisaalta leirijärjestäjät haluaisivat tarjota lapsille mahdollisimman paljon erilaisia elämyksiä ja mahdollisuuksia kokeilla erilaisia asioita. Kuitenkin ajankäytön suunnittelu ja aikatauluista kiinnipitäminen on välillä suuressa roolissa varsinkin erityislasten kanssa työskennellessä. Turhan kova kiire ja kireä aikataulu aiheuttavat ongelmia siirtymisissä ja paikasta toiseen liikkumisessa, varsinkin jos lapsella on liikkumisen suhteen rajoituksia. Myös henkisesti kiire ja jatkuva ”myöhässä” oleminen kuormittavat lasta sekä avustajia.

Leirin ohjelmaan ehdotimme käytännön esimerkkejä leikeistä ja peleistä, joihin kaikki lapset voisivat osallistua rajoitteista huolimatta. Ehdotimme myös, että heti leirin alussa olisi hyvä tehdä lasten kanssa ryhmäytymis- ja tutustumisleikkejä yhteishengen luomiseksi. Samalla olisi hyvä kertoa kaikille erityislasten rajoitteista, että muut lapset tietäisivät niistä, eivätkä kiusaisi poikkeavan käytöksen takia. Nos-

timme esille myös asioita joita tekemämme selvityksen mukaan voisi vielä parantaa, kuten leirin mainontaa sekä ennakkotiedottamista.

Palaverin yhteydessä teimme leirialueella esteettömyyskartoituksen, jonka tarkoituksena oli selvittää esteettömyyden toteutuminen ja tilojen soveltuminen erityistukea tarvitseville lapsille. Kartoituksessa ilmeni, että leirin toiminta tulisi tapahtumaan monessa eri rakennuksessa, mutta hyvin tiiviillä alueella. Esteettömyys ei toteutunut aivan kaikissa rakennuksissa, sillä useissa rakennuksissa portaita oli runsaasti eikä vaihtoehtoisia reittejä, kuten luiskia tai hissejä joka rakennuksessa ollut. Tämän vuoden leirille ei kuitenkaan ollut tulossa pyörätuolia käyttäviä lapsia, joten portaat eivät sen puolesta haitanneet. Käsijohteet ja huomioraidat portaissa olivat. Tarkastimme, ettei tiloissa ollut turhia tavaroita liikkumisen esteenä ja että valaistus oli kunnossa. Tarkastimme myös, että reitit rakennusten välillä olivat turvalliset ja helppokulkuiset. Ehdotimme leirin johdolle opasteiden laittamista rakennusten välille ja sisätiloihin. Ehdotimme myös, että erityislasten majoitusluokka tulisi sijoittaa samaan kerrokseen sisääntulon kanssa lähimmäksi ulko-ovea ja wc-tiloja. Lisäksi ehdotimme, että erityislapsille olisi ruokailuissa järjestetty pöytä lähelle palvelulinjastoa ja tällä tavoin helpotettu heidän ruokailuaan.

5.4 Ohjaajakoulutus

Koska varsinkin ohjaajien panosta oli korostettu tekemämme selvityksen tuloksissa, tuntui luonnolliselta kehittää heidän työskentelyään koulutuksen muodossa. Kaksi viikkoa ennen leiriä 25.5.2008 pidimme Kouvolassa ohjaajakoulutuksen soveltavasta liikunnasta ja sen ohjaamisesta (LIITE4). Tarve koulutuksesta lähti siitä, että monet leirille tulevat ohjaajat ovat nuoria eikä heillä ei ole kovin paljon kokemusta soveltavasta liikunnasta, sen ohjaamisesta tai erityistukea tarvitsevista lapsista. Koulutuksen tavoitteena oli, että osallistujat oppisivat soveltavan liikunnan opetusmenetelmistä, ja niiden hyödyntämisestä leirillä. Lisäksi halusimme kertoa muutamasta sairaudesta sekä vammasta ja niiden huomioon ottamisesta avustamisessa ja liikunnanohjauksessa. Teoriataustaa koulutukselle keräsimme samoista lähteistä kuin opinnäytetyöhönkin. Saimme yhteistyökumppanilta karkean koulutusohjan

jota käyttimme hieman apuna. He olivat käyttäneet pohjaa aikaisemmissa koulutuksissaan. Omien käytännön kokemusten ja erityisliikunnan kirjallisuuden perusteella teimme koulutusmateriaalista omanlaisemme. Koulutukseen osallistui 15 henkeä ja suurin osa oli ryhmänohjaajia, mukana myös muutama lajiohjaaja. Kaksi tuntia kestäneen koulutuksen sisältö koostui teoriaosuudesta sekä käytännön harjoituksista.

Koulutuksen aluksi kerroimme taustaa LKL -kehityshankkeesta ja kaikille avoimen leirin rakentamisesta, kuten esteettömyydestä, aikataulun huomioimisesta ja yhteisen toiminnan keinoista. Keskityimme koulutuksessa myös muutamaa yleiseen sairauteen ja vammaan, joita erityislapsilla saattaa olla sekä asioihin joita tulisi ottaa huomioon lasten liikunnan toteutuksessa. Esimerkiksi Mälkiän & Rintalan (2002) mukaan Down lapset nauttivat musiikkiliikunnasta ja he kiinnostuvat toiminnasta, jossa matkitaan toisia. Downien liikunnan ohjaamisessa on kuitenkin huomioitava yliliikkuvuus kaulanikamissa, havaintomotoriikan puute sekä mahdollinen sydänvika. Näkövammaisen lapsen osallistuessa ryhmään jokaista tulee puhutella nimillä, sillä sokea ei voi tietää ketä ”te siellä” tarkoittaa. Myös ympäristön ylimääräiset esteet on poistettava ja välineiden, varusteiden ja harjoitusalueen tutustumiseen on varattava aikaa. Kehitysvammaiset oppivat parhaiten tekemällä. Ohjeiden on hyvä olla lyhyitä ja demonstroituja. Tehtävät opitaan myös paremmin, kun ne pilkotaan osiin.

Teoriaosuuden jälkeen toteutimme käytännön harjoituksia pienryhmissä, jotta osallistujat saisivat omia kokemuksia eri liikuntamuotojen soveltamisesta. Osa harjoituksista oli myös soveltuvia käytettäväksi esim. alkututustumisessa, jossa olisi tärkeää saada lapset ryhmäytymään yhteen. Harjoituksissa haastoimme ohjaajat myös miettimään ohjaamistapoja sekä soveltamismuotoja erilaisiin tilanteisiin, esim. näkövammaisen lapsen kanssa. Lopuksi vielä ohjaajien piti pienissä ryhmissä keksiä toimintaa, joihin koko ryhmä pääsisi liikuntarajoitteista huolimatta osallistumaan.

Keräsimme koulutukseen osallistujilta kirjallisen palautteen pitämästäämme koulutuksesta. Kysyimme heiltä mielipidettä koulutuksen sisällöstä ja aiheista. Kysyimme myös, mistä he pitivät ja puuttuiko heidän mielestään koulutuksesta jotain olennaista. Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä ja palautetta sai antaa vapaasti kirjallisessa muodossa. Vastaukseksi saimme pelkästään positiivista palautetta. Erityisesti

osallistujat pitivät siitä, että he pääsivät myös itse tekemään käytännön harjoituksia. Heidän mielestään koulutus oli ”toimiva paketti”. Koimme koulutuksen tärkeäksi osaksi kehittämistyötä, sillä jo tekemästämme edellisten leirien selvityksestä nousi esille ohjaajien vaikutus leirin onnistumisessa. Koulutus tuntui konkreettisimmalta tavalta saada leiriä kehitettyä ja kertoa nuorille ohjaajille erityislasten huomioon ottamisesta.

5.5 Kouvolan SporttiAction liikuntaleiri

Kymenlaakson Liikunnan historian neljästoista lasten liikuntaleiri pidettiin 10.–13.6.2008 Kouvossa. Mukana oli 172 lasta, joista neljä kuului ns. soveltavaan ryhmään. Lapset oli jaettu kymmeneen kimpaan, eli 15–20 lapsen ryhmiin sekä kahteen lajileiriin. Kimpat tutustuivat eri liikuntalajeihin leirin aikana. Lajeja olivat mm. koripallo, Dance Action, miekkailu, frisbeegolf, paini, jenkkiputis ja lentopallo. Edellisenä päivänä ennen leirin alkamista menimme Kouvolaan valmistelevaan leiriä. Paikalla olivat myös ryhmien ohjaajat sekä muutamia lajiohjaajia. Tavoitteena oli kerrata käytännön asioita ja valmistella kaikki valmiiksi ennen leiriä, sillä leiri alkoi heti seuraavana aamuna kello 7.30. Leirin johtajat kertoivat tärkeistä asioista, kuten turvallisuudesta, hankalien tilanteiden hoitamisesta, leirisäännöistä ja käytännön järjestelyistä. Me kerroimme vielä yhteenvetoa koulutuksestamme sekä asioista, joita tulisi ottaa huomioon erityislasten kanssa työskennellessä. Tässä vaiheessa tiesimme jo keitä lapsia soveltavalle leirille oli tulossa ja näin ollen kerroimme millaisia vammoja tai rajoitteita heillä oli ja miten kyseisten lasten kanssa tulisi toimia avustus- ja ohjaustilanteissa. Kävimme myös ohjaajien ja kimpanvetäjien kanssa tarkistamassa toimintapaikat ja sovimme seuraavaksi päiväksi soveltavan leirin avustajien kanssa alustavan työnjaon.

Lajikokeiluja oli kahdesta kolmeen kertaa päivässä, lajikokeilu kesti noin 90 minuuttia ja sisälsi lajin perustekniikoiden harjoittelua sekä lajinomaista harjoittelua tai peliä. Lajileireinä olivat jalkapallo ja suunnistus, ja nämä ryhmät harjoittelivat pääasiassa omaa lajiaan. Lapset olivat jaettu päivä- ja yöleiriin sen mukaan, yöpyvätkö he kotona vai leirin majoituskoululla. Lisäksi leiriohjelmaan kuuluivat

olympiahenkiset avajaiset ja päättäjäiset sekä iltaohjelmina Kouvola-Hyvinkää pesäpallo-ottelu ja moottoriurheiluun tutustuminen Kouvolan carting-radalla. Viimeisenä päivänä olivat vielä leiriolympialaiset, joissa kimpat kilpailivat keskenään.

Leirialue oli hyvin tiivis, sillä Kouvolan leirillä kaikki tapahtumapaikat olivat muutaman sadan metrin päässä toisistaan. Leirialueeseen kuuluivat yleisurheilukenttä, liikuntahalli, pesäpallokenttä, jäähalli ja sen sisäliikuntatilat sekä koulurakennukset, joissa leiriläiset nukkuivat ja ruokailivat. Leirin onnistumisesta vastasivat kimpanvetäjät, lajiohjaajat, soveltavan leirin avustajat, leirin sihteeri, leirin johtajat, leirin ylijohtaja, sekä myös me olimme mukana seuraamassa leirin edistymistä ja auttamassa tarvittaessa. Kuljimme pääasiassa kimpan numero yhdeksän mukana, sillä kaikki soveltavan leirin lapset kuuluivat siihen kimppaan.

5.6 Soveltavan leirin lapset

Soveltavan leirin lapset ilmoittautuivat leirin alussa omana ryhmänään, mutta heidät kuitenkin sijoitettiin yhteen kimppaan viidentoista muun lapsen kanssa. Heidän tukenaan ja apunaan ryhmässä oli kaksi avustajaa kimpanvetäjän lisäksi ja myös me olimme saman ryhmän mukana. Erityislapsia oli tällä leirillä ainoastaan neljä. Yksi heistä oli lievästi kehitysvammainen ja mykkä, mutta vikkellä liikkumaan. Yksi lapsista oli sokea ja liikkui kepin avulla. Kahdella lapsista oli kehityksellinen koordinaatiohäiriö. Kehityksellinen koordinaatiohäiriö ilmenee motorisena kömpelyytenä sekä liikkeiden yhteen sovittamisen vaikeutena, nämä hankaloittavat monin tavoin selviytymistä niin arkielämässä kuin liikuntasuorituksissa (Talvitie ym. 2006, 381). Yhdellä lapsista oli myös ataxiaa sekä atetoosia. Ataxia tarkoittaa tahdonalaisten lihasten yhteistoiminnan häiriötä, eli liikkuminen ja toimiminen ovat tällöin horjuvaa ja hapuilevaa. Atetoosi tarkoittaa raajojen toistuvia, pakonomaisia liikkeitä (Talvitie ym. 2006, 453–454). Nämä oireet ilmenivät lapsen ollessa väsynyt.

Liikkumisen suhteen kovin suuria rajoitteita soveltavan leirin lapsilla ei siis ollut. Avustajien sekä sovellettujen liikuntavälineiden, kuten ääntä pitävän pallon avulla heidän rajoitteensa huomioitiin. Kaksi lapsista oli päiväleirillä ja kaksi yöleirillä,

joten puolessa välissä päivää soveltavien lapsien määrä väheni puolella, mikä helpotti avustajien toimintaa.

5.7 Osallistuva havainnointi leirillä

Havainnoinnilla tai tarkkailemalla ihmisten toimintaa voidaan kerätä aineistoa tutkimusta varten. Osallistuva havainnointi on toimiva tapa saavuttaa informaatiota tutkittavasta asiasta. Tämän tapaisessa metodissa tutkija on vuorovaikutuksessa tutkittavan asian kanssa, tällöin roolit osallistuvana ihmisenä ja tutkijana saattavat mennä sekaisin. Osallistuva havainnointi toimii tiedonkeruumenetelmänä silloin, kun tutkimuskohteesta on aiempaa tietoa. Metodin toimiminen edellyttää myös, että tutkija pääsee tutkittavaan yhteisöön sisälle. (Vilka 2005, 119–122.) Yksi tärkeimmistä keinoista opinnäytetyömme onnistumisen arvioinnissa oli havainnointi paikan päällä, sekä muistiinpanojen tekeminen havainnoista.

Leirin alkaessa soveltavan leirin lapset ilmoittautuivat samaan paikkaan kuin heidän muu kimpansa. Paikalla oli aina yksi ohjaaja keskustelemassa vanhempien kanssa ja kuulemassa tärkeitä asioita lapsesta. Ensimmäisenä leiriohjelmassa oli leirin avajaiset, johon jokainen kimppa kulki omana ryhmänään. Osalla lapsista vaikutti olevan hieman vaikeuksia jaksaa odottaa vuoroaan avajaisiin menossa ja ehkä järjestyttä vaativat avajaiset olivat liikaa osalle energiaa pursuavista lapsista. Avajaisten jälkeen jokaisella kimpalla oli aikaa tutustua hieman keskenään ennen ruokailua ja ensimmäistä lajia. Yritimme koulutuksessamme puhua tutustumisen ja ryhmähengen luomisen tärkeydestä. Alussa olisi hyvä ottaa muutama leikki tai peli, jolla tutustutaan toisiin lapsiin ja puretaan pahin alkujännitys ja -energia. Varsinkin ryhmässä, jossa on erityislapsia, olisi tärkeää hoitaa tämä alkuvaihe hyvin, että lapset hyväksyisivät kaikki lapset osaksi ryhmää. Turhan odottelun ja seisoskelun jälkeen ryhmän kesken kuitenkin leikittiin muutamia tutustumisleikkejä. Kimpanvetäjiltä olisimme tässä kohdassa toivoneet selkeämpää ryhmän haltuunottoa.

Ensimmäisen lajin jälkeen alkoi tuntua siltä, että avustajia olisi voinut olla enemmänkin. Osa erityislapsista tarvitsi valvontaa tai paljon ohjausta ja tämän takia suu-

rin osa ajastamme kului avustamisessa/ohjaamisessa, emmekä päässeet niin tehokkaasti tekemään havainnointia kuin olimme aluksi suunnitelleet. Toisaalta kun pääsimme itse tekemään lasten kanssa, näimme asioita, joita emme olisi sivusta katsoamalla välttämättä nähneet. Onneksi sovimme leirin johtajan kanssa, että seuraaviksi päiviksi tulisi lisää avustajia erityislasten tarpeen vuoksi.

Mielenkiintoisen mausteen leirille toi italialainen vaihto-opiskelija, joka halusi tulla leirille hakemaan kokemuksia omaan opinnäytetyöhönsä. Avustajien vähäisyyden vuoksi hän pääsikin konkreettisesti töihin samantien. Lapset ottivat hänet hyvin vastaan ja eräs erityislapsista osasikin hyvin englantia. Hänen kanssaan he tulivat hyvin toimeen ja he toimivatkin parina suurimman osan leiristä. Kielimuuria ei juuri ollut ja tarpeen tullen joku ohjaajista tuli aina kääntämään puuttuvat sanat. Kyseinen vaihto-opiskelija oli myös osan aikaa avustajana lapselle joka oli mykkä, tästä huolimatta heidän kommunikointinsa onnistui elekielellä. He pärjäsivät hyvin ilman suurempia ongelmia yhdessä. Leirin loputtua vaihto-opiskelija kertoi, että oli saanut paljon uusia kokemuksia leiriltä ja että hän oli erityisesti pitänyt työskentelystä lasten kanssa.

Ensimmäisten päivien lajeina olivat mm. lentopallo ja jenkkiputis. Näissä lajeissa ohjaajat pääsivät käyttämään erilaisia soveltavan liikunnan ohjaustapoja varsinkin näkövammaisen lapsen kanssa työskenneltäessä. Kesti pitkään ennen kuin ymmärsimme, kuinka paljon asioita täytyy jatkuvasti selittää, sillä näkövammasta johtuen lapsi ei voi itse nähdä kaikkea. Myös ohjaamissanat muotoutuivat ajan kanssa, esim. ”Tee näin” tai ”heitä tuonne”, ei juurikaan auta näkövammaista ihmistä. Onneksi lapsi osasi itse kertoa todella hyvin miten hän halusi häntä autettavan ja millä ohjaustavoilla häntä milloinkin pystyi auttamaan. Hyvällä yhteistyöllä selvisimme sujuvasti melkein joka kohdasta. Jenkkifutiksessa ohjaajina toimivat ulkomaalaiset paikallisessa seurassa pelaavat urheilijat. Lapset olivat aluksi ihmeissään englanninkielisestä ohjauksesta, mutta nopeasti näyttämällä ja pienillä tulkkauksilla laji pääsi vauhtiin. Varsinkin lentopallossa näimme joidenkin erityislasten vaikeudet toimia isossa ryhmässä ja he halusivat mieluummin pelata hieman sivummalla kahden kesken. Lentopallossa näimme, että laji-ohjaajalla oli aikaisempaa kokemusta erityislasten kanssa työskentelystä. Hän osasi hyvin huomioida ohjauksessaan esimerkiksi näkövammaisen sanallisen ohjauksen ja myös kärsivällisyyden joidenkin lasten

kanssa. Jälkeenpäin hän kertoi kokemuksen olleen itselleenkin positiivinen ja hyödyllinen.

Viimeisenä päivänä ehkä mielenkiintoisin ja positiivisin kokemus tuli painissa. Kyseistä lajia ohjanneet nuoret ohjaajat olivat myös olleet paikalla koulutuksessamme. Alussa olimme aika paljon ohjaamassa erityislapsia ja lajiohjaajat keskittyivät enemmän koko ryhmän ohjaamiseen. Pikkuhiljaa lajiohjaajat uskalsivat ottaa enemmän kontaktia myös erityislapsiin ja ohjata heitä enemmän. Myös ohjaaminen kehittyi tunnin aikana, sillä alun yleisistä ohjeista he ymmärsivät tarkentaa ohjeitaan lasten tarpeiden mukaan. Paini sisältää liikkeitä, jotka ovat vaikeita tehdä ja vaativat hyvää keuhonhallintaa, tämän vuoksi on myös haastavaa ohjata lasta tekemään liikkeitä oikein. Kärsivällisesti ja erilaisia tapoja käyttämällä he löysivät kuitenkin yllättävänkin hyvät tavat ohjata lapsia. Varsinkin tunnin loppupuoliskolla he käyttivät hienosti hyväkseen erilaisia tapoja, joita olimme käsitelleet koulutuksessamme. Esimerkiksi tarkkoja sanallisia ohjeita käyttämällä ja manuaalisia ohjauskeinoja eli käsillä avustamalla, he onnistuivat näkövammaisen lapsen ohjauksessa. Oli positiivista huomata, että ensimmäistä kertaa koko leirin aikana ryhmän ohjaaminen onnistui, kuten olimme alun perin suunnitelleet. Lajiohjaajat ohjasivat liikkeitä ja samalla huomioivat myös erityislapset ohjaamisessaan, me saimme pääosin seurata sivusta ja tehdä huomioita. Paini oli myös lasten mieleen ja harjoitukset olivat hyödyllisiä, sillä monet liikkeet kuten kuperkeikat, eritavoilla liikkumiset, parikilpailut kehittävät motoriikkaa, ketteryyttä ja vartalon hallintaa. Nämä ominaisuudet taas ovat erittäin tärkeitä asioita kaikille lapsille, varsinkin erityislapsille.

Leirin päättäjäisten aikaan lapset olivat tyytyväisiä leiriin ja saamiinsa kokemuksiin, mutta samaan aikaan monella alkoi olla koti-ikävä. Leirin kesto, neljä päivää, oli siis aivan sopiva. Lopuksi viimeisenä päivänä järjestettiin kisoja leiriolympialaisten muodossa. Yllättävintä oli nähdä erään soveltavaan ryhmään kuuluneen lapsen, joka oli koko leirin ajan ollut hieman erillään muusta ryhmästä, viimeisessä lajissa yhtäkkiä tulevan innoissaan mukaan toimintaan. Hän innostui leiriolympialaisissa olleesta ryhmätyötä vaatineesta lajista todella paljon ja hänestä tulikin hetkeksi tähti ryhmässämme. Positiivista oli myös nähdä muitten lasten kannustavan häntä ja hyväksyvän hänet osaksi ryhmää. Muutenkin ryhmämme lapset hyväksyivät erityislapset aika mukavasti osaksi ryhmää. Uteliaita kysymyksiä heräsi monella, mutta

esim. näkövamma rajoittama lapsi vastaili kärsivällisesti kysymyksiin. Leirin loppupuolella monet lapset halusivat jo vapaaehtoisesti auttaa häntä tarvittaessa. Leirin lopuksi eri kisoista laskettujen pisteiden perusteella meidän ryhmämme vielä voitti ja sai mitalin, mikä nostatti mielialaa entisestään. Leiri loppui siis hyviin tunnelmiin, ja varsinkin yhden lapsen kommentti jäi mieleen lopuksi: ”Mä en oo ikinä voittanu mitää ja nyt mä voitin!”

6.1 Leirin ympäristötekijät

Leiriympäristö koostui kolmesta koulurakennuksesta ja puistoalueesta, josta löytyivät erilaiset liikuntapaikat. Välimatkat paikasta toiseen olivat lyhyet, mutta esimerkiksi majoitus ja ruokailut järjestettiin eri rakennuksissa, mikä sekoitti aluksi lapsia. Leirialue oli aivan Kouvolan keskustassa, mutta paikka oli melko turvallinen, koska suurien katujen ylityksiä tai liikkuvia autoja ei juuri alueella ollut. Kaikkiin tiloihin, lukuun ottamatta painisalia, olisi päässyt esteettömästi kulkemaan myös pyörätuolilla. Siirtyminen olisi vienyt vain huomattavasti enemmän aikaa, koska useat rakennukset olisi pitänyt kiertää toiselle puolelle, mistä löytyi luiska sisäänkäyntiin.

Majoituskoulun tilat olivat kolmessa kerroksessa, hissiä tai luiskia ei ollut. Eli pyörätuolilla liikkuva lapsi ei olisi pystynyt käyttämään kaikkia tiloja. Majoituskoululla leirijärjestäjät olivat sijoittaneet soveltavan leirin lapset luokkaan, joka oli lähimpänä ulko-ovea, joten sinne oli helppo löytää ja mennä. Näkövammaisen lapsen kanssa siirtymistilanteissa ja portaissa kulki useasti avustaja mukana. Lapsi osasi myös itse taitavasti kulkea kaiteesta kiinni pitämällä ja kepin avulla portaita, jotka olivat hänelle entuudestaan tuttuja, kuten majoitusluokan lähellä olleet portaat. Positiivista oli myös, että leirijärjestäjät olivat selkeästi merkinneet kuvalliset opasteet esim. suihkuun ja wc:hen. Lisää opasteita olisimme toivoneet eri rakennusten välille. Minkäänlaista kuvitettua tai edes kirjoitettua päiväohjelmaa ei myöskään löytynyt, tämä olisi selkiinnyttänyt ja helpottanut soveltavan leirin lasten ohjaamista. Kuvitettu päiväohjelma olisi varsinkin yhden erityislapsen kanssa helpottanut hänen siirtymistään paikasta toiseen, sillä hänelle asioiden etukäteen selittäminen oli todella tärkeää. Tällöin olisimme voineet katsoa aamulla valmiiksi tulevan päivän ohjelman, joka olisi helpottanut seuraavaan paikkaan siirtymistä. Ohjelman puutteesta johtuen lapsi vastusti uuteen asiaan siirtymistä, sillä hänelle ei ollut kerrottu siitä etukäteen.

Soveltavia liikuntavälineitä löytyi kohtalaisesti. Näkövammaiselle lapselle oli varattu oma kilisevä pallo, joka mahdollisti monessa lajissa harjoitteiden onnistumisen. Myös erikokoisia ja erimateriaalista valmistettuja palloja ja heittovälineitä löytyi,

joten kömpelömmiltäkin lapsilta onnistuivat lajikokeilut. Näkövammaista ajatellen paikalle olisi voinut varata jonkin kulkusen tai vastaavan, jotta hän olisi äänen perusteella pystynyt tarkentamaan pallon heittosuuntaa, esimerkiksi lentopalloilussa. Myös pillin käyttöä olisi voinut lisätä, jotta näkövammaisen olisi havainnut selkeästi milloin uusi toiminta aina alkaa ja loppuu.

6.2 Ohjaajien toiminta leirillä

Kouvolan leirillä ohjaajat jaettiin lajiohjaajiin, jotka vastasivat eri lajien vetämisestä, ja kimpanohjaajiin, jotka vastasivat ryhmästä leirin jokapäiväisissä asioissa, kuten siirtymisissä paikasta toiseen, turvallisuudesta, ruokailu ja nukkumaanmeno ajoista, ryhmän yhteishengestä ym. Lisäksi kimpalla, jossa oli mukana erityislapsia oli vielä lisäävustajia auttamassa ja ohjaamassa tarvittaessa erityislapsia niin liikunta-, kuin muissakin tilanteissa. Lajiohjaajia ei koulutuksessamme ollut juuri paikalla, mutta suurin osa heistä oli kokeneita ohjaajia ja heillä oli myös kokemusta erityislapsien ohjaamisesta. Lajiohjaajat tulivat pääsääntöisesti paikallisista urheiluseuroista ja he ohjasivat lajia, josta heillä oli paljon kokemusta. Kimpan ohjaajat yritettiin valita sillä tavoin, että ne joilla oli hiukan enemmän kokemusta, laitettaisiin sellaisiin ryhmiin jotka vaatisivat enemmän ohjaustaitoja. Tämä osoittautui kuitenkin vaikeaksi, sillä ohjaajia oli vähemmän kuin leirin johdon alkuperäissuunnitelmissa oli tarkoitus. Alkuperäisen suunnitelman mukaan joka kimppaan olisi tullut kaksi ohjaajaa, ja leirillä vain muutamaan kimppaan riitti kaksi.

Vaikka kaikki sujuikin hyvin, olisi ohjaajilla voinut olla enemmän soveltamistapoja erityislapsille. Lajeja olisi voinut soveltaa esimerkiksi käänteisen integraation avulla siten, että koko ryhmä olisi laittanut siteet silmille. Painia ohjaamassa olleet ohjaajat olivat olleet myös koulutuksessamme mukana ja se näkyi heidän ohjaamisessaan. Alussa ohjaaminen oli perinteistä ja keskittyi enemmän koko ryhmään, ja erityislapsien avustajat saivat tehdä suurimman osan ohjaamisesta. Pikkuhiljaa he kuitenkin ymmärsivät ottaa ohjaamisessaan enemmän huomioon erityislapsia. Haastetta toi mukaan erään lapsen näkövamma, jonka vuoksi sanalliseen ohjaamiseen piti kiinnittää enemmän huomiota. Painissa monet liikkeet ohjataan näyttämällä ja sen

vuoksi erilaisia ohjaamistapoja piti soveltaa. Kokeilemalla ja tapoja muuttamalla he löysivät hyviä keinoja ohjaamiseen. He myös ymmärsivät tulla manuaalisesti ohjaamaan vaikeimmissa liikkeissä ja sitä kautta pieniin osiin purkaen ohjasivat liikkeet. Lapset selvästi tykkäsivät painista, sillä siinä he pääsivät ”nuhjaamaan” ja purkamaan energiaansa. Varsinkin erityislapsset puhuivat painista vielä pitkään ja kertoivat kokemuksiaan.

Kimpan ohjaajat olivat monet todella nuoria ja läheskään kaikilla ei ollut paljoa ohjaamiskokemuksia. Tämän vuoksi koulutuksessammekin käytimme aikaa ohjaamisen perusteisiin. Leirillä heidän tärkein tehtävänsä oli huolehtia ryhmästä ja ottaa oma kimppa selkeään komentoon. Osalla kimpanvetäjistä näkyi, että he eivät olleet tottuneet lapsiryhmästä huolehtimiseen. Varsinkin ryhmän, jossa oli mukana erityislapsia, olisi ollut tärkeää pitää ryhmä selkeästi kasassa ja yrittää kehittää ryhmän yhteenkuuluvuutta. Tärkeää ryhmän yhteen hitsautumisen kannalta olisi myös ollut saada ryhmä kulkemaan yhdessä ja näin näyttää lapsille kaikkien olevan tasavertaisia ryhmän jäseniä. Olisimme myös toivoneet kimpan vetäjiltä hieman enemmän panostusta alkututustumiseen, sillä heti alusta tutustumisleikeillä voi saada hyvin turhat jännitteet ryhmän väliltä poistumaan. Kimpanvetäjien nuoren iän huomioon ottaen, monet selvisivät urakastaan kuitenkin ihan hyvin, ja tärkein asia, eli lapsien turvallisuus säilyi. Osalla näkyi kokemuksen tuoma varmuus ja heillä ryhmä olikin selvästi paremmin hallussa. Myös ohjaajien vähyys näkyi ja moni olisi varmasti toivonut toisen ohjaajan rinnalleen ryhmää ohjaamaan.

Erityislusten mukana olleet avustajat olivat tärkeässä roolissa sekä liikuntasuorituksissa, että kaikessa muussakin toiminnassa leirillä. Avustajat onnistuivat toiminnassaan kaiken kaikkiaan erittäin hyvin, ainoa ongelma oli se, että heitä olisi saanut olla enemmän. Alkuperäisen tavoitteemme mukaan meidän piti olla havainnoimassa, mutta huomattuaamme avustamisen tarpeen, jouduimme käytännön tasolla avustamaan lapsia. Osasyynä oli myös ennakkotiedoissa, sillä niistä ei ilmennyt kokonaan avustamisen tarpeen määrää. Oman lisänsä toi myös mukaan muutaman lapsen karkailutaipumus, jonka vuoksi avustajien piti tarkkailla heitä. Hyviä kokemuksia avustajat saivat erään lapsen kanssa, jolle piti näkövamman vuoksi kertoa ohjeet sanallisesti. Leirin edetessä avustajat oppivat paremmin sanoilla kuvailemaan ohjeita, jolloin myös lapsi ymmärsi paremmin tehtävänkuvan. Esimerkiksi tarkkuutta

vaativissa tehtävissä piti erittäin tarkasti kuvailla, missä esimerkiksi heittokohta oli ja mihin suuntaan hänen piti heittää palloa. Monessa tehtävässä myös avustaja oli välttämätön, esimerkiksi hippaleikissä lapsi ja avustaja juoksivat käsi kädessä.

Mukana leirillä oli myös soveltavan liikunnan ryhmää ohjaamassa vertaisohjaaja, jolla oli lieviä rajoitteita liikkumisen suhteen. Idea vertaisohjaajasta lähti yhteistyötaholta ja ainakin meidän leirillämme se tuntui toimivan hyvin. Hän oli pääasiassa yhden erityislapsen kanssa koko leirin ajan ja avusti häntä liikuntasuorituksissa sekä muissakin toiminnoissa. Pääosin hän pärjasi hyvin ja varsinkin lapsien oli hyvä nähdä, että tietyistä rajoitteista huolimatta voi aivan samalla tavalla toimia vastuullisessa tehtävässä. Itse hän kertoi kokemuksen olleen hyvä, vaikka loppua kohti leiri tuntuikin ajoittain rankalta. Hän kertoi myös oman itseluottamuksensa kasvaneen leirin myötä. Myös hän nosti parannettavista asioista esiin ennakkotiedotuksen ja sen, että lapsista saisi tarkempaa tietoa etukäteen.

6.3 Leirin vaikutukset lasten toimintakykyyn

Leirielämässä lapsen tuli itse huolehtia puhtaiden vaatteiden vaihdosta, hampaiden harjaamisesta, nukkumaan menosta ja kioskiostoksista. Nämä ovat pieniä asioita, mutta joillekin niistä suoriutuminen oli ensimmäinen kerta ilman vanhemman läsnäoloa. Itsenäinen pärjääminen oli myös Goodwinin ja Staplesin (2005) tutkimuksessa yksi tärkeimmistä yksittäisistä tuloksista nousseista asioista ja vaikutusten uskotaan jatkuvan leirielämän jälkeenkin. Arkielämän toimintojen lisäksi lapset pääsivät harjoittelemaan mm. amerikkalaista jalkapalloa, voimistelua, karting autoilua, painia ja suunnistusta. Taito karttui monessa lajissa ja jokainen koki niin onnistumisia kuin pieniä kömmähdyksiäkin. Moni lapsista löysi lajin, jonka harrastusta he myös jatkavat myöhemmin esimerkiksi perheen kanssa. Uusien lajien opettelemisen ja harrastuksen jatkumisen vaikutuksen totesivat myös Goodwin ja Staples (2005) tutkimuksessaan.

Leirillä pyrittiin edistämään lasten fyysistä toimintakykyä niin, että he tekisivät mahdollisimman paljon itse. Esimerkiksi ruokaa ei tuotu heille pöytään, vaan hei-

dän piti itse hakea linjastosta ruokansa, vaikka hieman sotkua olisi tullutkin. Sama linja jatkui kaikessa toiminnassa ja mahdollisimman paljon lasta kannustettiin tekemään itse kaikki mihin hän vain kykeni, tietyissä tilanteissa tietenkin avustaen. Tietyissä tilanteissa kiire hieman hankaloitti tätä tavoitetta, sillä aina ei ollut aikaa antaa lapsen itse tehdä, vaan piti kiireellä siirtyä paikasta toiseen. Tämä aiheutti hankalia tilanteita, sillä toisaalta olisi ollut parempi antaa lapsen tehdä itse, mutta toisaalta taas ryhmään kuulumisen kannalta ei voinut olla koko ajan myöhässä. Kiireeseen yritimme ottaa kantaa jo suunnitteluvaiheessa ja kulkureitit olivatkin leirillä myös erityislasten kannalta mahdolliset, eikä heidän tarvinnut kiertää ylimääräisiä kiertoteitä. Myös leiriohjelman suunnittelussa yritimme huomioida erityislapset, mutta leirien sisältö suunnitellaan aina mahdollisimman monipuoliseksi ja erityislapsien kanssa tulee aina tilanteita jotka yllättävät ja viivyttävät siirtymisiä.

Monet lajeista olivat hyviä lasten perustaitojen oppimisen kannalta. Lajeissa oli heittämiseen, juoksemiseen, hyppimiseen, potkaisemiseen ja muihin perustaitoihin liittyviä tehtäviä. Nämä lajit kehittivät hyvin lasten motoriikkaa ja kehonhallintaa. Esimerkiksi painissa oli paljon liikkeitä jotka vaativat hyvää kehonhallintaa sekä kehontuntemusta, esimerkiksi kuperkeikkojen teko ja eritavoilla liikkuminen. Mukana oli myös paljon lajeja joissa vaadittiin tarkkaa silmän ja käden koordinaatiota, kuten heittolajeissa. Osa lapsista innostui lajeista niin paljon, että he kertoivat haluavansa aloittaa kyseisen harrastuksen myös vapaa-ajallaan. Tällöin leirikokemuksista saadaan myös pitkäkestoista hyötyä, sillä monet lajeista kehittävät sydän- ja verenkiertoelimistöä säännöllisesti harrastettaessa, sekä ehkäisevät lasten ylipainoisuuden lisääntymistä (Mäkinen, 2008).

Psyykkistä toimintakykyä kehittivät useat onnistumisen elämykset, joita lapset saivat leirillä. Hyvä, kannustava ilmapiiri antoi lapsille rohkeutta yrittää uusia asioita. Monet kokeilivat ainakin joitain liikuntalajeja ensimmäistä kertaa. Tässä oli lajiohjaajilla suuri merkitys, että he osasivat ohjeistaa lapsia oikein kokeilemaan ja saamaan mahdollisesti onnistumisia. Joillekin onnistumisen elämys saattoi olla se, että hän selvisi hyvin muutamasta vuorokaudesta poissa kotoa. Leirin jälkeen jäi tunne, että monilla lapsilla itseluottamus ja omien vahvuuksien tunnistaminen olivat paljon korkeammalla, kuin leirin alussa. Suvaitsevalla ja rohkaisevalla toiminnalla pyrittiin luomaan rento ilmapiiri, jossa kenenkään ei tarvinnut tuntea ahdistusta tai mukaan

kuulumattomuutta. Myös Kiernanin ym. (2004) tutkimus samantapaisesta leiristä osoitti kroonisesti sairaiden lasten elämänlaadun paranemisen leirin vaikutuksesta ja itseluottamuksen kasvun olevan erittäin tärkeä osa sitä.

Sosiaalisen toimintakyvyn kannalta tärkein asia oli ryhmässä toimiminen ja ryhmään kuuluminen. Alusta asti pyrittiin siihen, että erityislapsset ovat osa ryhmää, eivätkä oma ryhmänsä. Tietyissä tilanteissa aikataulun tai siirtymisistä aiheutuvan viivästyksen takia tähän tavoitteeseen ei päästy, mutta kaiken kaikkiaan toimimme yhtenä ryhmänä. Kaikki saman ryhmän lapset nukkuivat samassa luokassa, pojat ja tytöt kuitenkin erikseen, ja liikuntasuorituksissa kaikki lapset olivat samalla tavalla ryhmän mukana tiettyjen sovelluksien avulla. Leirin kuluessa ryhmähenki parani ja lapset ottivat rohkeammin kontaktia myös erityislapsiin. Leirin loppupuolella monet lapset halusivat auttaa toisia lapsia niin liikunta- kuin vapaa-ajankin tilanteissa. Leirin viimeisenä päivänä lapset kannustivat äänekkäästi varsinkin erityislapsia yhteisissä suorituksissa. Positiivisia muutoksia asenteissa, reiludessa ja itsetunnossa huomattiin myös Purdue Universityn (2006) isossa tutkimuksessa.

Tuntui, että lapset hyväksyivät ja ymmärsivät erityislapsien rajoitteita hyvin, etenkin silloin kun lapsella oli jokin selvä ja helposti havaittava rajoite kuten näkövamma. Muutaman lapsen kohdalla rajoitteet olivat lievempiä ja hankalammin havaittavissa, esimerkiksi lievä kehitysvammaisuus ja puhumattomuus. Heidän kohdallaan muut lapset eivät tuntuneet ymmärtävän kaikkia asioita heidän käyttäytymisessään. Tässä asiassa olikin haastavin puoli ryhmän yhteenkuulumisen vahvistamisessa. Ryhmässä ei varsinaista kiusaamista havaittu, mutta muutamissa tilanteissa tuntui, että toiset lapset eivät ottaneet kontaktia sellaisiin lapsiin joiden normaalista poikkeavaa käyttäytymistä he eivät ymmärtäneet. Tällöin tuli tilanteita joissa erityislapsi koki, ettei ollut osa ryhmää. Onneksi tilanteet selvitettiin keskustelemalla suhteellisen nopeasti ja erimielisyydet saatiin selvitettyä.

Kaikki toimintakyvyn osa-alueet liittyvät toisiinsa ja monet leirin tapahtumat vaikuttivat kaikkiin osa-alueisiin. Jälkeenpäin jäi tunne, että erityislapsien kohdalla näissä tavoitteissa onnistuttiin ja kaikki saivat hyviä kokemuksia joista hyötyvät jatkossa. Jokaisen lapsen kohdalla eri asiat nousivat eri tavalla esiin ja onkin mahdollon sanoa yhtä asiaa, mikä olisi toiminut kaikkien kohdalla. Kaikki olivat erilaisia

yksilöitä ja saivat erilaisista asioista onnistuneita kokemuksia. Vaikka tavoitteita tarkkailtiinkin pääosin erityislasten kannalta, toteutuivat useimmat asiat myös kaikkien lasten osalta. Lapset pääsivät kokeilemaan aivan uudenlaisia lajeja ja kehittämään nykyaikana harvinaista monipuolista liikuntataustaa. Yksi tärkeimmistä asioista mitä lasten piti oppia leirillä, oli mielestämme ryhmätyöskentely ja muiden huomioon ottaminen. Erittäin tärkeää on myös, että kaikki lapset ovat rajoitteista huolimatta toistensa kanssa tekemisissä jo pienestä pitäen. Tällöin opitaan hyväksymään erilaisuudet jo lapsuudesta asti, eikä kenellekään synny vääriä käsityksiä vaikka joku näyttäisi, puhuisi, liikkuisi tai käyttäytyisi hieman eri tavalla kuin muut.

Kouvolan SporttiAction – liikuntaleirillä olleet erityislapset oli otettu huomioon ympäristön, ohjaajien sekä avustajien, ja liikunnan osalta. Leirillä lapsia tuettiin kaikilla toimintakyvyn osa-alueilla, fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella. Leirielmästä, niin liikunta- kuin vapaa-ajankin tilanteista lapset saivat positiivisia kokemuksia, jotka varmasti auttavat heitä myös arkipäivän tilanteissa. Muutamat asiat olisivat voineet toimia paremminkin, mm. aikataulun ja ohjaajien osalta. Toisaalta joidenkin ohjaajien osalta asiat sujuivat odotettua paremmin. Kaiken kaikkiaan leiri oli onnistunut kokemus ja suurin osa tavoitteista saavutettiin, vaikka kaikki ei sujunut juuri sillä tavalla kuin olimme alunperäisesti suunnitelleet.

6.4 Palaute leiriläisiltä

Kymenlaakson Liikunta järjesti nettisivuillaan kyselyn menneestä SporttiAction liikuntaleiristä. Tarkoituksena oli, että leirille osallistuneiden lasten perheissä keskustellaan leiristä ja keskustelujen pohjalta vastataan kyselyyn. Kyselyn tavoitteena oli saada palautetta leiristä ja kehittämehdotuksia tuleviin leireihin.

Kyselyyn vastasi 21 perhettä, joista yksi oli osallistunut soveltavan liikunnan ryhmään. Lähes jokainen (90,5 %) vastanneista oli sitä mieltä, että leiri oli vastannut odotuksia. Kommentteista ilmeni mm. että positiivista oli, kun leirillä pääsi kokeilemaan monipuolisesti eri liikuntalajeja ilman kilpailuja, myös sellaisia lajeja, joita ei muulloin pääse kokeilemaan. Kimpanvetäjät saivat myös positiivista palautetta. He

olivat ”kivoja, hauskoja, mukavia ja huolehtivia”. Soveltavan ryhmään osallistuneen lapsen avustaja sai erikseen kiitosta siitä, että ”hän otti lapsen hymyssä suin vastaan, vaikka lapsi on vaativa ja kaikki hommat ei aina onnistu!” Lajeista paini sekä tanssi jakoivat eniten vastanneiden mielipiteitä. Osan mielestä tanssi oli ehdottomasti parasta ja toisten mielestä tylsintä. Samalla tavoin kommentoitiin painia. Frisbeegolf sekä jenkkifutis saivat myös kiitosta. Soveltavaan ryhmään osallistuneen lapsen vanhemmilta tuli myös kommentti ”erityislapsille järjestetään vain vähän leirejä, -- tänne tullaan aina uudestaan”.

Palautteen perusteella leiri oli suurimmilta osin onnistunut. Vaikka kyselyllä ei pyrittykään selvittämään leirin onnistumista juuri erityislasten osalta, kommentteista ilmeni, että myös soveltavan leirin osuuteen oltiin tyytyväisiä. Palautteesta ilmeni myös, kuinka tärkeää on tarjota myös erityislapsille mahdollisuus osallistua tällaisille leireille.

7 POHDINTA

7.1 Projektin pohdinta

Idea opinnäytetyöhön juuri tästä aiheesta lähti omista kokemuksista lasten kesäleiri-

reillä. Kun aikaisemmin on ollut pienenä osana leiriä, ilman sen suurempia mahdollisuuksia vaikuttaa asioihin, tuntui että joitakin asioita voisi tehdä eri tavalla. Varsinkin kokemukset erityislasten parissa antoivat aihetta paremman leirin ideoimiseen. Aikaisemminkin leireillä oli ollut paljon positiivista ja hyviä kokemuksia, silti monet asiat voidaan tehdä vieläkin paremmin. Useasti ihmiset jotka suunnittelevat leiriä, joutuvat miettimään asioita isoissa mittakaavoissa. Tällöin ei aina tule miettiä asioita yksilön kannalta, vaan ratkaisut tehdään isompaa ryhmää ajatellen. Idea lähti siis omista kokemuksista ja aikaisempien leirien aikana solmittujen suhteiden avulla. Lopullinen idea tuli SKLU:n projektikoordinaattorilta Sari Rautiolta, aihe tosin muuttui monta kertaa ennen lopullista muotoaan. Perimmäisenä ideana oli päästä vaikuttamaan leirin tekemiseen omien kokemusten ja fysioterapian kautta.

Jonkin verran työn tekemiseen vaikuttivat opinnäytetyön tekijöiden ulkomaanmatkat ja yhdessä vaiheessa kaikki tekijät olivatkin eri maissa. Lyhyen aikaa kukaan tekijöistä ei ollut edes Suomessa. Myös ryhmä muuttui, sillä alkuvaiheessa tekijöitä oli kolme, mutta yhteisymmärryksessä päätimme jatkaa kahdestaan opinnäytetyön tekoa. Työn käynnistämiseen vaikutti teorian tiedon keräämisen vaikeus. Käytännön osuus tuntui sujuvan selvästi helpommin teoriaan verrattuna ja panostimmekin enemmän siihen. Käytännön suuri osuus näkyy opinnäytetyössä ja teoriaosuus jäi työssämme pienemmälle osalle. Tämä ei kuitenkaan ole välttämättä huono asia, sillä käytännön työ sopii selvästi meille paremmin ja työ on myös erittäin toiminnallinen ja sitä kautta käytännön läheinen.

Mielenkiintoista oli myös aiheen eläminen työn eri vaiheissa. Eräässä vaiheessa olimme tekemässä opasta ja sen jälkeen arvioimassa opasta ja lopulta työ vakiintui nykyiseen muotoonsa. Vaikka perusidea ja päällimmäinen tavoite ovatkin pysyneet samanlaisina, on nykyinen työ silti aika kaukana alkuperäisestä ideasta, vaikka samassa aihepiirissä olemme pysyneet. Välillä työ tuntui aika tuskaiselta, sillä aihe muuttui monta kertaa ja välillä tuntui, ettemme oikein tienneet mistä aiheesta nyt olemme tekemässä kyseistä työtä. Aiheen vakiintuminen lopulliseen muotoon tuntui loppujen lopuksi selvästi parhaimmalta vaihtoehdolta. Tällä tavoin leiriä kehittämällä pääsimme konkreettisemmin lähelle tavoitettamme avoimemmasta leiristä.

Vaikka koulutus tulikin mukaan hieman yllättäen ja sen pitäminen ei ollut alkuperäisessä suunnitelmassamme, oli se loppujen lopuksi välttämätön. Jälkeenpäin ajattelun koulutus oli selkein tapa kehittää leiriä, sillä ohjaajat ovat niin keskeisessä roolissa leirin onnistumisessa. Myös ohjaajien nuori ikä ja osan kokemattomuus tuli hieman yllätyksenä ja siihen nähden koulutus paransi heidän valmiuksiaan toimia leirillä, mikä tietysti vaikutti edullisesti lasten leiriltä saatuihin kokemuksiin. Ilman koulutusta kehitystyö olisi jäänyt pintapuoliseksi ja vajaan tuntuiseksi. Koulutusmateriaalin etsiminen auttoi itse työn tekemisessä ja selkeytti myös omaa ajattelua siitä miten leirillä tulisi työskennellä parhaimman lopputuloksen aikaansaamiseksi.

Itse leirillä saimme huomata, että oikeassa elämässä asiat hyvin harvoin menevät juuri niin kuin on suunniteltu. Alkuperäisessä tavoitteessamme olimme havainnoimassa, mutta leirillä olimme tosiasiaa melkein saman tien töissä avustamassa lapsia. Jälkeenpäin on vaikea sanoa millä tavalla tämä vaikutti työhön. Varmasti olimme enemmän voineet tehdä havaintoja ja muistiinpanoja eri tilanteista, mutta silloin olisivat jääneet pois tärkeät omat kokemukset. Myös avustajien työtä oli tällä tavoin työskennellessä vaikea arvioida jo pelkästään sen takia, että olimme itse avustajia. Omilta kiireiltämme emme pystyneet koko ajan keskittymään muiden avustajien havainnointiin. Avustajien toimintaa arvioidessa olisi ollut hyvä pelkästään katsoa sivummalta ja antaa heidän toimia, mutta välillä tuntui että he odottivat meidän ottavan ohjat tilanteessa, eivätkä itse tehneet niin paljoa. Tässä ongelmana oli se, että he tunsivat meidät koulutuksesta ja näin ollen eivät ehkä itse uskaltaneet ottaa niin suurta roolia kuin olisi ollut tarkoitus. Tämä taas johti siihen, että loppujen lopuksi meidän piti olla suuremmassa roolissa kuin olimme alkuperäisissä suunnitelmissa kaavailleet. Itse avustaessa sai kuitenkin sellaisia kokemuksia, joita ei olisi varmasti saanut pelkästään sivusta katselemalla. Samalla pääsi myös itse kokeilemaan omia ideoitaan sekä ohjeita, joita olimme koulutuksessa käyneet läpi. Loppua kohti onneksi osa ohjaajista osasi ottaa enemmän vastuuta ja johtajuutta ja näin pääsimme tekemään enemmän myös havaintoja. Osaltaan tähän saattoi vaikuttaa myös se, että itse tunsivat olonsa kotoisammaksi avustajan roolissa leirin edetessä ja osasi kiinnittää huomiota muihinkin asioihin.

7.2 Oman oppimisen pohdinta

Opinnäytetyön kaltaisessa pitkässä projektissa opimme sekä pitkäjänteisyyttä, että omaan toimintaan kriittisesti suhtautumista. Opponenteilta ja ohjaavalta opettajalta takaisin saaduissa versioissa näimme uudestaan omaa tekstiämme. Tekstissä saattoi olla paljon asioita, joita emme olleet huomanneet. Toisten lukijoiden arviot omasta työstämme olivatkin erittäin tärkeitä, sillä välillä ”sokeuduimme” lukemaan omaa tekstiämme. Huomasimme myös miten eri tavalla näimme työmme pidettyämme hieman taukoa kirjoittamisessa.

Käytännön työtä tehdessämme leirillä opimme, minkälaista on olla osana isoa projektia ja miten monta asiaa täytyy ottaa huomioon sen suunnittelussa. Jälkeenpäin ajatus usean leirin kehittämisestä opinnäytetyönä tuntui aika huvittavalta ja olimme tyytyväisiä aiheen rajaukseen. Työmme oli myös erittäin toiminnallinen ja työelämälähtöinen, joten tulevaisuudessa tästä kokemuksesta on varmasti tavalla tai toisella hyötyä. Käytännön oppimista tapahtui leirillä erityislasten kanssa työskennellessä ja saimme monta opettavaa kokemusta. Erityislasten kanssa saimme varautua yllättäviinkin tilanteisiin ja esimerkiksi tulevaisuudessa lasten fysioterapiaan suuntautuessa on tästä työstä varmasti hyötyä.

7.3 Eettisyyden pohdinta

Vaikka opinnäytetyössämme kerromme leirillä tapahtuneet ja havaitut asiat nimettömästi, saattaa tekstissä olla kohtia joissa lukija voi arvata henkilön. Tämä johtuu siitä, että erityislapsia oli leirillä ainoastaan neljä. Heillä kaikilla oli tunnistettavia piirteitä sekä rajoituksia. Tästä syystä pohdimme työn eettisyyttä, sillä leirillä olleista ihmisistä joku saattaa tunnistaa kenestä kerromme opinnäytetyössämme. Yritimme parhaamme mukaan kertoa heistä anonyymisti, mutta eräät asiat, jotka saattavat paljastaa heidän henkilöllisyytensä olivat tärkeitä kertoa, jotta lukija ymmärtäisi mitä työssämme tarkoitamme. Olemme kuitenkin pyrkineet koko työn tekemisen ajan kertomaan kaikki asiat mahdollisimman puolueettomasti ja sillä tavoin, että ketään ei tekstistä tunnistettaisi.

Toinen asia, jonka eettisyyttä pohdimme, oli se miten hyvin henkilö voi arvioida itseään. Olimme itse sekä työskentelemässä erityislapsia avustaen, että arvioimassa avustajien toimintaa. Joissain tilanteissa mietimme jälkeenpäin olimmeko avustaneet juuri niin, kuin kerroimme koulutuksessamme. Leiritilanteissa kaikki asiat eivät suju samalla tavalla, kuin kirjoissa on opetettu. Jos pitäisimme koulutuksen uudestaan, kertoisimme varmasti joistain asioista eri tavalla käytännön kokemuksista johtuen. Olemme tyytyväisiä siihen, että olimme myös työskentelemässä erityislasterien kanssa, emmekä vain arvioimassa ohjaajien toimintaa. Käytännöstä saatuja kokemuksia on vaikea korvata pelkällä teoretiedolla. Käytännön kokemuksia ja teoretietoa yhdistämällä saisimme varmasti seuraavasta projektista ja koulutuksesta paremman sekä hyödyllisemmän.

7.4 Jatkokehittämisideat

Jatkotyönä olisi hyvä mahdollisuus jatkaa leirien kehittämistä työmme pohjalta. Lyhyen ajan puitteissa, joka opinnäytetyöhön on muun opiskelun ohessa annettu aikaa, ei ollut mahdollista tehdä niin syvällistä tutkimusta leireistä kuin olisimme halunneet. Olisi mahdollista tehdä kattava tutkimus, esimerkiksi jatkamalla saman leirin kehittämistä jota jo tutkimme. Samalla pääsisi vaikuttamaan leirin suunnitteluun jo toisena vuotena peräkkäin jolloin enemmänkin muutoksia olisi mahdollista tehdä. Tällöin myös leirin suunnitteluun pääsisi käsiksi jo aikaisemmassa vaiheessa. Meidän työmme pohjalta tietäisi, mitkä kohdat vaativat tarkempaa kehittämistä ja mitkä puolet leiristä toimivat hyvin. Työn jatkajilla olisi se merkittävä etu, että kyseinen leiri olisi entuudestaan tuttu, eikä tarvitsisi aloittaa täysin alusta. Myös kyseisen leirin johdolla olisi hieman käsitystä siitä, minkälaiseen suuntaan leiriä pitää kehittää, jotta se on avoin kaikille.

Toinen jatkotyön aihe olisi tehdä opinnäytetyö pelkästään ohjaajien koulutuksesta. Tällöin aiheen rajaaminen olisi selkeämpää ja itse koulutus voisi olla laajempi. Soveltavan liikunnan koulutus sopisi fysioterapeuttiopiskelijoille, koska heillä on tietoa erilaisista sairauksista ja vammoista. Heillä on myös taito soveltaa oikeanlaista

toimintaa yksilön tarpeet huomioiden. Mahdollisesti koulutusta voisi pitää useammalla leirillä Suomessa. Koulutusta voisi markkinoida myös esimerkiksi urheiluseurojen käyttöön. Mielestämme koulutus oli todella tärkeä osa kehittämistyötä ja ohjaajien kouluttaminen erittäin tärkeä osa leiriä.

LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Alanko, R., Remahl, V. & Saari, A. 2004 Ota minut mukaan. Erityistukea tarvitseva lapsi leikeissä ja liikunnassa. Frenckellin Kirjapaino Oy. Opas.

Alaranta, K., Kannisto, M. & Rissanen P. 2005. Vammaisuus ja Liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino. 525–537.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito – Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy

Autti-Rämö, I. 2008. Lasten ja nuorten kuntoutus. Teoksessa Rissanen, P., Kallaranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. 479–488.

Black, K. & Stevenson, P. 2007. The Inclusion Spectrum. [verkkojulkaisu]. [viitattu 14.8.2008]. Saatavissa: <http://www.pwceducation.com/teaching.htm>

Goodwin, D. & Staples, K. 2005. The Meaning of Summer Camp Experiences to Youths With Disabilities. [verkkojulkaisu]. Human Kinetics Publishers, Inc. [viitattu 20.8.2008]. Saatavissa: <http://www.humankinetics.com/eJournalMedia/pdfs/4741.pdf>

Juntunen, R., Karinharju, K., Rautio, S., Remahl, V. & Saari, A. 2008. Leiri kaikille lapsille. Liikuntaa kaikille lapsille -hanke. Tampere: Tammer-Paino.

Kiernan, G., Gormley, M. & Maclachlan, M. 2004. Outcomes associated with participation in a therapeutic recreation camping programme for children from 15 European countries: Data from the 'Barretstown Studies'. [verkkojulkaisu]. Sciencedirect. [viitattu 20.8.2008]. Saatavissa: <http://www.sciencedirect.com/science?ob=ArticleURL&udi=B6VBF-4BNMG2N2&user=4246040&rdoc=1&fmt=&orig=search&sort=d&view=c&acct=C000062624&version=1&urlVersion=0&userid=4246040&md5=3e912b9b49ef57a9b99da7fd73ce07cc>

Koljonen, M. & Rintala, R. 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen perusteet. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta – liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Tampere: Tammer-Paino Oy. 202–211.

Koljonen, M. & Ruuskanen, J. 1995. Soveltavan liikunnanopetuksen ja -ohjauksen perusteet. Teoksessa Mälkiä, E. (toim.) Erityisliikunta 2 – liikunnan sovellukset. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 129. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy. 11–17.

Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. 2005. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Suomen Invalidien Urheiluliitto ja Edita Publishing Oy. Helsinki: Edita Prima Oy.

Liikuntalaki 1054/1998. Annettu 18.12.1998. [verkkojulkaisu]. [viitattu 21.10.2008]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>

Mäkinen, T. 2008. Liikunta. [verkkojulkaisu]. Kansanterveyslaitos. [viitattu 20.10.2008]. Saatavissa: http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/liikunta/

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta – liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Tampere: Tammer-Paino Oy

Palsio, M. 2002. Vaikeavammaiset lapset. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta – liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Tampere: Tammerpaino Oy. 146–149.

Purdue University. 2006. Study: Summer sports camps shapes up positive attitudes, self-esteem [verkkojulkaisu]. Physorg. [viitattu 6.5.2008]. Saatavissa: <http://www.physorg.com/news82746993.html>

Rautio, S., Laitinen, H. 2005. Kaikille avoin Hämeen sporttileiri. Teoksessa Saari, A. (toim.) Yhdessä ja erikseen Tarinoita lasten urheilusta. Liikuntaa Kaikille Lapsille – hanke. Suomen Invalidien Urheiluliitto. Frenckellin kirjapaino Espoo. Opas.

29–31.

Saari, A. & Keskinen, A. 2002. Liikun ja kuntoilen – palvelut ja tukimuodot tutuiksi. Invalidiliitto ry, Suomen Invalidien Urheiluliitto ry. Invalidiliiton julkaisuja O.14. Invapaino.

Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Verhe, I. 1997. Esteettömät liikuntatilat. Opetusministeriö Liikuntapaikkajulkaisu 63. Invalidiliitto/ Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu/ Suomen Invalidien Urheiluliitto. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Hanna Vilka ja Kustannusyhtiö Tammi.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

WHO. 2004. ICF Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Esitietolomake

Tämän lomakkeen tarkoitus on selvittää asioita lapsestanne ennen leirille tuloa, jotta osaisimme varautua mahdollisimman kattavasti leiriläisten tarpeisiin. Tarkoitus on järjestää hauskoja ja mukavia kokemuksia kaikille.

Nimi:

Ikä:

Sairaudet, lääkitys:

Allergiat:

Erityisruokavalio:

Liikkumiseen tai muuhun tarkoitettuja apuvälineitä:

Avuntarve päivittäisissä askareissa:

Lapsen luonne(ujo, vilkas, puhelias, hiljainen...):

Aiemmat leirikokemukset, onko ollut esim. yötä poissa kotoa?:

Uimataito:

Harrastukset, mistä asioista pitää:

Onko jotain muuta mitä ohjaajien tulisi tietää:

Saako lapsestanne ottaa leirillä valokuvia tai haastatella, joka voidaan julkaista.

Kyllä Ei

Vanhempien yhteystiedot leirin aikana:

Vanhempien allekirjoitus & Päivämäärä: _____



Hei!

Olemme fysioterapeuttiopiskelijoita Lahden ammattikorkeakoulusta Sosiaali- ja terveydenalan laitokselta. Teemme opinnäytetyötä aiheesta Kaikille avoin leiri ja työn tavoitteena on kehittää lasten liikuntaleirejä avoimemmaksi ja kaikille lapsille sopivammaksi. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Liikuntaa Kaikille Lapsille – hankkeen kanssa. Tällä kyselyllä keräämme tietoa menneiden leirien hyvistä ja kehitettävistä puolista. Kysely on tärkeä osa kehitystyötä, jotta leirejä voidaan kehittää parempaan suuntaan ja saada kaikille lapsille onnistuneita kokemuksia. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja vastaukset pysyvät nimettöminä. Toivomme että lapsi täyttää kyselyn yhdessä vanhemman kanssa. Toivomme, että palautatte vastaukset palautuskuoressa 20.3.08 mennessä.

Kiitos yhteistyöstä

Tero Somervuori

Sanna Kaaria

Opinnäytetyön ohjaava opettaja

Liisa Suhonen

050-3843904

liisa.suhonen@lamk.fi

Mille lasten liikuntaleirille lapsenne osallistui kesällä 2007? (paikkakunta)

Onko lapsellanne jokin seuraavista toimintarajoitteista? Rastittakaa vaihtoehto.

- liikuntavamma kehitysvamma näkövamma
 kuulovamma jokin muu, mikä _____

Käyttääkö lapsenne liikkueessaan jotakin apuvälinettä, mitä? _____

Valitkaa mielestänne sopivin vaihtoehto jokaiseen kohtaan. 1=olen täysin samaa mieltä

2=olen osittain samaa mieltä 3=olen osittain erimieltä 4=olen täysin erimieltä

Lisäksi toivomme, että kirjoitatte kommentteja tai parannusehdotuksia leirijärjestelyihin avoimiin kohtiin.

1. Leirin markkinointi ja tiedotus

Leirin sopivuudesta erityistukea tarvitseville lapsille oli tiedotettu selkeästi.

1 2 3 4

Saimme kaiken tarvittavan tiedon leirin järjestelyistä/ohjelmasta ennakkoon. Jos ette, mitä jätitte kaipaamaan?

1 2 3 4

Kommentteja _____

2. Olosuhteet ja ympäristö

Liikkuminen ja siirtymiset paikasta toiseen onnistuivat ilman ongelmia.

1 2 3

4

Leirillä oli varattu tarpeeksi aikaa päivätoimiin kuten ruokailuun, peseytymiseen ym.

1 2 3 4

Avustajilta sai apua tarvittaessa.

1 2 3 4

Avustajia oli ryhmissä riittävästi.

1 2 3 4

Apuvälineitä ja sovellettuja liikuntavälineitä oli hyvin saatavilla lapsen tarpeet huomioiden.

1 2 3 4

Kommentteja _____

3. Leiriohjelmat

LIITE 2 (3/3)

Leiriohjelman sisältö oli monipuolinen ja täytti odotukset. 1 2 3 4

Erityislasten tarpeet otettiin ohjelmassa huomioon ja he pääsivät osallistumaan eri toimintoihin hyvin. 1 2 3 4

Mukavinta toimintaa leirillä oli... _____

Leirillä en pitänyt... _____

4. Asenteet ja ilmapiiri

Ohjaajat kohtelivat kaikkia lapsia tasavertaisesti. 1 2 3 4

Lapsi koki olonsa turvalliseksi leirillä. 1 2 3 4

Leirillä oli hyvä ilmapiiri, haukkumista/kiusaamista ei esiintynyt. 1 2 3 4

Lapsi sai tarvittaessa tukea/apua toisilta leiriläisiltä. 1 2 3 4

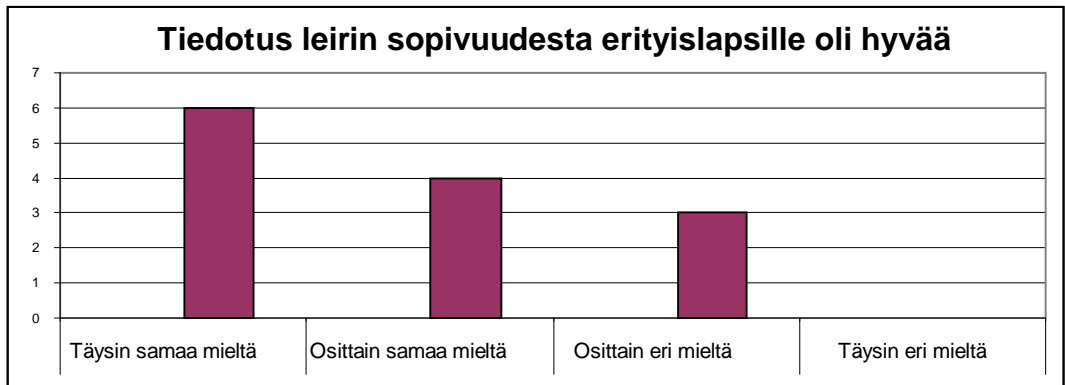
Ryhmässä oli sopiva määrä lapsia. 1 2 3 4

Kommentteja _____

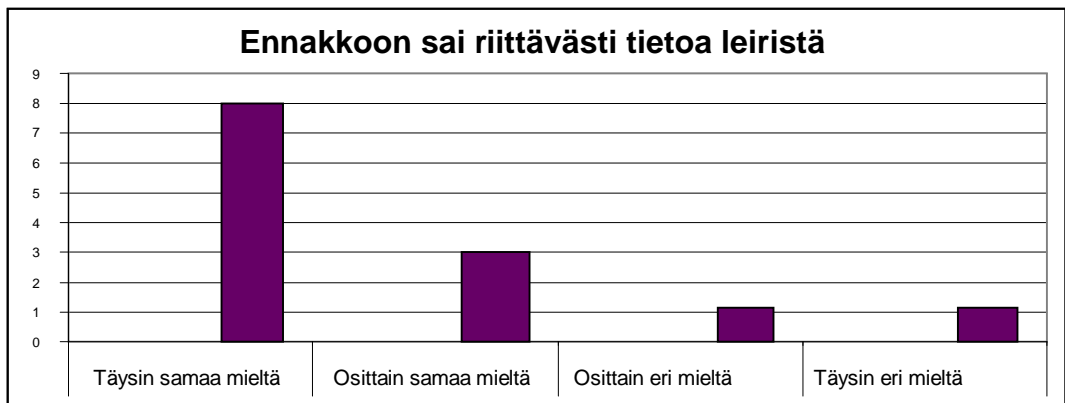
Lisäksi voitte vielä vapaasti kommentoida asioita, jotka mielestänne vaikuttivat leirin onnistumiseen sekä tuoda esiin kehittämisideoita.

Suuri kiitos yhteistyöstänne! Aurinkoista kevättä!

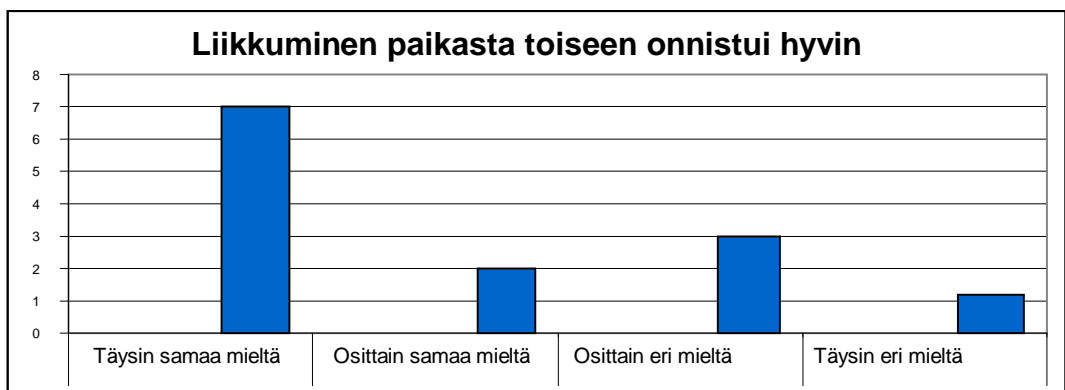
Tässä liitteessä on esitetty tekemämme kyselyn (liite 2) vastausten tulokset. Vastaa-
taajien mielipiteet väittämiin on havainnollistettu selkeään pylväsdiagrammi-
muotoon.



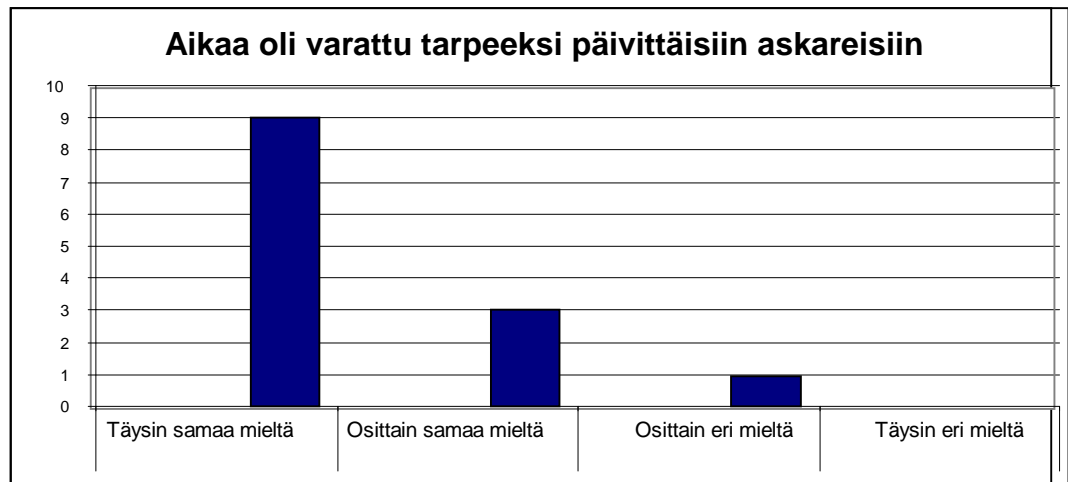
KUVIO 6. Vastaukset väittämään: Tiedotus leirin sopivuudesta erityislapsille oli hyvää.



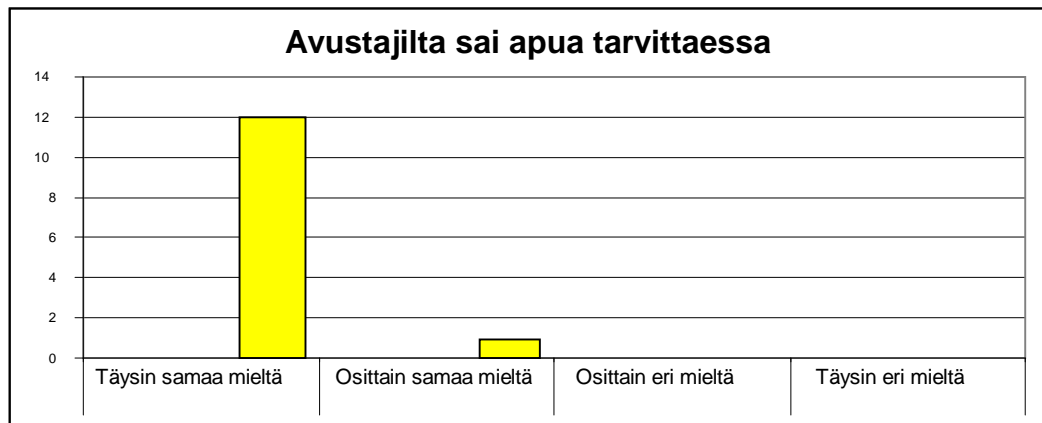
KUVIO 7. Vastaukset väittämään: Ennakkoon sai riittävästi tietoa leiristä.



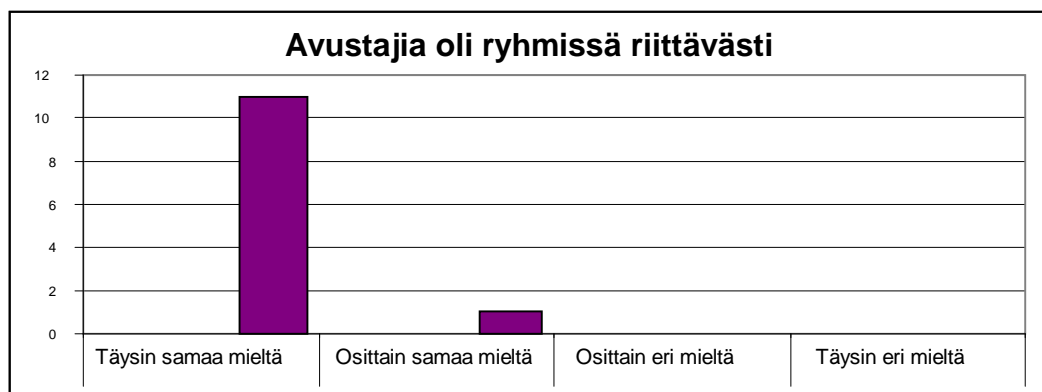
KUVIO 8. Vastaukset väittämään: Liikkuminen paikasta toiseen onnistui hyvin.



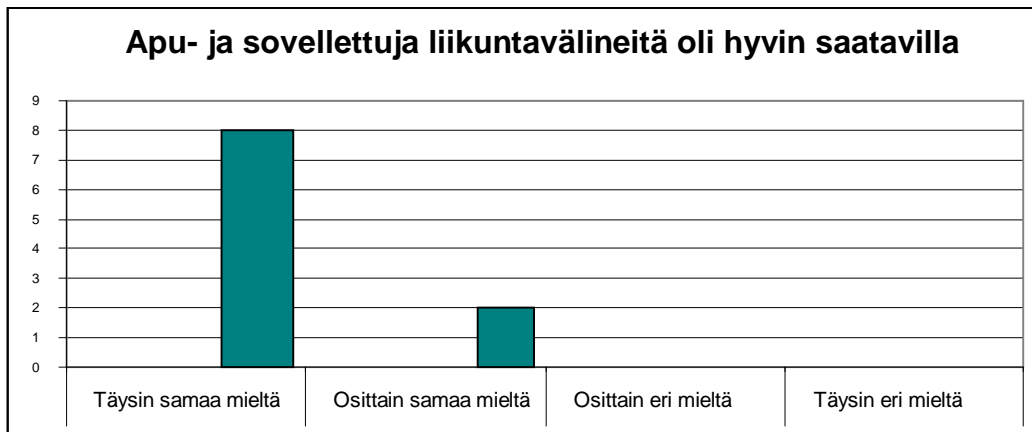
KUVIO 9. Vastaukset Väittämään: Aikaa oli varattu tarpeeksi päivittäisiin askareisiin.



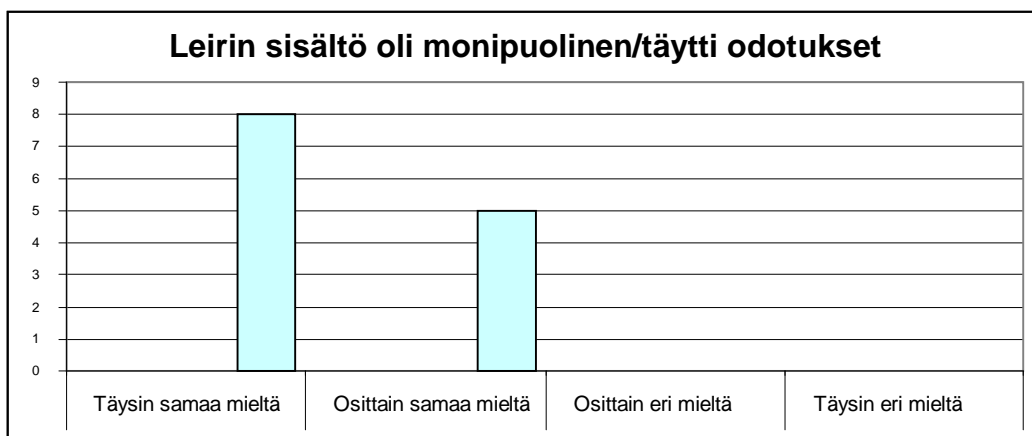
KUVIO 10. Vastaukset väittämään: Avustajilta sai apua tarvittaessa.



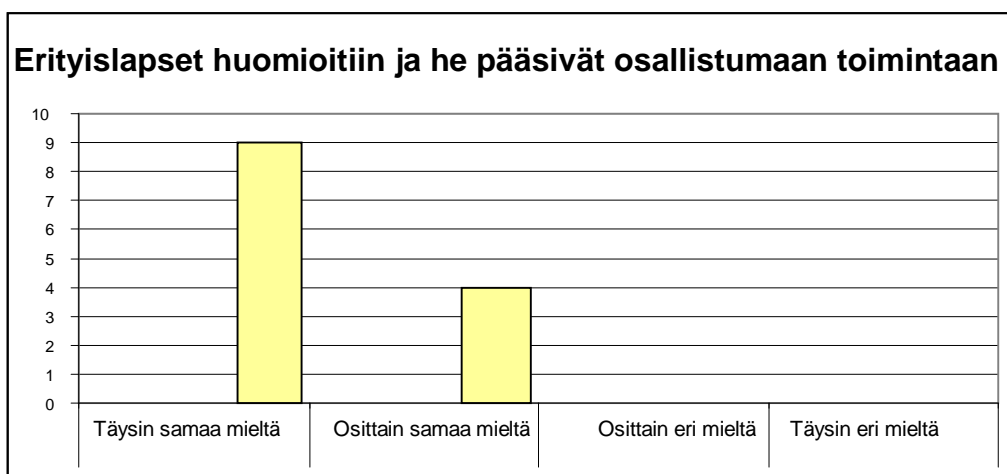
KUVIO 11. Vastaukset väittämään: Avustajia oli ryhmissä riittävästi.



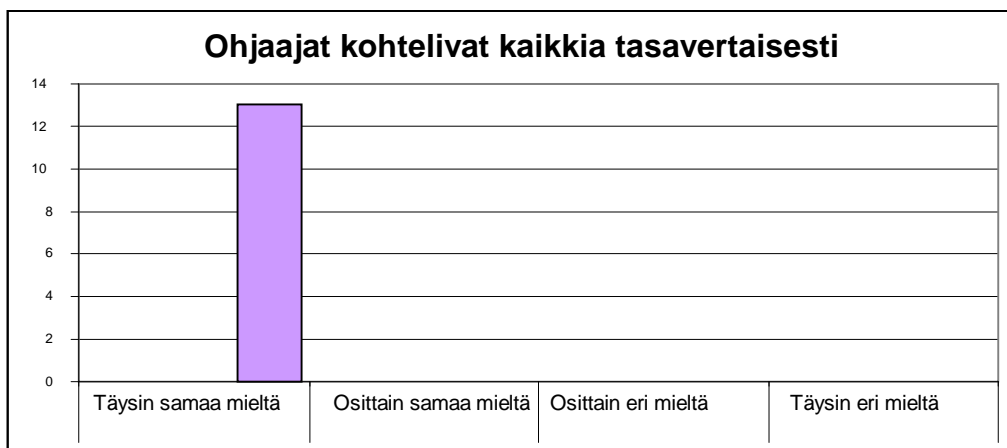
KUVIO 12. Vastaukset väittämään: Apu- ja sovellettuja liikuntavälineitä oli hyvin saatavilla.



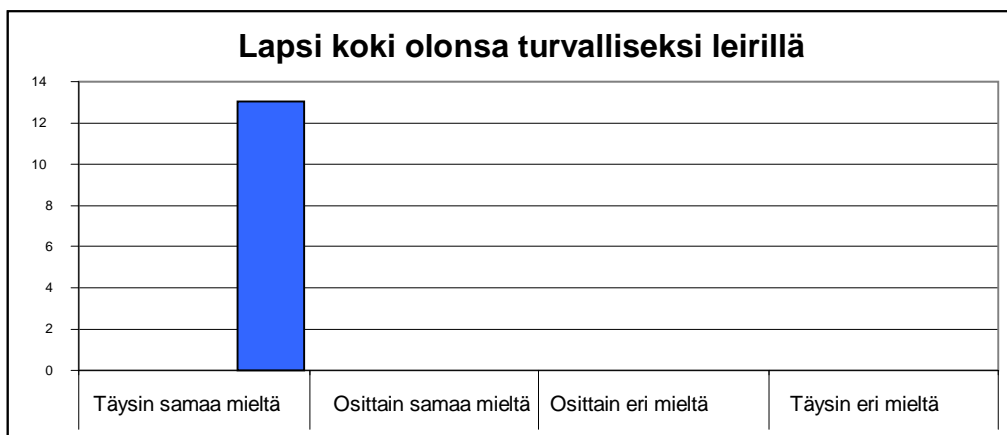
KUVIO 13. Vastaukset väittämään: Leirin sisältö oli monipuolinen/täytti odotukset.



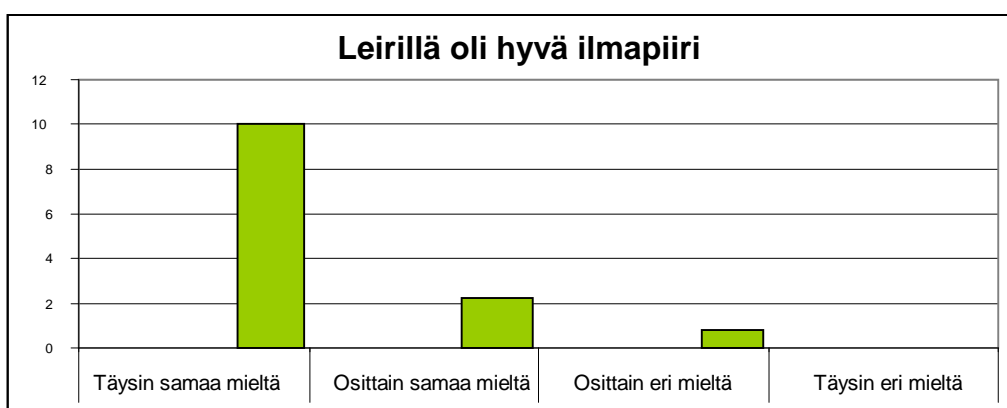
KUVIO 14. Vastaukset väittämään: Erityislapset huomioitiin ja he pääsivät osallistumaan toimintaan.



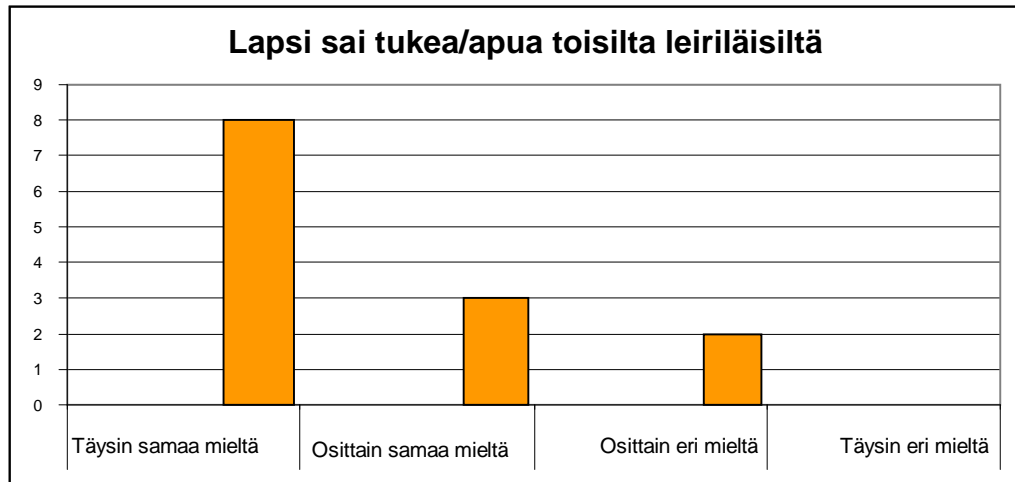
KUVIO 15. Vastaukset väittämään: Ohjaajat kohtelivat kaikkia tasavertaisesti.



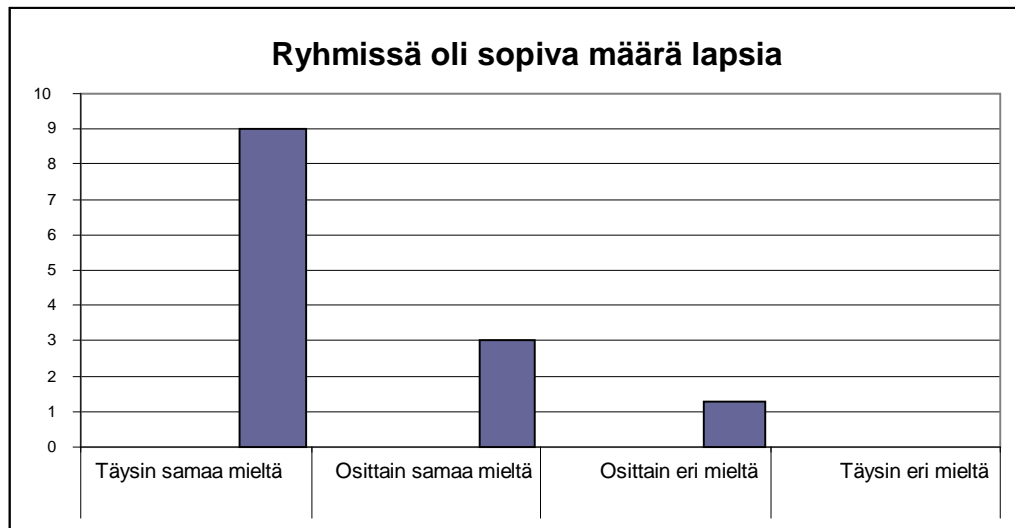
KUVIO 16. Vastaukset väittämään: Lapsi koki olonsa turvalliseksi leirillä.



KUVIO 17. Vastaukset väittämään: Leirillä oli hyvä ilmapiiri.



KUVIO 18. Vastaukset väittämään: Lapsi sai tukea/apua toisilta leiriläisiltä.



KUVIO 19. Vastaukset väittämään: Ryhmissä oli sopiva määrä lapsia.

Ohjaajakoulutus

25.5.2008

Liikuntaa Kaikille Lapsille

Tero Somervuori & Sanna Kaaria



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

Miksi?

”Leiriohjaajat mahtavia persoonia, joiden asenteella ja ennakkoluulottomuudella oli tärkeä vaikutus koko leirin onnistumiseen ja lapsen saamiin myönteisiin kokemuksiin ja onnistumiseen, iloon sekä riemuun.”



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

LKL-hanke



- Tavoitteena tarjota kaikille lapsille samanlaiset ja tasavertaiset mahdollisuudet osallistua harrastaa liikuntaa.
- Opetusministeriön lasten ja nuorten liikuntaohjelman tukemana vuodesta 2002
- Tavoitteena liikuntapalvelut ja toimintaympäristö joka ei sulje ketään pois yhteisestä liikunnasta



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

Kaikille avoin leiri

- Jokainen lapsi on tervetullut oman ikäistensä ryhmään, lisäapua järjestetään tarvittaessa. Esteettömyys ja saavutettavuus ennakoidaan jo leiriä suunniteltaessa.
- Joskus voi olla perusteltua järjestää oma leiri erityistukea tarvitseville, tai yhteinen leiri jossa erityisryhmä.



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

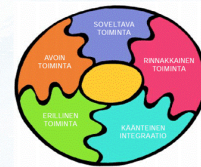
- Yhdessä tai erikseen...
- Jokaisella lapsella on oikeus osallistua ja kokeilla uusia asioita
- Sivusta seuraaminen ei ole osallistumista!



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

Inklusion kirjo

- Avoin toiminta
- Soveltava toiminta
- Rinnakkainen toiminta
- Käänteinen integraatio
- Erillinen toiminta



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

Yleistä ohjaamisesta

- **Aikuinen** ryhmässä luo turvallisen ilmapiirin
- Selkeät pelisäännöt
- Tilanne haltuun: selkeät/yksinkertaiset ohjeet, tekemistä odottelun ajaksi, varmista kysymällä lapsilta, pyydä istumaan ohjeita annettaessa....
- Ole rauhallinen, opeta palasina ja kertaasi asioita....
- Koita nähdä myös yksilöt
- Kuvalliset ohjeet helpottavat
- Liikuntatiloissa käytä apuna eri värejä, välineitä, muita lapsia....
- Positiivinen palaute, Kiitä ja kannusta!

Kimppaohjaaja

- Tärkeintä pitää ryhmä kasassa, hallussa ja aikataulussa.
- "Välipalaohjelmat"
- Yritä huomioida kaikki, myös hiljaisemmat ja ulkopuolelle jäävät.
- Ole mukana peleissä ja leikeissä.
- Tavoite saada ryhmä "hitsautumaan" yhteen ja hyviä kokemuksia kaikille.
- Turvallisuus!!!

Erityislapsi ryhmässä

- Ryhmässä mukana lapsia, jotka liikkuvat tai puhuvat hieman erilailla kuin muut lapset
- Ei tarkoitus korostaa erilaisuutta
- Jos "jännitteitä" ryhmässä, voidaan pyytää lasta kertomaan itsestään esim. miten hän liikkuu, tutustumispiirissä.
- Jos lapsella ei mitään sitä vastaan, voivat muut leiriläiset avustaa häntä.

Käytännön harjoitus 1.

- n. 3 hengen ryhmissä
- Keskustelkaa ja miettikää mitä:
 1. Kaikilla on yhteistä
 2. Kaikilla on erilaista
 3. Kahdella on, mutta yhdellä ei

Miten tehdään avoin leiri?

- Info – yhteystiedot, esitiedot, leirin tiedotus ja mainonta
- Saavutettavuus & esteettömyys – oviaukot, wc:t, urheilutilat, tapahtumapaikat, ruokailutilat ym.

- Välimatkat – urheilutilat, ruokailupaikat, wc:t
- Ajankäyttö & aikataulu – pidetään kiinni aikataulusta, selkeät ohjeet ja toiminta, hyvin suunniteltu ohjelma helpottaa

Erityisliikuntaa

- Fyysisiä vaikutuksia: voima, kestävyys, koordinaatio lisääntyy -> toimintakyky paranee, apuvälineiden hallinta paranee
- Psykkisiä vaikutuksia: minäkuvan muuttuminen, elämisen mielekkyys, elämisen rohkeus ja hallinta lisääntyy
- Sosiaalisia vaikutuksia: sääntöjen tarkoitus, uusia ystävyyssuhteita, vapaa-ajan mielekkyys, opitaan toimimaan ryhmässä

- Sääntöjä, välineitä, avustajia ym. soveltamalla ja käyttämällä voi erityistä tukea tarvitseva henkilö harrastaa melkein mitä vaan.
- Vain mielikuvitus ja muiden apu ovat rajana....
- Tehdäänkö yhdessä vai ollaanko läsnä?
- Kaikille toimintaa, tekemistä ja haastetta
- Erilaisilla tehtävillä aktiivointia, sovelluksia

Liikunta ja hyvinvointi

- Parantaa hyvinvointia ja elämänlaatua, kunhan ei ole pakonomaista.
- Monelle elämykset erittäin tärkeitä, joita voi saada luonnosta, musiikista, muista ryhmäläisistä, "jätkilyistä", ym....

cp hemiplegia (toispuolihalvaus)



- Saattaa olla spastisuutta, hahmotusongelmia, puheen puuroutumista, tasapainon häiriöitä
- Kannattaa huomioida toisen puolen heikkous
- Voi rajoittua pelkästään liikkumisen ongelmiin
- Suosi hidas tempoisempia lajeja, sovellettuja välineitä

cp tetraplegia (nelirajahalvaus)



- Liikkuu sähköpyörätuolilla
- Voi olla älyllistä/aisti rajoitteita -> kuvat auttavat ymmärtämisessä ja kommunikoinnissa
- Pakkoliikkeitä, spastisuutta -> tauotus, rentoutus tärkeää
- Varattava aikaa siirtymisiin, vessassa käynteihin pukeutumisiin..
- Nauttii leikeistä joissa voi liikkua erisuuntiin eri nopeuksilla

Downin oireyhtymä

- Kaulanikamien yliliikkuvuus yleistä
- Mahdollinen rakenteellinen sydänvika
- Alttius hengitystieinfektioille
- yksinkertaiset, selkeät ohjeet
- Opetetaan asiat pienistä palasista
- Kiinnostus matkia ja nauttii musiikkiliikunnasta



Selkäydinvamma (MMC)

- Voi osallistua lattiatasolla, seisten kyynärsauvoilla tai pyörätuolissa
- Istuimet, alustat pehmustettava tunnettomien alueiden suojaamiseksi
- Vältä "liiallista" avustamista
- Useat palloilulajit onnistuvat sovelletusti



Autismi

- Poikkeava käyttäytyminen, kommunikaatio ja sosiaalisten suhteiden hankaluuksia
- Voi reagoida eri tavalla kosketus- ja/tai ääniärsykkeisiin
- Saattaa olla uusien ja erilaisten asioiden pelkoa
- Vaatii tukea ja rohkaisua
- Joukkuepelit, kova melu voivat aiheuttaa vaikeuksia
- Tarvitsee selkeitä ohjeita/aikatauluja, johdonmukaisuutta
- Kuvitettu päiväohjelma



Näkövammaisuus



- Ylimääräiset esteet majoitus- ja liikuntatiloista poistettava
- Ohjaus "kädestä pitäen", selittämällä liikkeen vaiheet
- Liikunta- ja pelialueet selkeästi tiedoksi
- Ohjatessa puhutellaan omilla nimillä

Epilepsia

- Usein liitännäisenä esim. CP, hydrokefalus, kehitysvamma....
- Aivosähkötoiminnan häiriö → kouristuskohtauksia, poissaolo-kohtauksia
- Turvallista liikuntaa, joka ei provosoi kohtauksia
- Lääkkeet, sekä henkilön tunteminen



Miten avustaa?

- Älä tee lapsen puolesta -> auta lasta tekemään mahdollisimman itsenäisesti
- Vähennä avustusta lapsen oppiessa
- Kysy lapselta miten voit auttaa
- Avun tarve voi liittyä liikkumiseen, kommunikointiin, ruokailuun, peseytymiseen, uintiin..



Käytännön harjoitus 2.

- Ryhmässänne on pyörätuolia käyttävä lapsi sekä näkövammaisen lapsi
- Miettikää miten ohjaisitte (sanallisesti, näyttämällä....) ja ottaisitte kaikki lapset huomioon.
- Miten ja mitä sovellatte, että kaikki saavat onnistuneita kokemuksia?
- Mitä pitää ottaa huomioon käytännön asioissa?



- 1. ryhmä: jalkapallo
- 2. ryhmä: lentopallo
- 3. ryhmä: pituushyppy
- 4. ryhmä: keilaus
- 5. ryhmä: salibandy



Käytännön harjoitus 3.

- n. 3 hengen ryhmissä
- Keksikää yhteistä toimintaa, jossa otatte kaikki ryhmäläiset huomioon.



- 1. ryhmä: tutustumisleikki, ryhmässä sähköpyörätuolilla liikkuva lapsi
- 2. ryhmä: hippaleikki, mukana pyörätuolilla kelaava lapsi
- 3. ryhmä: ryhmäyttämisleikki, joukossa kyynärsauvoilla liikkuvat kaksoiset
- 4. ryhmä: rauhoittumisleikki, ryhmässä näkövammaisen



Lähteet:

Mätkä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta – liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Tampere. Tammerpaino Oy

Alaranta, H. & Kannisto, M. 2007. Vammaisuus ja liikunta [verkkojulkaisu]. Kustannus Oy Duodecim [viitattu 18.5.2008]. Saatavissa: http://www.terveysportti.fi/terveysportti/ekirjat_tmp.Naytaartikkeli?p_artikkeli=fs00039

Alanko, R., Remahl, V. & Saari, A. 2004. Ota minut mukaan – Erityistukea tarvitseva lapsi leikki- ja liikuntaryhmässä. Suomen Invalidien Urheiluliitto. Frencellin kirjapaino Oy

<http://kl.sporttsaitti.com/>

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito – Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki. Edita Prima Oy



KIITOS!!!

