

Tiikerin tahtiin

Liikunnallinen leiri 7–9-vuotiaille lapsille, joilla on motorista kehitysviivettä

**Maarit Holopainen
Piia Härkönen
Minna Itkonen
Paula Saarelainen**

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Fysioterapian koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Maarit Holopainen, Piia Härkönen, Minna Itkonen, Paula Saarelainen	
Työn nimi Tiikerin tahtiin. Liikunnallinen leiri 7–9-vuotiaille lapsille, joilla on motorista kehitysviivettä	
Päiväys 6.8.2012	Sivumäärä/Liitteet 61/7
Ohjaaja(t) Lehtori Marita Huovinen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kuopion kaupunki	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö, jonka tarkoituksena oli tuottaa malli liikunnallisesta leiristä 7–9-vuotiaille lapsille, joilla on motorista kehitysviivettä. Leirin tavoitteena oli antaa lapsille innostavia kokemuksia liikunnasta sekä kehittää heidän motorisia ja sosiaalisia taitojaan. Tiikerin tahtiin -leiri järjestettiin syyslomalla 2011 päiväleirinä, jonka kesto oli kolme päivää. Työn toimeksiantajana on Kuopion kaupunki, jolle leirimalli tuotettiin.</p> <p>Opinnäytetyössä kuvataan 7–9-vuotiaiden lasten motorista kehitystä, lapsen liikkumisen kehittymistä, motorisia kehityshäiriöitä ja lasten erityisryhmien ohjaamista. Lisäksi opinnäytetyön teoriaosuus sisältää leirin suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin. Opinnäytetyön lähteinä on käytetty useiden eri alojen ammattikirjallisuutta, pro gradu -tutkimuksia sekä kansainvälisiä tutkimuksia. Leiriltä saatuja kokemuksia tulkitaan ja arvioidaan tutkimus- ja muun teorian avulla.</p> <p>Leiriohjelman malli on erityislasten ryhmille rakennettu kokonaisuus, jota voidaan käyttää joko sellaisenaan tai osina. Leiriohjelma sisältää pelejä ja leikkejä, jotka kehittävät lasten sosiaalisia ja motorisia taitoja. Motoriset taidot käsittävät keskilinjan ylittämisen, tasapainon, rytmikan, kehohahmotuksen, koordinaation sekä silmä-käsi ja silmä-jalkayhteistyön. Leirin onnistumista on arvioitu ohjaajien kokemusten sekä lasten ja heidän vanhempiansa palautteen pohjalta. Arvioinnissa on hyödynnetty leirillä kuvattua videomateriaalia, lasten suullista palautetta ja vanhempien sähköpostikyselyiden vastauksia.</p> <p>Myös erityislapsat kaipaavat virikkeellistä ympäristöä perusliikkumis- ja lajitaitojen kehittymiseksi. Ryhmämuotoinen toiminta kehittää lisäksi heidän sosiaalisia taitojaan ja luo edellytyksiä kaveritaitojen syntymiselle. Leiristä saadun positiivisen palautteen ja kokemuksen perusteella leirin mallia voi suositella hyödynnettäväksi myös laajemmin erityislasten ryhmillä.</p>	
Avainsanat Motorinen kehitys, motorinen kehitysviive, erityislapsi, ohjaaminen	

Field of Study Health Care			
Degree Programme Physiotherapy			
Author(s) Maarit Holopainen, Piia Härkönen, Minna Itkonen, Paula Saarelainen			
Title of Thesis Tiikerin tahtiin. Physical exercise camp for children aged 7–9 with motor development delay			
Date	6.8.2012	Pages/Appendices	61/7
Supervisor(s) Senior lecturer Marita Huovinen			
Client Organisation/Partners City of Kuopio			
<p>Abstract</p> <p>This thesis is a functional development, the purpose of which was to produce a model of a physical exercise camp for children aged 7 to 9 with motor development delay. The aim of the camp was to give children positive and exciting experiences of exercise, as well as to develop their motor and social skills. Tiikerin tahtiin -camp was held in September 2011 on holiday and it was held as a course which lasted three days. The model of the camp was produced for the City of Kuopio, which is the orderer of this thesis.</p> <p>This thesis describes the 7-9 year old children's motor development, children's movement development, motor developmental disorders and children's special needs guidance. In addition, the thesis contains a theory of contemplation, implementation and evaluation of the camp. The sources of this thesis have been gathered from various sectors of professional literature, master's studies, and international studies. In the thesis theory and the results of researches are compared to the practical experience we got from the camp.</p> <p>The model of the camp is constructed for the groups of children with learning disabilities and the model may be used either as such or in part. The camp program includes games that develop children's social and motor skills. Motor skills include mid-line crossing, balance, rhythm, body awareness, coordination, and eye-hand and eye-foot co-operation. The succeeding of the camp has been assessed as based of our own experience and feedback given by children and their parents. In the assessment of the camp the video material of the camp, children's verbal feedback and answers to parents' e-mail queries have been benefitted.</p> <p>Also, children with learning disabilities need stimulating environment for developing the basic movement and type of skills. In addition, the group-scale operating develops their social skills and creates the conditions for the emergence of mate skills. The model of the camp can be also used, by the base of received positive feedback and of our own experience, in the wider range of groups of children with learning disabilities.</p>			
<p>Keywords</p> <p>Motor development, motor development delay, learning disability, guidance</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	7
2	OPINNÄYTETYÖN PROSESSIKUVAUS.....	9
3	LAPSEN MOTORINEN KEHITYS	11
3.1	Motorinen kontrolli ja yhteys aivojen toiminta-alueisiin.....	11
3.2	Perusliikkeiden kehitys	13
4	LAPSEN LIIKKUMISEN KEHITTYMINEN	14
4.1	Perusliikkuminen	14
4.2	Normaalin lapsen liikkuminen.....	15
4.3	Leikin merkitys lapsen liikkumisen kehitykselle	16
5	KEHITYSHÄIRIÖT	18
5.1	Motorinen kehitysviive.....	18
5.2	ADHD	19
5.3	Puheen ja kielen kehityksen häiriöt	19
5.4	Asperger ja autismi.....	20
5.5	Sensorisen integraation häiriö.....	21
6	LASTEN OHJAAMINEN	22
6.1	Turvallinen ympäristö ja suunnitelmallisuus.....	22
6.2	Ohjauksessa huomioitavia asioita	23
6.3	Ryhmässä toimiminen	24
7	ERITYISRYHMIEN OHJAAMINEN	25
7.1	Turvallinen ympäristö ja suunnitelmallisuus.....	25
7.2	Ohjauksessa huomioitavia asioita	26
7.3	Kehityshäiriöisten lasten ohjauksessa huomioitavaa	26
8	TIIKERIN TAHTIIN -LEIRIN SUUNNITTELU	29
8.1	Leirin kohderyhmä	29
8.2	Leiriohjelman sisältö	29
8.3	Leirin rutiinit.....	30
9	TIIKERIN TAHTIIN LEIRIOHJELMA 17–19.10.2011	33
10	TIIKERIN TAHTIIN -LEIRIN TOTEUTUS JA SEN ARVIOINTI	37
10.1	Turvallinen ympäristö ja suunnitelmallisuus.....	37
10.2	Rutiinit.....	38

10.3	Tutustumisleikit ja sosiaaliset leikit.....	39
10.4	Kehotietoisuuden ja tasapainon harjoittaminen	41
10.5	Musiikkiliikunta ja pallopelit.....	42
10.6	Aarteenmetsästys ja leirin päätösseremonia.....	43
11	PALAUTE TIIKERIN TAHTIIN -LEIRISTÄ.....	45
11.1	Lasten palaute	45
11.2	Vanhempien palaute.....	46
12	POHDINTA.....	50
12.1	Opinnäytetyöprosessi	50
12.2	Eettisyys.....	51
12.3	Ammatillinen kehittyminen	52
	LÄHTEET	55
	LIITTEET	
	Liite 1 Mainoslehtinen	
	Liite 2 Kyselylomake	
	Liite 3 Leirikirje vanhemmille	
	Liite 4 Tunnemittari ja kuvallinen päiväjärjestys	
	Liite 5 Aarteenmetsästys	
	Liite 6 Tiikerin tahtiin -leiritodistus	
	Liite 7 Palautekysely	

1 JOHDANTO

”Täällä leirillä on kivempaa kuin koulussa, kun siellä joutuu istumaan kuusi tuntia paikallaan.” (Leirille osallistuneen lapsen toteamus.)

UKK-instituutin tutkimus uutisten mukaan kouluikäisten lasten tulisi Suomen liikuntasuosituksen mukaan liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä (Stigman 2006, 3). Kaikki lapset eivät kuitenkaan ole yhtä innostuneita liikkumaan eivätkä koe olevansa liikunnallisesti kovin taitavia. Osalla lapsista saattaa olla lisäksi lieviä liikkumista vaikeuttavia motorisia ongelmia. (Rintala 2006, 13.)

Opinnäytetyömme on kehittämistyö, jonka tarkoituksena oli luoda mallipohja liikunnallisesta leiristä ja tuoda esiin kokemuksia leirin onnistumisesta. Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi erityislasten liikunnallisen leirin järjestämisen, koska tulevaisuudessa fysioterapeutin työnkuvaan kuuluu lisääntyvässä määrin erityislasten kanssa työskentelyä. Erityislasten ohjaajina meiltä vaaditaan erityisosaamista ja aitoa kiinnostusta työtämme kohtaan. Aiheemme on haastava, tarpeellinen sekä käytännönläheinen. Opinnäytetyön aiheen saimme keväällä 2011 toimeksiantona Kuopion kaupungilta.

Opinnäytetyömme tavoitteiksi muodostuivat lasten motoristen sekä sosiaalisten taitojen kehittäminen ja omien ohjaustaitojemme harjaannuttaminen. Tavoitteena oli myös antaa lapsille onnistumisenkokemuksia liikunnan parissa. Leirin suunnitteluvaiheessa nimeksi muodostui Tiikerin tahtiin -syyslomaleiri. Tiikerin valitsimme, koska ne ovat ainutlaatuisia ja niitä pidetään yleensä notkeina ja ketterinä. Leirimme pehmoitiikerin tehtävänä oli kannustaa lapsia liikkumaan ja olla innostavana esimerkkinä.

Liikunnalla on tärkeä merkitys niin lapsen perustaitojen kehittymiselle kuin myös minäkuvan, tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen vahvistumiselle (Wuolio 2006). Toivomme, että leirin toteuttaminen Kuopion alueella innostaisi samankaltaisen toiminnan järjestämiseen myös tulevaisuudessa. Pidämme tärkeänä sitä, että liikkuminen ja leikkiminen ovat osa lapsen jokapäiväistä elämää.

Kuten Stigman (2006, 3) toteaa, lapsen liikunnassa aikuisen tehtävänä on toimia kannustajana sekä hyvänä esimerkkinä ja mahdollistaa liikunnan monipuolisuus niin, että liikkuminen on lapsesta kivaa.

2 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIKUVAUS

Opinnäytetyömme on toiminnallinen kehittämistyö. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi tilaisuus tai tapahtuma, jossa yhdistyvät käytännön toteutus ja raportointi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Opinnäytetyöprosessimme alkoi helmikuussa 2011 aiheen valinnalla, jonka jälkeen sovimme tapaamisesta työn toimeksiantajan Päivi Niskasen kanssa. Hänen kanssaan keskustelimme leirin ajankohdasta, sisällöstä ja toteuttamisesta. Leirin ajankohdaksi muodostui vuoden 2011 koulujen syyslo-maviikko. Toukokuussa teimme mainoslehtisiä (liite 1) ja aloitimme leirin mainostami-sen, johon myös Päivi Niskanen osallistui. Tiedotimme leiristä mm. Kuopion seudun kouluterveydenhoitajille sekä Kuopion terveyskeskuksen lasten terapian henkilökun-nalle.

Alkusyksyn mennessä olimme saaneet leirille tavoitteemme mukaisesti 12 lasta, joiden vanhemmille lähetimme leirikirjeen ohella kyselylomakkeen (liite 2). Näiden vastausten sekä etsimämme teoritiedon pohjalta suunnittelimme leiriohjelman, joka vastaisi lasten toiveita ja tarpeita. Lähetimme leiriohjelman ja ohjeet leirille osallistu-misesta (liite 3) sähköpostilla vanhemmille hyvissä ajoin ennen leirin alkua. Näin van-hemmat pystyivät kertomaan lapsille etukäteen, mitä leirillä tulee tapahtumaan. Opin-näytetyön teoritietoa haimme Aapeli-, Nelli- ja Pedro- tietokannoista ja kirjallisuudes-ta. Keskeisiksi käsitteiksi muodostuivat motorinen kehitys, motorinen kehitysviive, erityislapsi ja ohjaaminen.

Käytännön järjestelyitä varten saimme neuvoja tarvikkeista, tilavarauksista ja turvalli-suudesta liikunnanohjaajalta Päivi Niskaselta, fysioterapian lehtorilta Marita Huovisel-ta ja liikuntatieteellisten aineiden lehtorilta Eija Partanen-Kiviseltä. Leirin tiloina toimi-vat Sairaalakadun kampuksen liikuntasali, terapialuokka sekä Niiralan koulun kenttä. Leirin viimeisenä päivänä keräsimme suullista palautetta sekä lapsilta että vanhem-milta. Myöhemmin leirin päätyttyä pyysimme sähköpostitse vanhempia vastaamaan palautekyselyyn (liite 7). Näiden palautteiden ja omien kokemuksiemme pohjalta ko-kosimme aineiston niin, että sitä voidaan käyttää mallipohjana erityislasten leirin jär-jestämiseksi.

Toimimme fysioterapeutin eettisten ohjeiden mukaisesti (Suomen Fysioterapeutit 2012). Emme mainitse työssämme nimiä tai muita yksityiskohtia, josta lapset voisi tunnistaa. Pyysimme vanhemmilta videointiluvan ja poistimme video- ja kuvamateriaalin heti opinnäytetyön kokoamisen jälkeen.

3 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

Motorinen kehitys on koko ihmiselämän kestävä prosessi, jossa ikään liittyvien kasvamisen ja muutosten vaikutus näkyy myös ihmisen motorisessa toiminnassa. Pystyäkseen kehittymään liikkumisessaan, tulee lapsella olla ympäristönsä lisäksi tiettyjä toiminnallisia valmiuksia aivojen ja hermoston osalta, jotta hänen lihaksensa ottaisivat liikekäskeyjä vastaan. (Gallahue & Ozmun 2006, 16.) Hermolihasjärjestelmä tarkoittaa ihmisen tahdonalaisten lihasten (luustolihas) liikkeitä ohjaavia hermosoluja, jotka yhdessä luustolihasolujen kanssa muodostavat motorisia yksiköitä. Motorinen yksikkö koostuu aina yhdestä hermosolusta, ja sen hermottamista lihassoluista. Hienomotorisissa tehtävissä saattaa yhteen motoriseen yksikköön kuulua vain muutamia hermosoluja, kun taas karkeamotorisissa liikkeissä saattaa kukin hermosolu hermottaa jopa tuhansia lihassoluja. (Asmussen 2001, 100.)

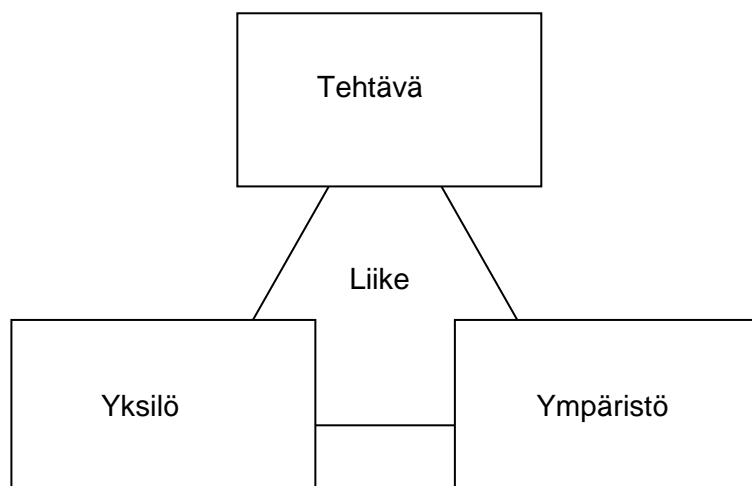
Rintala (2005, 22) toteaa lapsen liikkumisen ja toiminnan olevan merkityksellistä myös hänen kognitiiviselle ja sosiaaliselle kehitykselleen. Hän esittää, että liikkuminen edistää vuorovaikutusta ja kielellistä kehitystä jo ennen kuin lapsi oppii puhumaan, sillä liikkeillä hän voi ilmaista toiveitaan tai tarpeitaan. Näillä on paitsi vaikutusta hänen sosiaalisiin suhteisiinsa, myös onnistumisen kokemuksiin ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Rintala 2005, 22.)

Ympäristöllä on lapsen motoriselle kehitykselle erittäin suuri vaikutus, sillä lapsi kaipaa monipuolisia harjoitteita, maastoa, välineitä ja mahdollisuuksia harjoitella liikkumista ja liikunnallisia taitojaan riittävän monipuolisesti. Ympäristöllä tarkoitetaan tässä yhteydessä paitsi fyysistä ympäristöä, myös sosiaalista ja henkistä ympäristöä, jossa lapsi saa positiivisia kokemuksia itsestään ja hän uskaltautuu yrittämään uudestaan epäonnistumisen jälkeen. (Gallahue & Ozmun 2006, 189–194.)

3.1 Motorinen kontrolli ja yhteys aivojen toiminta-alueisiin

Liikkeiden säätelyllä ja ohjauksella tarkoitetaan motorista kontrollia, mihin on useita erilaisia lähestymistapoja.

Hermoston kypsyminen on yksi pitkään voimassa olleista näkökulmista, kun taas nykykäsityksen mukaan motorinen kontrolli on myös ympäristön säätelemää. Yksilön, ympäristön ja tehtävän kautta syntyy vuorovaikutuksellinen lähestymistapa liikkumiseen. (Viholainen, Hemmola, Suvikas & Purtsi 2011, 15.) Yksilö tarvitsee tehtävien ratkaisuun vuorovaikutusta ympäristön kanssa sekä uusia toimintatapoja ja havaintokeinoja. Liikkeen hallintaan saadaan tietoa ympäristöstä ja kehosta. Lihakset, nivelet sekä hermojärjestelmä ovat yhteistyössä motorisen kontrollin säätelyssä. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 68–69.) Motorinen suoritus vaatii muun muassa aisti-järjestelmien toimintaa, psyykkisiä, tietoisia ja tiedostamattomia toimintoja sekä tietoista ajattelua. Liikesuoritukset muodostuvat erilaisista tiettyssä järjestyksessä tapahtuvista liikkeistä, jotka tehdään oikeassa järjestyksessä. Aivoilta tämä vaatii eriteltyjä toimintoja useiden aivojen eri alueiden kanssa. (Talvitie ym. 2006, 69.)



Kuva 1. Motorinen oppiminen (Talvitie ym. 2006, 68).

Aivojen tyvitumakkeita kutsutaan basaaliganglioiksi, joiden on todettu osallistuvan motoriseen oppimiseen, liikkeiden suunnitteluun sekä toimintamotivaation syntymiseen. Basaaligangliot estävät tiettyjä liikeohjelmia, kun taas toisaalta ne aktivoivat liikkeiden suunnittelun kannalta merkityksellisiä toimia. Basaaliganglioiden toiminnan on esitetty olevan yhteydessä siihen, että päämäärä saavutetaan mahdollisimman tehokkaalla tavalla. Liikkeiden toimintajärjestystä näyttäisi ohjailevan aivoissa oleva pallidum, joka siirtää tietoa premotoriselle aivokuorelle, jossa liikkeen alkaminen ja päättyminen tiedostetaan, näin liike on jatkuvaa. Kävelyliikkeiden ja asentotonuksen säätelyssä basaaligangliot ovat myös mukana. (Sandström & Ahonen 2011, 13.)

Pikkuaivojen tehtävänä on vastaanottaa aistitietoja ja osallistua kehonliikkeiden ohjaukseen. Pikkuaivot toimivat tärkeänä motoriikan säätelijänä ja osallistuvat myös muihin tehtäviin, kuten toiminnanohjaukseen, puheen ja tunteiden tuottamiseen sekä tarkkaavaisuuden säätelyyn. (Sandström & Ahonen 2011, 14.) Tutkimuksissa on todettu, että erilaiset motoriset oppimisvaikeudet, kuten liikkeiden kömpelyys, koordinaatiovaikeudet ja liikkeiden ajoittamisen vaikeudet, liittyvät erityisesti pikkuaivojen toiminnan häiriintymiseen. On myös todettu, että lievät neurologiset oireet, jotka ilmenevät esimerkiksi hitaina liikkeiden vuorotteluina, viittaavat pikkuaivojen toimintaan. (Viholainen & Ahonen 2010, 62–63.)

3.2 Perusliikkeiden kehitys

Tietoisuus omasta kehosta alkaa kehittyä jo sikiöasteella. Sikiö kykenee kohdussa ollessaan liikkumaan ja pystyy näin saamaan käsitystä sekä tuntemuksia itsestään. Syntymän jälkeen lapsi saa uusia elämyksiä omasta kehosta sekä ympäristöstä ja alkaa näin saada käsityksen itsestään. Lapsen vapaantahdon muodostuminen on osa hermoston toimintaa, joten myös psyykkiset asiat vaikuttavat liikunnallisiin taitoihin. Liikunnallisten taitojen oppimiseen on yhteydessä lapsen ikä, perimä ja sukupuoli, mutta niihin vaikuttavat myös ympäristö sekä sosiaalinen kanssakäyminen. Liikunnassa huomioitavia asioita ovat myös lapsen motivaatio ja tunteet sekä liikkumisesta saatu palkitsevuus. (Sandström & Ahonen 2011, 22, 3.)

Perusliikkeitä ovat seisominen, käveleminen, hyppääminen sekä juokseminen. Nämä liikkeet voidaan jaotella kolmeen ryhmään. Vartalon siirtämiseen tarvitaan liikkumisliikkeitä, näihin liikkeisiin kuuluu muun muassa hyppääminen, kiipeäminen, kävely, konttaus, ryömiminen, kieriminen ja juoksu. Lihasvoimaa ja tasapainotaitoa tarvitaan liikuntaliikkeissä, jotka tehdään paikallaan. Liikuntaliikkeisiin voidaan huomioida muun muassa seisominen, kääntyminen, nosto, istuminen, pudotus, taivuttaminen, kaatuminen ja pysähtyminen, mutta näiden liikkeiden rajaus ei ole aivan itsestään selvää verrattuna liikkumisliikkeisiin. Kolmantena ovat käsittelyliikkeet, jotka kehittävät silmäkäsi- ja silmä-jalkakoordinaatiota. Näiden liikkeiden ansiosta reagointikyky harjaantuu halutun liikkeen suhteen. Näissä liikkeissä käytetään apuna jotain välinettä, jotka ohjaavat pelillisten taitojen syntymistä. Useiden pelien perustana on kiinniottaminen, heittäminen, potkaiseminen, pompottelu ja lyöminen. (Järvinen 2012, 9.)

4 LAPSEN LIIKKUMISEN KEHITTYMINEN

4.1 Perusliikkuminen

Karvosen (2000, 34) mukaan keskimäärin 2-7-vuotiaana lapsi oppii hallitsemaan perusliikkumistaidot, jotka muodostuvat perusliikkeistä. Alkeisvaihe tapahtuu noin 2-3-vuotiaana, perusvaihe 3-5-vuotiaana ja kehittynyt vaihe 6-7-vuotiaana. Alkeisvaiheessa tehdään ensimmäisiä yrityksiä ja liikkeet ovat koordinoimattomia ja epärytmisiä. Perusvaiheessa rytmi ja koordinaatio paranevat ja lapsi pystyy kontrolloimaan liikkeitään. Kehittyneessä vaiheessa kaikki liikkeen osa-alueet (rytmi, voima, liikekaava) ovat integroituneet suoritukseksi, joka kehittyy koko ajan – näin ollen lapsi pystyy lisäämään voimaa tai nopeutta. (Karvonen 2000, 34.)

Yleisesti perusliikkumistaidot voidaan jakaa kolmeen luokkaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin, joista tasapainotaidot ryhmitellään dynaamiseen ja staattiseen tasapainoon. Staattinen tasapaino vaatii asennonhallinnalta keskivartalon lihaksiston voimaa, jonka vuoksi tasapaino säilyy. Dynaamisella tasapainolla viitataan tasapainon säilymiseen asentoa vaihdettaessa. (Gallahue & Ozmun 2006; Gabbard 2004, 285–287.) Karvosen mukaan (2000, 34) sekä dynaaminen että staattinen tasapaino kehittyvät erityisesti 5–7 ikävuoden välillä, joten näiden taitojen kehittymisen mahdollistaminen ennen kouluikää on tärkeää. Asennon säätelyssä ihminen käyttää hyväkseen eri aistikanavien kautta tulevaa tietoa. Visuaalinen järjestelmä välittää tietoa näköaistien kautta, ja somatosensorinen järjestelmä antaa tietoa muun muassa ihosta ja jänteistä. Vestibulaarijärjestelmä välittää tietoa sisäkorvassa olevien asento- ja liikereseptorien kautta. Näiden aistijärjestelmien kautta tulevat ärsykkeet antavat informaatiota asennosta painovoiman sekä kehon eri osien suhteen. Visuaalisten ärsykkeiden tulkinta asennonhallinnassa kehittyy iän myötä aikuisikään asti. Vestibulaarinen informaatio on 6–7-vuotialle lapsille merkityksellisempää tasapainon hallinnan kannalta, mutta näköaistien kautta tulevan tiedon merkitys lisääntyy 8-9-vuotiaana. (Talvitie ym. 2006, 230–231.)

4.2 Normaalin lapsen liikkuminen

Normaalin lapsen liikkumiseen liittyviä asioita ovat:

- Karkeamotoriikka on kehittynyt niin, että liikuntaliikkeet ovat kehittyneellä tasolla.
- Hienomotoriikka on kehittyneellä tasolla.
- Ennakointi on jo osa lapsen liikkumista.
- Kehontuntemus on realistinen ja myönteinen.
- Liikkeet ovat eriytyneitä.
- Rytmisyys ja liikkeet ovat ajoitukseltaan oikeita ja rytmikkäitä.
- Voimankäyttö on tarkoituksenomaista.
- Silmä-käsi- ja jalka-käsiyhteistyö on jo mutkatonta.
- Keskilinjan ylitys ei ole lapselle vaikeaa, hän pystyy käyttämään raajoja ristikkäin.
- Kestävyys on ikään nähden riittävää.
- Tasapaino on hyvin kehittynyt.
- Dominoivat raajat ovat vakiintuneet.
- Suhtautuminen liikkumiseen on positiivista.

(Karvonen 2000, 28.)

Lasten liikunnassa keskeistä on koordinaatiivisten ja havaintomotoristen toimintojen harjoittaminen. Koordinaatiolla viitataan kykyyn osata yhdistellä eri kehonosien liikkeet sujuvaksi kokonaissuorituksiksi. Havaintomotoriikan kehityksen edellytys on itse havaitsemisen kehittyminen, joka puolestaan tulee aistien kautta. Havaintomotoriset toiminnot jaetaan neljään osatekijään: kehontuntemukseen, avaruudelliseen hahmottamiseen, suunnan hahmottamiseen ja ajan hahmottamiseen. Kehontuntemusta on raajojen ja kehon osien liikuttelu ja rentouttaminen, sekä niiden sijainnin hahmottaminen.

Avaruudellista eli spatiaalista hahmottamista ovat esineiden ja asioiden sijainnin hahmottaminen. Suunnanahmottamista ovat mittasuhteet, käsitteet ja suuntatietoisuus (eteen, ylös yms.), sekä lateraalisuus eli dominoivien raajojen selkeytyminen. Ajan hahmottamista ovat rytmi, järjestys, silmä-käsi- ja silmä-jalkakoordinaatio. (Karvonen 2000, 13–23.)

4.3 Leikin merkitys lapsen liikkumisen kehitykselle

Leikki ja liikkuminen ovat lapsen elämässä kiinteästi yhteydessä toisiinsa ja ne vaikuttavat lapsen kehitykseen kokonaisvaltaisesti. Leikeissä kehittyvät huomaamatta monet perusliikuntataidot kuten juokseminen, hyppääminen ja heittäminen. Leikit antavat lapselle mahdollisuuden toteuttaa omia ideoitaan ja niissä opitaan myös sääntöjen noudattamista, vuoron odottamista ja yhteistyötä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 137–138.) Leikki tuottaa lapselle mielihyvää ja nautintoa. Se on vapaaehtoista sekä spontaania ja lapsi leikkii omien tarpeittensa ja mielihyvänsä vuoksi, ei muiden vaatimuksesta. (Hiitola 2000, 28.)

län myötä leikit monipuolistuvat lapsen motoristen, sosiaalisten ja tiedollisten taitojen kehittyessä. Lapsen kehitystä voidaankin havainnoida tavasta, jolla lapsi toteuttaa leikkiään. Ensimmäisinä ikävuosinaan lapsi leikkii esine- ja toimintaleikkejä, sen jälkeen tulevat rakenteluleikit, roolileikit ja lopuksi viidestä ikävuodesta eteenpäin sääntöleikit. (Nurmi ym. 2006, 57–58.) Karvosen ym. (2003, 141) mukaan 4–6-vuotiaiden ja sitä vanhempien lasten kanssa pystyy jo leikkimään liikunnallisia sääntöleikkejä, jotka samalla kehittävät myös nopeutta, kestävyyttä ja koordinaatiokykyä. Tämän ikäiset lapset pitävät myös pallo- ja välinepeleistä, jotka kehittävät silmä-käsi- ja silmä-jalkakoordinaatiota ja joihin voi yhdistää myös joukkuekisailun (Karvonen ym. 2003, 141).

Nykyään lasten leikkimisen ja liikkumisen vähenemiseen ovat vaikuttaneet muun muassa lisääntynyt virike- ja tavaramäärä, median ja tietokoneen liikkakäyttö, liian valmiiksi rakennetut ympäristöt sekä kiireinen elämäntyyli (Karvonen ym. 2003, 14).

Nurmen ym. (2006, 61–62) mukaan lasten pihaleikit ovat nykyaikana vähentyneet ja niiden tilalle ovat tulleet tietokone- ja konsolipelit, jotka valvomattomina vievät liikaa tilaa leikiltä ja liikkumiselta. Lapsen tasapainoinen elämä kuitenkin edellyttää sitä, että lapsen annetaan leikkiä ja liikkua. Käyttäytymishäiriötkin, esimerkiksi keskittymiskyvyttömyys tai levottomuus, korostuvat yleensä lapsen jouduttua istumaan pitkään aloillaan, jolloin hän ei pääse toteuttamaan suurta liikkumistarvettaan. Kun liikkuminen ja leikkiminen ovat jokapäiväisiä ja säännöllisiä, luodaan niillä pohja elinikäisille liikuntatottumuksille. (Karvonen ym. 2003, 15–16.)

5 KEHITYSHÄIRIÖT

5.1 Motorinen kehitysviive

Motorisen kehityksen viive voi ilmetä niin, että kehitysvaiheiden järjestys muuttuu tai kaikkia vaiheita ei esiinny lapsen kehityksessä. Lapsen kehitys on yksilöllistä ja siinä voi olla suuria eroja, jolloin selvärajaista siirtymistä tasolta toiselle ei tapahdu. Yksilöllisyyden huomioiminen lapsen kehityksessä on tärkeää. Kehityksessä on myös nähtävissä erilaisia herkkyyksiausia, jolloin jonkin taidon oppiminen on helpompaa ja mikäli tämä oppiminen siirtyy myöhempään ajanjaksoon, on se lapselle vaikeampaa. (Autio 2001, 53.)

Yleisesti on havaittu, että motorisen oppimisen ongelmat kulkevat rinnan muiden kehityksellisten ongelmien kanssa. Motorisen oppimisen ongelmat liittyvät esimerkiksi kielellisiin ongelmiin, tarkkaavaisuuteen sekä ylivilkkkausongelmiin. Ongelmat voivat ilmetä hieno- ja karkeamotorisissa taidoissa joko yhdessä tai erikseen. Motorinen suoritustapa voi olla hidaskäyttö tai epätarkka eli lapsella on ikäisiään enemmän vaikeuksia suorittaa tietty liikemalli. Motoriset ongelmat näyttävät olevan yhteydessä psykososiaaliseen käyttäytymiseen. Lapsilla, joilla on motorista kehitysviivettä, on havaittu olevan kaverisuhdeongelmia ja yksinäisyyttä, joka voi johtaa masennus- ja ahdistusoireiluun. (Viholainen ym. 2011, 9-11.)

Motorisella kehityshäiriöllä tarkoitetaan vaikeutta oppia motorisia taitoja. Motoristen taitojen oppimisen vaikeus hankaloittaa usein arjen toimintoja ja akateemisten taitojen oppimista. Motorisista vaikeuksista on ollut käytössä eri nimityksiä, nykyään käyttöön on otettu kehityksellinen koordinaatiohäiriö eli Developmental Coordination Disorder (DCD). (Kanerva & Terho 2010, 5.) Kehityksellisistä koordinaatiohäiriöistä voidaan puhua silloin, kun nämä ongelmat eivät selity neurologisilla syillä, kuten CP-vammalla tai alhaisella älyllisellä kehityksellä. (Viholainen ym. 2011, 9.) Motorisen kehityksen hitaus voi ilmetä erilaisina vaikeuksina liikuntasuorituksissa tai esim. kävelemään oppimisessa. Näitä vaikeuksia esiintyy 6 %:lla lapsista, joista 3/4 on poikia. (Rintala 2011.)

Rintalan (2006) tutkimuksen mukaan DCD-lapsilla oli heikompi käsitys itsestään ja kyvystään liikkujina kuin muilla lapsilla ja he osallistuivat vähemmän sekä organisoituun että vapaaseen liikuntatoimintaan.

Lieviä motorisia häiriöitä luonnehtivat lapsen ikään ja älylliseen tasoon nähden selvä jälkeenjääneisyys koordinaatiota vaativissa liikesuorituksissa. Kyseiset vaikeudet haittaavat lapsen jokapäiväistä elämää ja saattavat vaikuttaa hänen minäkuvansa kehitykseen. (Rintala 2006.)

5.2 ADHD

Tarkkaavaisuushäiriöiden yleinen termi oli ennen MBD (Minimal Brain Dysfunction), mutta nykyään se jaetaan erillisiin hienotoimintahäiriö- ja oirekokonaisuuksiin. Suomessa vakiintunut termi tarkkaavuus- ja aktiivisuushäiriöille on ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), jolle ominaista on mm. muistin, puheen, liikunnan, psyyken, hahmotuksen ja oppimisen ongelmat. (Sillanpää, Herrgård, Iivanainen, Koivikko & Rantala 2004, 241.)

Sillanpään ym. (2004, 252) mukaan ADHD:n tausta on usein geneettinen, mutta syyt voivat löytyä myös ympäristöstä ja sosiaalisista tekijöistä. Dopamiini- ja noradrenaliinijärjestelmän epätasapaino on aina ADHD oireiden taustalla. Häiriötä aivoihin voi tulla myös raskaudenaikaisista infektioista tai vieraista aineista kuten lääkkeistä, huumeista tai alkoholista. Käypä hoito -suositusten (2007) mukaisia ADHD:n ydinoireita ovat ylivilkkaus, impulsiivisuus ja keskittymiskyvyttömyys. ADHD-lapsen piirteitä ovat hajamielisyys ja tarkkaamattomuus. Keskittyminen yhteen asiaan kerrallaan ja asioiden loppuun vieminen on vaikeaa, jolloin kiinnostuksen kohde vaihtuu toiseen. Väsyneenä ja tehtävän ollessa epämieluisa suorittaminen on hankalampaa, ja usein lapsi tarvitsee siihen aikuisen apua. ADHD-lapsi häiriintyy ulkopuolisista häiriötekijöistä ja tarvitsee rauhallisen tilan tehtävän suorittamiseen. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2006, 287–288.) Hoitona on lapsen ja perheen yksilöllinen kuntoutussuunnitelma sekä arvio ADHD-lääkityksen tarpeellisuudesta (Käypä hoito, 2007).

5.3 Puheen ja kielen kehityksen häiriöt

Kielelliset kehityshäiriöt (specific language impairment, SLI) ovat luotettavimmin diagnosoitavissa noin neljän vuoden iästä lähtien. Yleisesti oirekuvaan kuuluu poikkeava tai viivästynyt kielellinen kehitys, joka on kielellisten ilmausten tuottamisen, ymmärtämisen tai molempien vaikeus.

Puheen epäselvyys jatkuu pitkään, kun sanahahmot ja taivutuspäätteet ovat muuntu-neita sekä virheellisiä, ja silloin kun sanoja on vaikea löytää. Puheen ilmaisussa voi olla sanoja liikaa tai siitä voi puuttua oleellisia sanoja, jolloin puheen ymmärtäminen on hankalaa. Mikäli lapsella on puheen ymmärtämisvaikeutta, sitä on usein vaikea huomata, sillä se voi tulla esille levottomuutena tai käytöshäiriöinä. Aikaisemmin kielellisiä kehityshäiriöitä on kutsuttu dysfasiaksi. (Käypä hoito 2010.)

5.4 Asperger ja autismi

ICD-10:ssä laaja-alaisiin kehityshäiriöihin luetaan lapsuusiän autismi, autistiset häiriöt, Aspergerin oireyhtymä ja niiden epätyypilliset muodot. Luonteenomaista näille kaikille on kapea-alaiset harrastukset ja toiminnot sekä vaikeudet molemminpuolisessa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. F84:llä tarkoitetaan autismia, mikäli oireita on ollut havaittavissa sosiaalisessa, kielellisessä tai mielikuvituksellisessa kehityksessä ennen kolmen vuoden ikää ja Aspergerin oireyhtymästä puhutaan, jos oireet ovat alkaneet vasta kolmen ikävuoden jälkeen. (Roto 2004.)

Autististen häiriöiden peruselementtejä ovat sosiaalisen vuorovaikutuksen vakavat puutteet, poikkeavuudet kielen kehityksessä, joustamattomuus ajattelussa, mielikuvituksen käytössä ja jokapäiväisissä toiminnoissa. Monet autistiset ja myös Aspergerlapset viihtyvät ja leikkivät omissa oloissaan, eikä heille kehity vaadittavia vastavuoroisia sosiaalisia taitoja. Heidän on esimerkiksi vaikeaa odottaa vuoroaan, aloittaa ja lopettaa tehtävä sekä toimia ryhmässä. Autistiseen häiriöön liittyy myös esimerkiksi aistitoimintojen herkkyyttä, maneereja ja poikkeavaa lahjakkuutta jollain osa-alueella. (Roto 2004.) Autismia voi esiintyä monenlaisten eri vammojen ja sairauksien yhteydessä sekä kaikilla älykkyyden tasoilla. Oireenmukainen kuntoutus on ainut hoitokeino autismille. (Sillanpää ym. 2004, 200.)

Aspergerin oireyhtymään liittyy samanlaisia vastavuoroisen sosiaalisen kanssakäymisen ongelmia kuin autismiin, mutta siinä on myös erilaisia piirteitä, joiden avulla Asperger voidaan diagnosoida. Näitä ovat erilainen puhetapa (voi olla muun muassa enemmän yksinpuhelua kuin keskustelua), poikkeavat ilmeet ja elehdinnät, sekä vaikeus ymmärtää huumoria tai kuvainnollista puhetta. Lisäksi usein esiintyy älyllisiä erityiskiinnostuksen kohteita, rutiininomaisten tapojen noudattamista, yli- tai aliherkkyyttä äänille eli aistiärsytysongelmia, motorista kehitysviivettä (esim. kömpelyyttä) sekä kasvosokeutta eli vaikeutta tunnistaa ihmiset kasvoista.

Edellä mainitut ovat sairaudelle tyypillisiä, mutta voivat vaihdella yksilöllisesti paljonkin ja eri vahvuisina. (Autismi- ja Aspergerliitto 2008.)

5.5 Sensorisen integraation häiriö

Ayresin (2005, 87–89) mukaan sensorisen integraation häiriö tarkoittaa aivojen toiminnan häiriötä jäsentää aistijärjestelmistä tulevaa tietoa. Se voi ilmetä oppimisvaikeuksina, huonona itsetuntona, stressin sietokyvyn alenemisena ja vaikeutena selviytyä normaalin elämän haasteista. Sensorisen integraation häiriö ei ole sairaus, eikä se pahene iän myötä, mutta voi rajoittaa lapsen elämää. Älykkyys on yleensä tällaisilla lapsilla normaalilla tasolla, vain tiedon jäsentämisessä on ongelmaa aivoissa vallitsevan ”liikeneruuhkan” takia. Tällä tarkoitetaan aistitietojen osien ”juuttumista ruuhkaan”, jolloin osa aivoista ei saa aistitietoa, jolla pystyisi suorittamaan niille tarkoitetun tehtävän. Jokaisella meillä on heikko, hyvä tai loistava sensorinen integraatio (Ayres 2005, 34–35.)

Varhaisia oireita vauvaiässä ovat myöhempään opitut taidot kuin muilla lapsilla, esim. ryömiminen ja vatsalleen kääntyminen. Pieni lapsi voi olla kömpelö ja hänen on vaikea oppia ajamaan pyörällä ja sitomaan kengännauhansa. Melkein kouluikäisen lapsen leikit ovat erilaisia kuin muiden, hän valitsee helppoja leluja ja hänen leikkimisenä ei ole niin taitavaa. Sensorisen integraation häiriöön liittyy usein kielen kehityksen viivästyminen. Myös ihokosketukset, valot ja äänet voivat ärsyttää SI-lasta, koska hänen aivonsa eivät pysty jäsentämään esim. iholta tulevia aistimuksia. (Ayres 2005, 35–38.) Sensorisen integraation häiriö voi ilmetä mm. yliaktiivisuutena, heikkona keskittymiskyynä, käytösongelmina, puheen ja kielen kehityksen viiveinä, lihasjänteiden ja koordinaation vaikeutena sekä koulussa ilmenevinä oppimisvaikeuksina (Ayres 2005, 94–98).

6 LASTEN OHJAAMINEN

6.1 Turvallinen ympäristö ja suunnitelmallisuus

Lapsille on tärkeää luoda turvallinen ympäristö, jossa he voivat olla vapautuneita ja toimia omana itsenään. Olosuhteiden tulee olla vakaat ja muuttumattomat. Ohjaajien täytyy turvata ja ohjata lapsen toimintaa, eikä pakottaa lasta suoritukseen. Pakottaminen vain lisää lapsen pelkotiloja, jotka saattavat estää toimintaan osallistumista ja yrittämistä. Harjoittelutilanteissa on hyvä olla useita suoristusvaihtoehtoja, jolloin huomioidaan lapsen oma kehitystaso ja oma vapaus tehdä suoritus niin, että jokaisella on hauskaa ja turvallista. Lapsen mahdollisuus toimia itse ja onnistumisista kiittäminen tekee lapsesta omatoimisen ja innostuneen. (Autio 2007, 56, 87.)

Suunnitelmallisuus välineiden valinnassa ja salin hyödyntämisessä on tärkeää, ettei lapsien tarvitse odottaa turhaan ja välineiden käyttö on tehokasta (Autio 2007, 86 & Zimmer 2001, 122). Salin voi järjestellä ennen lapsien tuloa, mutta toisaalta kasvatuksellisessakin mielessä on hyvä asia, jos lapset järjestävät välineet harjoittelusaliiin yhdessä. Ohjaajien täytyy ohjeistaa lapsia välineiden käyttötarkoitusta ja turvallisuutta varten, mutta tarvittaessa antaa myös lapsille mahdollisuuden keksiä välineille uusia käyttötarkoituksia. Tärkeää on myös vaatia jokaista lasta viemään välineet takaisin omille paikoilleen. (Autio 2007, 86.) Lapselle on tärkeää luoda mahdollisuus omatoimisuuteen ja aktiivisuuteen, jolloin lapsi tuntee olonsa tärkeäksi ja kykeneväksi ryhmän keskuudessa. Lisäksi se auttaa lapsen minäkäsityksen rakentumista. (Zimmer, 2011, 20–21.)

Suunniteltaessa toteutettavia leikkejä ja pelejä, täytyy huomioida jokaisen lapsen oma kehitystaso ja mahdollisuudet, jotta kaikki pystyvät osallistumaan niihin. Lapset turhautuvat helposti, jos heillä ei ole peleissä vaadittavia taitoja. Tämän takia ohjaajilla kannattaa olla varalla myös muita vaihtoehtoja, jos näyttää siltä, että harjoittelutilanne ei jostain syystä onnistu. Leikkien tulee olla mielekkäitä ja suhteellisen nopea-tempoisia, jotta lasten mielenkiinto pysyy koko ajan yllä. Pitkäkestoinen ja tylsä harjoittelutilanne aiheuttaa väsymystä ja vähentää lasten kiinnostusta. (Autio 2007, 90–91.) Lapsilta tulee usein hyviä ideoita ja heidän mielipiteitään tulee kunnioittaa.

Ennalta suunniteltujen liikuntatilanteiden tulisi olla joustavia, jotta niiden sisältöä voidaan liikuntatuokion aikana tarvittaessa muuttaa. (Zimmer 2001, 123.)

6.2 Ohjauksessa huomioitavia asioita

Lapsien itsenäisen toiminnan kunnioittaminen on tärkeää, mutta siitä huolimatta ohjaajilla täytyy olla tilanne koko ajan hallinnassa, sillä harjoittelussa saattaa tulla hetkiä, jolloin lapsen keskittyminen vaikeutuu. Lapsille toiminnan järjestelyt ja säännöt ovat tärkeitä, jolloin heidän on helpompi keskittyä ainoastaan tekemiseen ja oppimiseen. (Autio 2007, 83.) Usein uuden ryhmän ohjaaminen ja järjestyksen pitäminen ryhmän keskuudessa on haasteellista. Ryhmässä on aina joku, joka aiheuttaa häiriötä, mutta ohjaajien vastuulla on tehdä kaikille lapsille selväksi se, että säännöt koskevat jokaista lasta. Lapset noudattavat parhaiten yhdessä sovittuja sääntöjä ja mahdollinen rangaistus tottelemattomuudesta kannattaa sopia lasten kanssa yhdessä jo etukäteen. (Autio 2007, 86–87.)

Tärkeää on saada lapset kuuntelemaan ohjeita. Parhaiten se onnistuu silloin, kun ohjeet ovat mahdollisimman lyhyitä ja selkeitä. Harjoittelun aikana tulee antaa myös henkilökohtaisia ja positiivisia ohjeita, mutta toisaalta jatkuva keskeyttäminen heikentää lapsen keskittymiskykyä. Lapset keskittyvät tekemiseensä paremmin silloin kun heille kerrotaan ensin ”koska tehdään” ja vasta sen jälkeen ”mitä tehdään”. Lapset keskittyvät parhaiten kuuntelemaan ohjeita ennen toimintaa, kun avuksi otetaan tiettyjä ennalta sovittuja avainsanoja ja merkkejä. Lapset ovat usein keskittyneitä tekemiseensä ja tarvitsevat selkeitä merkkejä liikkeiden ja toiminnan pysäyttämiseksi. Selkeintä on, että aloitukselle on oma merkkinsä ja lopettamiselle omansa. Kuten yhteisten sääntöjen, myös sovittujen merkkien noudattaminen on tärkeää ja niiden noudattamisesta tulee antaa kiitosta. (Autio 2007, 83–84.)

Ohjaajien tulee olla täsmällisiä ja vaatia samaa myös lapsilta. Täsmällisyys esimerkiksi aloituksessa ja lopetuksessa muodostaa rutiinin, jolloin lapset tietävät, mitä seuraavaksi tapahtuu. Lisäksi se lisää turvallisuuden tunnetta ja lapsella on tieto harjoitukseen menevästä ajasta, jolloin harjoitteluaika voi käyttää tehokkaasti hyväkseen. (Autio 2007, 85–86.)

Selkeyden takia on hyvä, että lapset asettuvat tiettyyn, ennalta sovittuun paikkaan kuuntelemaan seuraavan pelin ohjeita. Toisaalta voidaan asettua pelikentälle valmiiksi kuuntelemaan lyhyitä ja selkeitä ohjeita ja tarvittaessa harjoittelutilanne voidaan keskeyttää, jos mahdollisia epäselvyyksiä tai kysymyksiä ilmenee. (Autio 2007, 93.)

Ohjaajien tulee käyttäytyä niin, että jokainen lapsi tuntee olonsa tervetulleeksi ryhmään ja he luottavat siihen, että ohjaajat ovat tarvittaessa tukena ja turvana (Zimmer 2011, 145–146). Lapset samaistuvat helposti aikuiseen ja sen takia ohjaajien täytyy tiedostaa oma käyttäytymisensä. Ainoastaan rehellisellä ja vilpittömällä asenteella ohjaajilla on mahdollisuus saada lapsilta luottamusta. Lasten näkemyksiä voi ymmärtää mm. kuuntelemalla heidän toiveitaan ja mielipiteitään. Ystävällinen asenne lapsia kohtaan, heidän rohkaiseminen ja toimintoihin osallistuminen on tärkeää huomioonottamista. (Autio 2007, 19.)

6.3 Ryhmässä toimiminen

Yhdessä toimiminen opettaa lapsille sosiaalisia taitoja. Ryhmähenkeä kehittävät tilanteet, joissa ohjaajat antavat suuremman arvon yhteistyölle, ei niinkään kilpailemiselle. Jokaisen tulee saada onnistumisen kokemuksia. Kilpailutilanteissa joukkueiden tulee olla samantasoisia, jotta jokaisella on mahdollisuus voittaa. Joukkueiden jäsenten ja parien vaihtelu on välillä hyvä keino yhteistyön kannalta, jolloin lapsilla on mahdollisuus työskennellä kaikkien kanssa. (Autio 2007, 92–93.) Monissa leikeissä on kilpailutilanteita ja ohjaajien täytyykin seurata, etteivät tietyt ja samat lapset joudu häviölle koko ajan. Jatkuvan epäonnistumisen takia lapsi saattaa luovuttaa tai hän alkaa häiritä muita. Ohjaajien kannattaa valita sellaisia tilanteita, joissa jokainen voi tuoda esille omat kykynsä ja heillä on mahdollisuus onnistua. (Zimmer 2001, 83.)

7 ERITYISRYHMIEN OHJAAMINEN

7.1 Turvallinen ympäristö ja suunnitelmallisuus

Erityisryhmien liikunnan tulisi olla tavoitteellista, joten toteuttaminen vaatii huolellista, mielellään myös kirjallista suunnittelua. Erityisryhmän liikunnanohjauksessa noudetaan samoja periaatteita kuin muussakin liikunnanohjauksessa. Ohjaajan tulee hallita liikunnanohjauksen periaatteet, jotta hän pystyy soveltamaan niitä ryhmässä oleville henkilöille sopiviksi. Suunnitelman tulee olla sellainen, että liikunnan toteutuksessa voidaan tehdä mahdollisia muutoksia. Suunnittelussa täytyy ottaa huomioon muun muassa aikataulu sekä käytettävissä olevat tilat ja välineet. Ohjaajan tulee tehdä aluksi lähtötason kartoitus eli selvittää etukäteen jokaisen ryhmään osallistuvan henkilön ikä, sukupuoli, terveydentila, motorisen kehityksen taso, lääkitys ja liikkumista haittaavat tekijät. Lisäksi on hyvä tiedustella osallistujan toiveita ja odotuksia liikunnan toteutuksesta. (Mälkiä & Rintala 2002, 202–204.)

Erityisryhmän liikunnan toteutuksen suunnitteluun kuuluu olennaisesti tavoitteiden laatiminen. Tavoitteet laaditaan samalla tavalla kuin muutkin liikunnalliset tavoitteet, ja liikunnanohjauksessa pyritään toimimaan niiden mukaisesti. Erityisryhmiin osallistuvien tavoitteet voivat vaihdella yksilöllisesti, mutta liikunnassa tulee kuitenkin huomioida toiminnallisia, kognitiivisia, sosiaalisia ja emotionaalisia tavoitteita. Tavoitteina voivat olla esimerkiksi perustaitojen, kuten tasapainon ja koordinaation kehittäminen, yhteistyöhön kykeneminen sekä toisten ihmisten huomioiminen. Tavoitteiden laadinnassa on otettava huomioon, mitä ryhmä pystyy tekemään ja mitkä ovat ryhmän vahvuudet. Liikunnan toteutuksen sisältö suunnitellaan asetettujen tavoitteiden ja lähtötason kartoituksen pohjalta. Ohjausmenetelmän valintaan vaikuttaa muun muassa ryhmäläisten ikä, asetetut tavoitteet sekä käytettävissä olevat tilat ja välineet. Samaa tavoitteeseen voidaan päästä useamman lajin tai harjoitteen avulla. (Mälkiä & Rintala 2002, 202–204.)

Ympäristön järjestämisessä tulee huomioida turvallisuusnäkökulmia. Ohjaajan täytyy huolehtia siitä, että tilassa ei ole vaaraa aiheuttavia esineitä ja lattia on kuiva. Tila olisi hyvä järjestellä jo etukäteen valmiiksi, jotta harjoitteluaikaa ei kuluisi.

Toisaalta ryhmäläisten apua voidaan tarvittaessa hyödyntää, etenkin välineiden paikoilleen viemisessä, sillä yhdessä toimiminen ja vastuunjakaminen opettavat yhteistyötä. (Mälkiä & Rintala 2002, 208.)

7.2 Ohjauksessa huomioitavia asioita

Ohjaajan innostava ja myönteinen asenne mahdollistaa liikuntatuokion onnistumisen. Lisäksi ohjaajan tulee käyttäytyä johdonmukaisesti ja kärsivällisesti. Ohjaustilanteen ilmapiiri tulee olla avoin, turvallinen ja myönteinen, jotta ryhmän jäsenet voivat luottaa ohjaajaansa. Tärkeää on myös, että ryhmäläiset huomioidaan yksilöinä ja jokainen ryhmän jäsen tuntee olonsa huomatuksi. Yksilöllisyyden huomiointi onnistuu parhaiten pienessä ryhmässä. Ohjaajan tulee olla tietoinen ryhmän jäsenten terveydellisistä taustoista ja hänellä tulee olla valmiudet antaa tarvittaessa ensiapua. (Mälkiä & Rintala 2002, 210–211.)

Ohjaajan tulee ottaa huomioon asioita, jotka vaikuttavat ryhmän jäsenten motivaatioon. Harjoitteiden tavoitetaso täytyy olla ryhmäläisille sopiva, jotta jokaiselle ryhmän jäsenelle tulee onnistumisen kokemuksia. Jatkuvat epäonnistumiset vain aiheuttavat turhautumista, joten muun muassa ryhmäläisten välistä kilpailua ja vertailua on syytä käyttää harkiten. Turvallisessa ympäristössä ketään ei pakoteta osallistumaan, vaan ryhmän jäsenillä on mahdollisuus seurata aluksi harjoittelun etenemistä sivusta. Ohjaajan ei tule puuttua liikaa harjoituksen etenemiseen, sillä se vähentää ryhmäläisten motivaatiota. Sen sijaan yrittäminen ja onnistumisen kokemukset menevät etusijalle. (Mälkiä & Rintala 2002, 206–207, 208.)

7.3 Kehityshäiriöisten lasten ohjauksessa huomioitavaa

Sosiaaliset taidot ovat Asperger-lapsella kehittymättömiä, ja heillä on vaikeuksia ymmärtää sosiaalisissa tilanteissa niin sanottuja kirjoittamattomia sääntöjä. Lapsi voi sanoa jotain totuudenmukaista, mutta tilanteeseen epäsopivaa, mikä saattaa loukata muita lapsia. (Attwood 2005, 35; Autismi- ja Aspergerliitto ry 2006, 17.)

Väärinymmärryksiä tapahtuu usein, koska Aspergeria sairastavan henkilön on vaikea ymmärtää ja havaita muiden ihmisten sanattomia viestejä. Vaikeus ymmärtää toisen ihmisen kehonkieltä ja tulkita kasvojen ilmeitä, voi antaa vaikutelman kiinnostuksen puutteesta ja tunteettomuudesta. Aspergeria sairastavalle henkilölle rutiinien noudattaminen on tärkeää ja muutokset arjessa ovat usein vaikeita. (Autismi- ja Aspergerliitto ry 2006, 18, 32, 60.)

Liikuntatilanne on hyvä suunnitella huolellisesti etukäteen autistiselle henkilölle. Parhaiten autistiselle lapselle soveltuu sellainen liikuntalaji, joka alkaa ja päättyy selkeästi. Sosiaaliset liikuntatilanteet, kuten joukkuepelit ovat hankalimpia, sillä ne vaativat nopeaa reagointia muuttuneeseen tilanteeseen. Motorinen liikuntarata voi taas olla lapselle mieluinen, sillä hän huomaa heti, mitä radalla tulee tehdä, ja kuinka monessa pisteessä hänen tulee käydä, että liikuntatilanne on suoritettu. Useimmiten autistinen henkilö hahmottaa tilanteet paremmin visuaalisesti kuin audiitiivisesti, joten esimerkiksi liikuntaradan suorittaminen kannattaa käydä läpi visuaalisesti. Ryhmämuotoinen harjoittelu on hyvä aloittaa ja lopettaa aina samalla tavalla, jotta lapsi tietää, mitä seuraavaksi tapahtuu. (Mälkiä & Rintala 2002, 36–39.)

Kielellisessä kehityshäiriössä (dysfasiassa) itsensä ilmaiseminen ja muiden ymmärtäminen on puutteellista, ja se aiheuttaa vuorovaikutuksessa ongelmia. Lapsi stressaantuu ja hermostuu helposti, jos hän ei saa kerrottua asiaa muille ymmärrettävästi. On tärkeää, että kuuntelija on kärsivällinen ja antaa aikaa vastaamiseen. Katsekontakti sekä selkeä ja rauhallinen puhe auttavat usein lapsen kanssa kommunikoidessa. Myös kuvat, ilmeet, eleet ja kehonkieli voivat olla avuksi. Ymmärtäminen ja kannustaminen helpottavat lapsen kommunikointia, mutta lapsen virheiden osoittaminen ei ole tarpeellista. Tärkeintä on olla kärsivällinen ja antaa lapselle aikaa ilmaista itseään. (Vilén ym. 2006, 278–279.)

Tarkkaavaisuushäiriö eli ADHD on silloin, kun lapsella on ylivilkkautta ja tarkkaamattomuutta. Lapselle on usein vaikeaa suoriutua tehtävistä itsenäisesti, ja hän ei pysty tekemään asioita loppuun asti. ADHD-lapsi on levoton, ja ulkopuoliset ärsykkeet ovat hänelle hyvin häiritseviä. Ryhmätilanteet ovat lapselle haastavia, hän kyllästyy helposti, eikä hän tällöin välttämättä pysy muiden rytmissä mukana.

Kiukunpurkauksia esiintyy usein, koska pettymysten sietokyky on matala. Tämän takia muiden lasten kanssa tulee usein riitaa. Aikuisen tulee tukea lasta tarkkaavaisuuden harjoitteluun ja pyrkiä säännöllisyyteen, sillä rutiinit helpottavat lapsen arkea. Lasta tulisi valmistella mahdollisiin muutoksiin, koska yllättävät tilanteet aiheuttavat helposti vaikeuksia. Lapselle tulee antaa mahdollisuus purkaa energiaansa esimerkiksi liikunnallisesti. Ohjeet ja tehtävänannot voidaan pilkkoa osiin, jotta lapsen olisi helpompi suoriutua tehtävästä. Myös kuvat voivat helpottaa lapsen ohjeiden muistamista. Aikuisen tulee olla ADHD-lapselle tiukka, mutta suuttumista kannattaa välttää. Aikuisen tulee olla kärsivällinen ja kannustava sekä järjestää lapselle toimintaa ja tekemistä. (Vilén ym. 2006, 287–292.)

8 TIIKERIN TAHTIIN -LEIRIN SUUNNITTELU

8.1 Leirin kohderyhmä

Leirin kohderyhmän kokoamiseksi aloitimme leirin mainostamisen toukokuussa 2011. Jaoin tekemäämme lehtistä terveydenhoitajille, terveyskeskukseen ja kauppojen seinille Kuopiossa. Kyselylomakkeella keräsimme esitietoja lapsista ja tiedotimme vanhemmille, että lapsilla ei ole erillistä vakuutusta leirin aikana. Kyselylomakkeella tiedustelimme lapsien ja vanhempien toivomuksia leiriohjelmasta. Tämä ja keräämämme teoriapohja ohjasi leiriohjelman suunnittelua.

Kohderyhmä saatiin kokoon loppukesän ja syksyn aikana. Päätimme ottaa leirille 12 osallistujaa, jotta ohjaajia olisi lasten lukumäärään nähden riittävästi ja leiri toteutuisi mahdollisimman turvallisesti. Osalla lapsista oli diagnosoitu Asperger, dysfasia ja ADHD, toisilla oli todettu näiden kehityshäiriöiden piirteitä. Kyselylomakkeiden pohjalta nousi esiin myös karkea- ja hienomotoriikan häiriöt, sosiaaliset vaikeudet, aistiyliherkkyydet ja tarkkaavaisuuden häiriöt.

8.2 Leiriohjelman sisältö

Ryhdyimme suunnittelemaan leiriohjelman sisältöä teorian tiedon ja kyselylomakkeiden vastausten eli lasten ja vanhempien toiveiden perusteella. Näiden pohjalta leiriohjelman tärkeimmiksi tavoitteiksi muodostuivat sosiaalisuus, koordinaatio, silmä-käsi- ja silmä-jalkayhteistyö, kehotietoisuus, keskilinjän ylittäminen, rytmiikka ja tasapaino. Sosiaalisia taitoja, kaveritaitoja ja yhteistyötä voidaan mm. opetella leikkien avulla, jotka kehittävät neuvottelutaitoja, oman vuoron odottamista ja sääntöjen noudattamista yhteisen hyvän vuoksi (Linnilä 2011, 164). Kehotietoisuuden ja koordinaation harjoittamisessa voidaan käyttää esim. koko kehoa koskettavia liikkeitä, kierimistä, ryömmimistä, kuperkeikkoja, vatsalaudan käyttöä sekä pallon ja hernepussien käsittelyharjoitteita. Tasapainoa voidaan harjoittaa tasapainolautojen avulla sekä liikkumalla erilaisilla alustoilla. (Vilén ym. 2006, 286.)

Leiriohjelmaan sisällytämme myös musiikkiliikuntaa. Rytmiikan tukemisessa voidaan hyödyntää musiikin avulla tehtäviä liike-tauko-harjoituksia ja rytmin muutoksia. Musiikillinen kokemus ja ryhmään liittyminen kehittävät lapsen itsetuntemusta, sosiaalisuutta, vuorovaikutus- ja kommunikaatiovalmiuksia sekä motorisia valmiuksia. Vuorovaikutuksellinen ja musiikillinen toiminta antaa mahdollisuuden ilmaista itseään ryhmässä ja se vahvistaa yhteenkuuluvaisuuden tunnetta. Musiikkiliikunnan avulla voidaan kehittää monipuolisesti lapsen luovuutta ja toiminnallisuutta. (Vilén ym. 2006, 503–504.)

Leiriohjelmassa on myös ulkoliikuntaa. Lastenvaatevalmistaja Reima on toteuttanut vuonna 2009 tutkimuksen, jossa tutkittiin pohjoismaiden lasten ulkoilutottumuksia. Suomalaiset 7–10-vuotiaat lapset ulkoilevat huomattavasti vähemmän kuin muiden maiden samankäiset lapset. Tutkimuksessa todetaan, että yhdessä leikittävät piha-leikit eivät ole enää suosiossa, vaan lasten leikkiminen on itsenäisempää touhuamista tai vanhempien kanssa toteutuvia pihatöitä.

8.3 Leirin rutiinit

Leirillä tulee olemaan tiettyjä rutiineja. Heti leirin alussa sovimme leirillä noudatettavat säännöt yhdessä lasten kanssa. Otamme säännöistä jokaiselle lapselle kopiot, joita toivomme vanhempien käyvän lastensa kanssa kotona läpi. Säännöt laitamme myös liikuntasalin seinälle lasten nähtäväksi. Sovimme lasten kanssa mahdollisesta rangaistuksesta silloin, jos lapsi rikkoo sääntöjä. Rangaistuksena on jäähypenkki, jossa lapsella on mahdollisuus rauhoittua ja miettiä rangaistuksensa syytä. Jäähypenkillä istumisen aikana keskustelemme lapsen kanssa rangaistuksen syystä, jotta hän voisi ottaa tilanteesta opikseen. Sovimme lasten kanssa myös sopivan kutsumerkin siihen, että lapset kokoontuvat piiriin. Kutsumerkin täytyy olla sellainen, että sen erottaa helposti myös meluisassa ympäristössä.

Lapset jaetaan neljään ryhmään siten, että jokaisella lapsella on oma ohjaaja, johon tarvittaessa voi turvautua. Ohjaajat pukeutuvat Savonia-ammattikorkeakoulun lahjoitamiin samenvärisiin paitoihin. Jokaisella ryhmällä on oma värinsä ja ryhmän omalla ohjaajalla on nimineulassa oman ryhmänsä väriä kuvaava tiikeri. Tämä auttaa lapsia oman ryhmänsä hahmottamisessa. Ryhmän väriä hyödynnämme myös joukkueiden muodostamisessa ja piirissä istumisessa.

Piiriin kokoonnutaan jokaisena aamuna päivän aloitusta varten ja leiripäivän päättyessä ennen kotiin lähtöä. Kokoonnumme piiriin jokaisen leikin välissä, koska silloin lasten on helpompi kuunnella ja keskittyä ohjeiden antamiseen.

Eväiden syöntiä varten varataan oma erillinen tila koulun alakerrasta. Lattialle laitetaan jumppamatot, joiden päällä on pehmeämpi istua ja syödä. Leiriohjeistuksessa pyydämme vanhempia laittamaan lapsensa eväisiin nimen, jotta eväät eivät menisi sekaisin. Rentoutushetki toteutetaan jokaisena leiripäivänä eväiden syönnin jälkeen. Vähennämme valaistusta sekä annamme lapsille peitot ja tyyny, jotta lasten on helpompi rentoutua. Rentoutuminen toteutetaan aina tietyn kaavan mukaan.

Kuvien avulla jäsenneily päiväjärjestys antaa lapselle psyykkistä turvallisuutta, kehittää kielen kehitystä sekä auttaa päivän toimintojen hahmottamisessa. Päiväjärjestys tulee olla sellaisessa paikassa, että lapsi voi käydä itsenäisesti katsomassa, mitä toimintaa on seuraavaksi luvassa. (Vilén ym. 2006, 531–532.) Teemme liikuntasalin seinälle kuvallisen päiväjärjestyksen (liite 4). Päiväohjelmaan kuuluu aina leiripäivän aloitus, aamupäivän leikkejä ja pelejä, ruokailu, rentoutuminen, iltapäivän leikkejä ja pelejä sekä leiripäivän lopetus. Julisteessa on leiripäivinä tapahtuvat rutiinit selitetyt tekstien lisäksi myös kuvilla. Kuvien tarkoituksena on helpottaa lapsia hahmottamaan leiripäivän kulkua.

Tunnemittarin (liite 4) avulla selvitämme lasten tuntemuksia leirille tullessa sekä leiriltä lähtiessä. Tunnemittari sisältää neljä eri ilmettä kuvaavaa naamaa ja nuolen. Ilmeet on selkeästi merkattu, jotta ne olisivat mahdollisimman helppo tunnistaa. As-teikolla on neljä eri tunnetilaa eli iloinen, hyväntuulinen, harmistunut ja vihainen/pettynyt. Jokainen lapsi saa vuorollaan siirtää nuolen sen ilmeen kohdalle, mikä kuvaa sen hetkistä tunnetta. Tunnemittari on käytössä jokaisena leiripäivänä, mikä auttaa meitä ohjaajia tunnistamaan lasten motivaatiota ja tunnetilaa eri leiripäivinä. Lisäksi se toimii hyvänä palautteen antajana. Attwoodin mukaan (2005, 72–73) esimerkiksi aspergeria sairastavalla henkilöllä voi olla vaikeuksia ilmaista tunteitaan puhumalla. Tällöin visuaalisen tehtävän eli tunnemittarin piirtäminen voi olla hyödyllinen kuvaamaan omaa tunnetilaa (Attwood 2005, 72-73).

Leirin onnistumista arvioimme lapsilta ja vanhemmilta saadun suullisen ja kirjallisen palautteen perusteella. Kuvaamme leirin tapahtumia videolle, jonka materiaalia hyödynnämme leirin arvioinnissa. Lapset kertovat päivän aluksi ja päätteeksi tunnelmiaan ja ajatuksiaan tunnemittarin avulla. Leirin jälkeen lähetämme sähköpostilla vanhemmille loppukyselyn.

9 TIIKERIN TAHTIIN LEIRIOHJELMA 17–19.10.2011

MAANANTAI**Klo 10–11****Rutiinit**

Lapset laativat yhdessä leirisääntöjä tiikerin avustuksella. Tiikeri on hyvän käytöksen malliesimerkinä.

Tutustumisleikit

Toisiin tutustuminen: nimikylttien jakaminen, ”minä olen, minä pidän”-nimileikki ja ihminen ihmiseen -leikki soveltaen (MLL 2012).

Rutiinit jatkuvat

Tilojen esittely: missä syödään, vessat, sali, jäähypenkki, ulkotilat.
Kuvallisen päiväjärjestyksen ja tunnemittarin esittely.

Klo 11–12**Taitorata**

Perusliikkumisen tehtäviä ja omien ryhmäläisten arviointia.

- silmä-käsikoordinaatio: pallon ja hernepussien heittäminen seinällä oleviin värillisiin kuvioihin (ympyrä, neliö, kolmio) ja tarrapallopelejä
- koordinaatio ja kehotietoisuus: vatsalaudalla kartioiden välistä pujottelu, kuperkeikka eteen - ja taaksepäin, kieriminen, ryömiminen tunnelin läpi
- tasapaino: takaperin kävely, yhdellä jalalla seisominen, tasapainolaudat, hyppääminen trampoliinilta patjalle (tasaponnistus, yhdellä jalalla hyppy, haaraperushyppy), kengurupallolla pomppiminen (Kamilion 2011.)

Klo 12–13**Ruokailu****Rentoutus**

”Silakat pannulla ” -rentoutus (Autio 2007, 75).

Lopuksi musiikkia ja hetken hiljaisuus.

Klo 13–14**Sosiaaliset leikit**

Mielikuvitusretki: eläintarhassa matkitaan eri eläinten liikkumista esim. apinat, kirahvit, karhut, strutsit, käärmeet, laiskiainen (Terveysnetti).

Vyörypallo: ison pallon pommitus pienemmillä palloilla (Huovinen, Remahl & Turunen 2009, 20).

Leikkivarjoleikit (Autio 2007, 109–112).

Lopetus

Rytminen leikki: Fröbelin Palikat -levyltä kappale Taputan (Fröbelin Palikat 1993).

Päivän palaute

Tunnemittari: mikä oli mukavinta, mitä kerrot kotona vanhemmille, jäikö paha mieli jostain ja mitä odotat huomiselta.

TIISTAI**Klo 10–11****Tunnemittari**

Edellispäivän tuntemukset: millä mielellä tulit tänään leirille.

Kehotietoisuus

Kirjainten muodostus soveltaen (MLL 2012).

Hernepussiviesti: hernepussin kuljettaminen pään päällä, polven päällä, selän päällä, mahan päällä, polvien välissä, hartioiden päällä, kädellä yms (Tuomi, J. 2009, 19).

Klo 11–12**Sosiaaliset leikit**

Polttopallo (Järvinen 2012, 132).

Haarahippa, parihippa, ketjuhippa (Valkeapää 2011, 73–75).

Klo 12–13**Ruokailu****Rentoutus**

Pallohieronta, kehon rajojen piirtäminen (Tuomi, J. 2009, 15–16), ohjaajat hierovat.

Klo 13–14**Silmä-käsi- ja silmä-jalkayhteistyö**

Ulkoliikunta: Niiralan kentällä.

Alkulämmittelynä norsupalloa eli jalkapalloa terapiapallolla (Huovinen ym. 2009, 23).

Pallon käsittelyharjoitteita:

Parin kanssa erilaisia potkuja (sisäsyryjä, ulkosyryjä, toisella jalalla, maaliin potku).

Pallon heittäminen (ylä-, ala-, sivukautta, takaperin) ja kiinniottaminen.

Pallon tai frisbeen heittäminen maaliin, sankoon tai vanteeseen.

Loppuleikki: jonossa pallon antaminen pään yli takana olevalle, vierittäminen jalkojen välistä, anna pallo vasemmalta sivusta/oikealta. Ensimmäiselle sanotaan käsky. Viimeisenä oleva juoksee aina ensimmäiseksi, kun on saanut pallon.

Lopetus

Rytminen leikki: Fröbelin Palikat -levyltä kappale Taputan (Fröbelin Palikat 1993).

Päivän palaute

Tunnemittari: mikä oli mukavinta, mitä kerrot kotona vanhemmille, jäikö paha mieli jostain ja mitä odotat huomislta.

KESKIVIIKKO**Klo 10–11****Tunnemittari**

Edellispäivän tuntemukset, millä mielellä tulit tänään leirille.

Musiikkiliikuntaa

Rytmiikkaa, koordinaatiota, ohjeiden kuuntelua, keskilinjan ylitystä, kehotietoisuus.

Vauhtivarpaat CD (Nuori Suomi 2003):

Kappale 3, kävely+ tauko. Tauolla ohjaaja huutaa laita kaverin kanssa esim. peppu, kädet, polvet, selkä, poski ja kyynärpäät. Keskilinjan ylitys: välillä esim. vastakkaiselle olkapäälle.

Kappale 8: juoksu+ tauko. Kaikille pallot. Tauolla ohjaaja huutaa esim. heitä pallo ilmaan, istu pallon päälle, pompota palloa, heitä palloa seinään, pompota ja pyöri samalla ympäri.

Fröbelin Palikat, pumppulaiva ja jumppalaulu:

Laululeikki. Leikitään ohjeiden mukaan. (Fröbelin Palikat 2002).

Klo 11–12**Taitorata**

Perusliikkumisen tehtäviä ja omien ryhmäläisten arviointia.

- silmä-käsikoordinaatio: pallon ja herne pussien heittäminen seinällä oleviin värillisiin kuvioihin (ympyrä, neliö, kolmio) ja tarrapallopelejä
- koordinaatio ja kehotietoisuus: vatsalaudalla kartioiden välistä pujottelu, kuperkeikka eteen - ja taaksepäin, kieriminen, ryömiminen tunnelin läpi
- tasapaino: takaperin kävely, yhdellä jalalla seisominen, tasapainolaudat, hyppäminen trampoliinilta patjalle (tasapainonistus, yhdellä jalalla hyppy, haaraperushyppy), kengurupallolla pomppiminen (Kamilion).

Klo 12–13**Ruokailu****Rentoutuminen**

Tarinan piirtäminen selkään, ohjaajat piirtävät.

Kesällä aurinko on pyöreä, keltainen ja suuri, auringonsäteet lämmittävät ja lämmittävät. Mutta katsopas, tuolla on pilviä ja niitä tulee lisää ja lisää. Tuulenpuuskat puhaltavat ne kuitenkin pois joka taholle. Syksyisin puista varisevat lehdet ja sade ropisee ikkunalaudoille. Talvi on tulossa, tulee kylmempää ja sade muuttuu lumeksi. Ketään ei näy, paitsi kissa, joka kiipeää katolle – ja perässä on toinen kissa! Miten pieni se onkaan! Se kulkee isäkissan kintereillä. Suuret lumihuutalet putoilevat pehmeästi. Kaikkialla on aivan valkoista ja hiljaista. (Linnilä 2011, 154–155.)

Klo 13–14**Aartenmetsästys****Leirin päätösseremonia****Vanhempien ja lasten palaute**

10 TIIKERIN TAHTIIN -LEIRIN TOTEUTUS JA SEN ARVIOINTI

10.1 Turvallinen ympäristö ja suunnitelmallisuus

Leirin suunnittelussa oli tärkeää ottaa huomioon lapsilähtöisyys ja sopiva ryhmäkoko viihtyvyyden sekä turvallisuuden vuoksi. Närhi ja Saarinen (2008) käsittelevät pro gradu- tutkimuksessaan alakouluikäisten lasten kokemuksia onnistuneesta liikunta-kerhosta ja mielekkästä liikuntatilanteesta. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat sosiaalista ja liikunnallista tukea tarvitsevat lapset. Tutkimusryhmän lapsille oli tärkeää tarpeeksi pieni ryhmäkoko ja ryhmäläisten tasavertainen asema. Tiikerin tahtiin -leirille ilmoittautuneita oli alun perin 12 lasta, mutta leiriaamuna saimme ilmoituksen tekstiviestinä yhden lapsen sairastumisesta, joten leirille pääsi osallistumaan 11 lasta. Ryhmäkoko oli sopiva ohjaajien määrään nähden, jolloin pystyimme keskittymään jokaiseen lapseen yksilönä ja ottamaan heidät tasavertaisesti huomioon.

Suunnittelimme Tiikerin tahtiin -leiriympäristön mahdollisimman turvalliseksi esimerkiksi tilojen ja välineiden valinnoilla. Ylimääräiset ja keskittymiskykyä häiritsevät tavarat poistettiin mahdollisuuksien mukaan. Tilassa kiinteänä olevat tavarat kuten puola-puut häiritsivät kuitenkin osaa lapsista. Ympäristö pidettiin turvallisena myös järjestelmällä tavarat paikoilleen jokaisen leikin päätteeksi, mihin myös lapset osallistuivat mielellään. Annoimme jokaiselle lapselle jonkin tehtävän välineiden järjestelmissä, mikä kehitti lapsen vastuuntuntoa ja itseluottamusta.

Närhen ja Saarisen (2008) mukaan lapset kokivat hyviksi toimintatavoiksi helpot ja isot välineet, joiden käyttö johti onnistumisen kokemuksiin eri liikuntalajeissa. Myös ei-kilpailullinen toiminta koettiin mukavaksi, sillä lapsia pelotti häviäminen ja nau-runalaiseksi joutuminen. Omat havaintomme Tiikerin tahtiin -leirillä saivat tukea Närhen ja Saarisen tutkimustuloksista. Esimerkiksi terapiapallo jalkapallon sijaan johti onnistumisen kokemuksiin, koska isompaan palloon oli helpompi osua. Motivoimiskeinona käytimme jonkin verran myös leikkimielisiä kilpailuja, joissa kuitenkin korostui osallistuminen ja tekemisen ilo kilpailemisen sijaan. Mäemurd ja Tanttinen (2004) toteavatkin pro gradu -tutkimuksessaan, että kilpaileminen ja onnistumisen elämykset motivoivat alakoululaisia lapsia. Heidän mukaansa ongelmia kuitenkin syntyy, kun kilpailutulosten tärkeyttä korostetaan liikaa. Myös Mälkiä ja Rintala (2002, 206) toteavat, että kilpailua tulee käyttää harkinnanvaraisesti.

Leiritoiminnan suunnitelmallisuus ei ollut kaikilta osin onnistunutta. Lasten pukeutumis-, saapumis- ja lähtemistilanteet olisi pitänyt suunnitella huolellisemmin. Lasten saapuessa ensimmäisenä päivänä leirille olisi ohjaajien tehtävänjako ja vastuualueet pitänyt suunnitella tarkemmin: yksi olisi ottanut lapset vastaan, toinen merkannut eväät, kolmas huolehtinut tarvittavat allekirjoitukset ja neljäs järjestänyt jo saapuneille lapsille tekemistä. Selkeän tehtäväjaon puuttuessa ensimmäinen leiriaamu alkoi kii-reisesti ja lapset purkivat jännitystään juoksentelemalla salissa. Lasten vaatteille olisi pitänyt varata nimikoidut paikat, josta lapset olisivat löytäneet omat vaatteensa hel-posti. Lasten pukeutuminen sujui vaihtelevasti: useimmat olivat itsenäisiä ja nopeita, toiset vaativat täyden huomion ja opastuksen. Pukeutuminen oli hankalaa hienomoto-risten ongelmien ja keskittymiskyvyn häiriintymisen vuoksi, eikä osa lapsista hahmot-tanut, missä järjestyksessä vaatteet tulisi pukea. Tämän vuoksi pukeutumiseen meni yllättävän paljon aikaa, jolloin jouduimme joustamaan alkuperäisestä aikataulusta.

.

10.2 Rutiinit

Leirin aikana noudatettiin tiettyjä rutiineita, jotka loivat lapsille turvallisuutta ja käsitys-tä päivän kulusta. Ilman rutiineita ja yhdessä luotuja sääntöjä olisi ollut vaikeaa pitää järjestystä yllä. Kun lapset osallistuivat sääntöjen laatimiseen, he sitoutuivat noudat-tamaan niitä tunnollisemmin. Jäähypenkin käyttö oli hyödyllistä, koska se selvensi lapsille, että sääntöjen rikkomisella oli aina seurauksensa. Ohjaajina pyrimme toimi-maan kaikissa tilanteissa johdonmukaisesti, jotta lapset tunsivat olevansa yhdenver-taisia ryhmässä. Käsäkankaan (2004, 60–62) pro gradu -tutkimuksessa selvitetään opettajien käyttämiä keinoja alakoululaisten ei-toivotun käyttäytymisen vähentämi-seksi. Tutkimuksessa oli mukana myös erityisopetusta saavia oppilaita. Opettajien käyttämiä menetelmiä olivat muun muassa keskustelu, kädestä pitäen ohjaaminen ja jäähy.

Rutiineihin kuului lasten kanssa yhdessä sovittu ääni- ja käsimerkki piiriin kokoontu-misen merkiksi, mikä oli toimiva käytäntö. Tämä auttoi järjestyksen ylläpitämisessä ja lasten ohjauksessa. Lasten jakaminen väriryhmiin helpotti ohjaajien työtä, koska täl-löin vastuunjako lapsista oli selkeää. Ongelmaksi muodostui jäähyllä olevan lapsen huomiointi. Se vaati aina yhden ohjaajan läsnäolon, jolloin muut ohjaajat ottivat vas-tuun hänen väriryhmästään. Värien käyttö myös istuma-alusissa auttoi lapsia hah-mottamaan omat paikkansa piiriin kokoontumisessa.

Savonia-ammattikorkeakoulu lahjoitti meille ohjaajille samanväriset t-paidat ja Kuopion kaupungin liikuntatoimelta saimme huivit. Vaatetuksen ollessa samanlainen lasten oli helpompi erottaa ohjaajat leiriläisten keskeltä.

Rutiineihin kuuluva kuvallinen päiväjärjestys hahmotti lapsille päivän kulkua, mikä toi leiripäivään säännöllisyyttä. Se loi lapsille turvallisuutta sekä opetti kellon ja ajan ymmärtämistä. Säännölliset ruokailuajat ja sen jälkeinen rentoutus sujuivat useimmiten rauhallisesti. Häiriötilanteet olivat usein kahden vierekkäisen lapsen yrityksiä villitä toista, jolloin ohjaajien sijoittuminen lasten väliin rauhoitti tilannetta. Ruokailuun tarkoitettu terapiatila ei ollut paras mahdollinen ruokailuun, koska syöminen lattialla oli ajoittain sotkuista. Tila soveltui kuitenkin hyvin rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Käyttämämme rentoutusmenetelmät olivat yleensä ottaen toimivia. Kaikki lapset eivät kuitenkaan kyenneet rentoutumaan vaan kaipasivat huomiota aiheuttaen levottomuutta, joka häiritsi muiden lasten rentoutumista.

Päivän aloitus tunnemittaria käyttämällä toi ilmi lasten mielialoja, jolloin pystyimme ottamaan ne huomioon omassa toiminnassamme lasten kanssa. Esimerkiksi ensimmäisessä aamupiirissä eräs lapsi kertoi tunnemittariin vaikuttavaksi syyksi jännittävän ja uuden tilanteen. Tunnemittari toimi myös päivän päätteeksi lasten tunteiden tulkitsijana ja palautteen antajana. Meille se antoi tärkeää tietoa leiripäivän onnistumisesta ja antoi vielä mahdollisuuden keskustella päivän tapahtumista. Leiripäivän lopetukseen valitsemaamme Fröbelin palikat -leikkiä emme käyttäneet kuin ensimmäisenä leiripäivänä, koska seuraavien päivien ulkoilu ja aartenmetsästys pitkittivät aikataulua. Lopetuksen toteuttaminen vaikeutui käytännön kannalta, koska lasten olisi muun muassa pitänyt vaihtaa sisä- ja ulkovaatteita moneen kertaan.

10.3 Tutustumisleikit ja sosiaaliset leikit

Tutustumisleikeillä ja sosiaalisilla peleillä pyrittiin siihen, että lapset oppisivat huomiomaan toisiaan ja toimimaan ryhmänä. Autio ja Kaski (2005, 45) toteavat, että tutustumisleikkien avulla ohjaaja ja lapset voivat tutustua toisiinsa ja lapset voivat opetella vuorovaikutustaitoja.

Tiikerin tahtiin -leiri tuki kokonaisuutena lapsen sosiaalisia vuorovaikutustaitoja, sillä kaikissa leikeissä ja peleissä teemastaan huolimatta vaadittiin lapsilta yhteistyötä ja neuvottelutaitoja. Tutustumisleikit toimivat hyvin ryhmäytymisessä ja lasten nimien opettelussa. Aluksi lapset vetäytyivät tarkkailemaan tilannetta ja toisiaan, mutta leirin edetessä väriyhmäläiset oppivat tuntemaan toisensa ja toimiminen yhdessä onnistui. Myös kaikkien leiriläisten kesken toteutetut leikit onnistuivat niin, että kukaan ei tuntenut jäävänsä ulkopuoliseksi. Osa lapsista osallistui leikkeihin varovaisemmin tarkkailemalla enimmäkseen sivusta, joten annoimme lapsille aikaa tulla leikkiin mukaan. Myös Mälkiän ja Rintalan (2002, 206) mukaan osallistumisen on oltava vapaaehtoista ja jokaiselle on annettava mahdollisuus seurata tilannetta aluksi sivusta.

Muiden leiriohjelmassa mainittujen sosiaalisten leikkien lisäksi päädyimme valitsemaan leirisuunnitelmasta poiketen leikin (Nuori Suomi 2007), joka vaati lapsilta suunnittelua, ideointikykyä, mielikuvitusta ja yhteistyötä muiden kanssa. Lasten tuli keksiä omissa ryhmissään tehtäväpiste muutaman välineen avulla. Tässä leikissä tuli esille, että lapsilla oli valmiuksia keksiä eri taitoja kehittäviä tehtäväpisteitä kuten tasapainoratoja, pallon heittämistä kohteeseen, mahalaudalla pujottelua, tarrapallon heittoa ja pallon kuljetusta. Huomasimme, että tämän leikin avulla lapset joutuivat kehittämään kärsivällisyyttä ja antamaan tilaa muidenkin ideoille. Osalla lapsista tämä ei onnistunut, joten annoimme heille mahdollisuuden tehdä tehtäväpisteen itsenäisesti. Lapset tuntuivat innostuneilta siitä, että he saivat vaikuttaa ja keksiä itse tekemistä. Ohjaajina olimme vaikuttuneita heidän taidoistaan tehdä mielenkiintoisia ja haastavia harjoitteita. Närhi ja Saarinen (2008, 3-6) toteavatkin tutkimuksessaan, että lasten ideoiden huomioiminen kehittävät lasten itsetuntoa ja pätevyyden kokemuksia.

Sosiaalisista leikeistä leikkivarjolla toteutetussa toiminnassa osa lapsista riehaantui ja heidän oli vaikeaa noudattaa leikin sääntöjä. Valitessamme tämän erikoisen leikkivälineen, meidän olisi ohjaajina pitänyt huomioida etukäteen, että lapset saattaisivat innostua siitä liikaa. Ohjaajina huomasimme, että turvallisuuden kannalta suunnitelmia piti pystyä muuttamaan äkillisesti, jos toiminta ei onnistunut halutulla tavalla. Leikkivarjon kohdalla päädyimme keskeyttämään toiminnan ja siirryimme seuraavaan leikkiin. Käsäkangas (2004, 67–68) toteaa pro gradu -tutkimuksessaan, että jos lasten kanssa työskentelevä opettaja ei ole suunnitellut opetustilannetta ennakoivasti, hänen on vaikeaa puuttua lapsen ei-toivottuun käyttäytymiseen tilanteen puhjetessa.

Känsäkangas toteaa myös, että tällöin ei-toivottu käyttäytyminen jatkuu ja häiritsee muita oppilaita.

10.4 Kehotietoisuuden ja tasapainon harjoittaminen

Kehotietoisuuden ja tasapainon harjoittelua varten olimme kehitelleet taitoradan, jossa meillä oli mahdollisuus arvioida lasten perusliikkumista ja taitotasoa. Alunperin oli tarkoitus kirjata arviointitulos, mutta se ei onnistunut, koska ohjaajien työnjako meni uusiksi jäähytenkillä olevan lapsen huomioinnin takia. Toisten ohjaajien resurssit eivät riittäneet sekä arviointiin, että turvallisuuden ylläpitämiseen. Jokainen ohjaaja arvioi kuitenkin oman väriyhmänsä taitoja silmämääräisesti, jotta pystyimme leirin loputtua antamaan vanhemmille suullista palautetta lapsensa taidoista.

Kehonhahmotustehtävinä ja sosiaalisia taitoja kehittävinä tehtävinä olivat muun muassa erilaiset leikkimieliset kisailut ja hipat, jotka suoritettiin myös joukkuekilpailuina. Tällöin leikkien lomaan saatiin paitsi toisten kannustamista, myös innostavia jännityselementtejä. Lasten kehonhahmotustaitoja harjoitettiin esimerkiksi hernepussiviestissä, jossa lasten kehonhahmotustaitojen eroavaisuudet korostuivat. Erilaiset liikkumistyylit ja hernepussin kuljettaminen eri kehonosissa ilmenivät osalle lapsista haasteellisina. Lapset turhautuivat selkeästi silloin, kun heillä ei ollut riittäviä taitoja tehtävän suorittamiseen. Myös Mälkiä ja Rintala (2002, 206) toteavat, että epäonnistuminen on turhauttavaa, eikä silloin edes ohjaajan motivointi auta yrittämään.

Hyväksi havaitsemamme kehotietoisuutta ja keskittymiskykyä vaativa ryhmätehtävä oli kirjainten muodostaminen. Tässä tehtävässä harjoiteltiin sosiaalisia neuvottelutaitoja, toisen opastamista ja kokonaistulokseen ponnistelemista yhdessä ryhmänä. Ohjaajina pysyttelimme mahdollisimman paljon sivussa, ja puutuimme ainoastaan tarvittaessa ryhmän suoritukseen. Vaikka yksi ryhmistä tarvitsi enemmän ohjaajan apua, suoriutuivat lapset melko itsenäisesti tehtävistä, kun heille annettiin riittävästi aikaa. Suorituksen päätyttyä valittiin aina yksi ryhmä, jonka muodostamaa kirjainta tarkasteltiin ja mietittiin yhdessä. Näin lapset oppivat toisiltaan silloin, kun kirjainten muodostaminen ei onnistunut.

Kehotietoisuusleikkinä toimi myös nopeatempoisempi haarahippa, joka oli lapsista jännittävää, mutta samalla se oli tehokasta aerobista liikuntaa sydämelle ja keuhkoille. Ryömiminen haarojen alta vaati käsitystä mittasuhteiden hahmottamisesta ja salissa liikkumisesta. Ohjaajina kehotimme lapsia pelastamaan toisiaan ja näin luomaan yhteishenkeä sekä luottamusta toisiaan kohtaan. Kehotietoisuusharjoitteita tehtiin myös rentoutumisen ohella esimerkiksi pallohieronnan ja selkään piirtämisen avulla. Suurin osa lapsista rauhoittui paikalleen ja jäi tunnustelemaan kosketuksen kautta tulevia tuntemuksia. Muutamat lapset liikehtivät levottomasti, eivätkä he malttaneet rauhoittua muulloin kuin ollessaan hierottavina. Leporauhaa ei meinattu suoda vieruskaverille ohjaajien varoituksista huolimatta.

10.5 Musiikkiliikunta ja pallopelit

Musiikkiliikunnan avulla harjoitimme lasten rytmikkaa, koordinaatiota, ohjeiden mukaan toimimista ja kehonhahmotusta. Musiikkiliikuntaharjoitteisiin pystyimme yhdistämään myös pallonkäsittelytehtäviä, jolloin lasten keskittymistä vaadittiin kahteen tehtävään samanaikaisesti. Lasten keskittymisen herpaantuessa saimme heidät vielä innostumaan tehtävistä pienen kisailun avulla. Tässä tavoitteena ei kuitenkaan ollut voittajan löytyminen, vaan kaikkien osallistuminen peliin. Musiikkiliikunnassa käytetty Fröbelin palikat -levy ohjasi lapsia laulamaan ja tanssimaan laulun sanojen mukaisesti, mutta lapset saivat myös tanssia omalla tyylillään. Osa lapsista koki epävarmuutta tanssimisesta ja kieltäytyi, mutta pyrimme kannustamaan jokaista lasta osallistumaan. Mälkiän ja Rintalan (2002, 236) mukaan tanssi mahdollistaa itsensä ilmaisemisen ja oman luovuuden käyttämisen. He toteavat myös, että tanssi kehittää sosiaalista vuorovaikutusta ja perusliikkumista.

Pallopeleissä lapset innostuivat kovasti, jolloin ohjaajilta vaadittiin jämäkkyyttä sääntöjen noudattamisen suhteen. Ohjaajan äänenkäytön apuna pilli oli toimiva väline, etenkin ulkona pelatessa. Pallopielen aikana poikien kilpailuhenkisyys korostui ja pelien edetessä he alkoivat rikkoa sääntöjä, jolloin myös riitatilanteita syntyi. Näissä tilanteissa ohjaajilta vaadittiin johdonmukaisuutta ja tasapuolisuutta jäähyjen antamiseen. Tämä osoittautui välillä haastavaksi, koska emme ohjaajina ehtineet nähdä kaikkia tilanteita.

Pallopelejä pelattiin myös ulkona, jolloin tuli kiinnittää erityistä huomiota pelialueen rajaamiseen turvallisuuden säilyttämiseksi. Ulkoliikunnassa oli pallopelien lisäksi erilaisia pallonkäsittelytehtäviä, jotka vaativat silmä-käsi- ja silmä-jalkakoordinaatiotaitoja. Lasten pallonkäsittelytaidoissa oli suuria eroja. Pojat olivat yleisesti ottaen tyttöjä hieman taitavampia, mikä selittyi poikien palloiluharrastuksilla. Pallon pompottaminen, heittäminen ja kiinniottaminen olivat monelle haastavia, jonka vuoksi kiinnostus palloharjoitteisiin väheni. Utley ja Astill (2007) tutkivat 7-10-vuotiaiden DCD-lasten pallonkäsittelyn liikemalleja. Tutkimuksessa vertailtiin myös 7-8-vuotiaiden DCD-lasten ja verrokkilasten eroavaisuuksia pallon kiinniottamisessa kahdella kädellä. DCD-lapsilla oli puutteita koordinaation hallinnassa, kun tarkasteltiin käden, käsivarren ja vartalon liikkeitä. Tutkimuksessa todettiin, että DCD-lapsille ei ole kehittynyt samanlaista koordinatiivista liikemallia kuin verrokkilapsille.

10.6 Aartenmetsästys ja leirin päätösseuramonia

Olimme suunnitelleet leirin päätteeksi erilaisempaa ohjelmaa ja pidimme lapsille aartenmetsästyksen (liite 5), jonka rastit olimme itse keksineet. Lapset saivat palkinnon jokaisen rastin suorittamisen jälkeen. Palkinnot saimme lahjoituksena Savonia-ammattikorkeakoululta, Kuopion kaupungilta sekä Mannerheimin lastensuojeluliitolta. Jokaiselle lapselle oli muun muassa heijastin, viivoitin, t-paita ja liukuri. Ulkorastit olivat koulumme alueella. Olimme tehneet aarrekartat, joita lapset käyttivät suunnistaakseen rasteille. Rasteilla oli aina samanlainen tuntomerkki, jonka huomattessaan lapset tiesivät olevansa seuraavalla rastilla.

Tarkoituksena oli, että jokainen ohjaaja kiertää oman ryhmänsä kanssa aartenmetsästyksen kaksi ulko- ja neljä sisärastia. Jouduimme kuitenkin yhdistämään kaksi ryhmää, koska yhden ohjaajan huomio kohdistui erään leiriläisen rauhoitteluun. Tavallisen päivärutiinin muuttuminen oli osalle lapsista vaikeampaa, mikä ilmeni suutumuksena ja tottelemattomuutena. Ruhanen ja Saari (2006, 34) toteavat pro gradu -tutkimuksessaan, että Asperger-lapsille tulisi kertoa tarpeeksi ajoissa ja riittävän tarkasti tulevasta rutiinin muutoksesta. Jo pienikin muutos päivän kuluksa voi aiheuttaa lapsessa levottomuutta (Nurmenrinta 2003,29).

Aartenmetsästyksen jälkeen vanhemmat oli kutsuttu mukaan leirin päätössemoni-
aan. Kun kaikki olivat paikalla, jaoimme jokaiselle lapselle Tiikerin tahtiin -
leiritodistuksen (liite 6), jossa oli lasta kuvaava, kannustava lause. Kyselimme van-
hemmilta jo alustavasti mielipiteitä leirin sujuvuudesta ja virittelimme yhteistä keskus-
telua aiheesta. Vanhemmat keskustelivat aktiivisesti erityislasten tilanteesta Kuopios-
sa ja antoivat jo tässä vaiheessa paljon palautetta leiristä. Lopuksi kerroimme hiukan
Kuopion kaupungin tarjoamista liikuntaryhmistä, jotka on tarkoitettu erityislapsille ja
annoimme niistä esitteet vanhemmille. Vanhemmat saivat vielä halutessaan jututtaa
oman lapsensa ohjaajaa. Annoimme palautetta lapsen käyttäytymisestä, motorisista
taidoista, kehitettävistä puolista ja vahvuuksista.

11 PALAUTE TIIKERIN TAHTIIN -LEIRISTÄ

11.1 Lasten palaute

Lasten palaute leirikokemuksista ja leirin toteutuksesta kerättiin tunnemittarin ja suullisen palautteen avulla. Tilanteet videoitiin, mikä helpotti palautteen analysointia raportointivaiheessa. Jokainen aamu aloitettiin tunnemittarilla ja keskustelulla ringissä, jossa tiikeri kiersi lapselta toiselle. Tärkeää oli, että tiikeriä pitelevä sai puheenvuoron ja sai jakaa omia tuntemuksiaan edellisestä päivästä sekä sen päivän odotuksista, tunteista ja mieltä askarruttavista asioista. Ensimmäisenä leiriaamuna lapsia jännitti uusi tilanne, mikä ilmeni ujoutena ja tarkkailemisena sivusta. Suurin osa lapsista pohti pitkään nuolen sijoittamista tunnemittarin naamoihin. Useimmat lapset sijoittivat nuolen hyväntuulisen ja harmistuneen välimaastoon.

”Ei se ihan ylin voi olla, kun on ensimmäinen päivä ja jännittää.”

Annoimme lapsille mahdollisuuden piirtää itse oman mittarin kuvaamaan haluamaansa asiaa, esimerkiksi aistiyliherkkydestä johtuvaa ahdistusta. Lapset saivat halutesaan esitellä piirtämänsä mittarin muille. Ohjaajina korostimme sitä, että jokainen saa leirillä olla oma itsensä. Käytimme tässä esimerkkinä pehmotiikeriä, jonka avulla saimme lapsille mielikuvan erilaisuudesta. Kerroimme lapsille, että me kaikki olemme erilaisia, ihan niin kuin tiikerit, joista jokaisella on erilaiset raidat. Toiset eivät pidä hajuista, toiset eivät pidä melusta ja osa ei pidä kirkkaista väreistä. Lapsissa tämä herätti keskustelua, joten annoimme heille aikaa pohtia asiaa.

”Mutta eihän kaikki hajut ole pahoja!”

Ensimmäisen päivän päätteeksi tunnemittaria käytettiin palautteen saamiseksi lapsilta. Leiriaamun jännitys oli jo selkeästi vähentynyt ja lapset siirsivät nuolen kuvaamaan iloista naamaa. Lapset saivat kertoa vuorollaan, mistä he päivässä pitivät ja minkä olisi voinut tehdä toisin. Vastausten saamiseksi käytimme kysymyksiä apuna, mutta silti osa lapsista ei osannut tai uskaltanut kertoa mielipidettään. Lapset olivat sitä mieltä, että ensimmäisen päivän parhaimpia asioita olivat leikit ja ruokailu. He pitivät muun muassa taitoradasta, mielikuvitusretkestä, tasapainoilusta ja pallonheittosta.

”Minä pidin siitä ruokailusta.”

”Tasapainorata oli paras.”

Kysyimme lapsilta palautetta leiripäivän huonoista puolista, mutta tähän kysymykseen he eivät osanneet vastata. Kehittävää palautetta asioista saatiin lapsilta enemminkin leikkien aikana, jolloin mieltymykset eri lajeihin tai leikkeihin tulivat vahvasti esille. Osalla lapsista oli oletuksia toisten tuntemuksista.

”Eikö myö ikinä pelata sitä sählyä?”

”Sillä ei varmaan ollu kivvaa, kun se joutui sinne arestiin.”

Tunnemittari lasten palautteen antajana oli toimiva, sillä se rohkaisi lapsia kertomaan hieman enemmän päivän tuntemuksista. Naamojen avulla lapset pystyivät paremmin havainnoimaan tunnetilaansa, mutta osa lapsista ei mahdollisesti hahmottanut tunnemittarin naamojen tunnetiloja. Palautteen antaminen muiden lasten kuunnellessa kehitti esiintymistaitoa ja oman mielipiteen ilmaisemista. Muiden kuunteleminen kärsivällisesti oli leiriläisille vaikeaa, joten ohjaajien apua kaivattiin puheenvuorojen jakamisessa.

11.2 Vanhempien palaute

Palautteen keräsimme vanhemmilta sähköpostikyselyllä pari viikkoa leirin jälkeen ja kyselyitä palautui kahdeksan. Ensimmäinen kysymys käsitteli sitä, millä mielellä lapsi oli leirille lähtiessä. Vanhempien vastauksissa tuli esille muun muassa jännitys, odotus, innokkuus ja iloisuus.

”Lapsi lähti leirille avoimin mielin.”

”Ensimmäisenä päivänä tuntui vähän jännittävän, mutta muuten ihan normaalisti.”

Toisessa monivalintakysymyksessä tiedustelimme, oliko lapsi leiripäivän jälkeen vilpimpi, rauhallisempi, samanlainen kuin ennen vai jotain muuta. Neljä vanhempaa vastasi, että lapsi oli rauhallisempi ja kolme ei nähnyt lapsen käyttäytymisessä muutosta. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että lapsi oli hyvin innoissaan.

”Oli hyvin innoissaan leiripäivän jälkeen. Halusi pitää kotiin palattuaan pikkusiskolle oman leirin, jossa järjesti samoja asioita kuin leirillä oli ollut. Ei vaikuttanut ainakaan lisääntyneenä levottomuutena.”

Vanhempien vastauksissa leiriohjelmaa pidettiin monipuolisena, kiinnostavana, mieluisena, sopivan mittaisena, kivana ja lapselle hyvänä.

”Leiriohjelma oli todella monipuolinen ja kiinnostava.”

”Mielestämme leirillä oli mukavasti erilaista toimintaa ja vaihtelua.”

Tiedustelimme vanhempien mielipidettä loppupalautteen riittävydestä ja siitä, olisivatko he halunneet enemmän yksilöllistä keskusteluaikaa ohjaajien kanssa. Vastauksissa osa vanhemmista oli tyytyväisiä palautteen määrään, mutta osa olisi toivonut henkilökohtaisempaa keskusteluaikaa. Vanhemmista oli tärkeää, että lapsista annetaan myös positiivista palautetta. Erityislusten vanhempina he kokivat, että yleensä heidän saamansa palaute lapsesta on negatiivista.

”Olisimme toivoneet yksilöllistä keskustelua, koska monesti ryhmätilanteessa ne äänekkäämmät ja nopeimmat saa sanotuksi, mutta hiljainen jää taustalle.”

”Ja on hyvä, jos palautteeseen löydetään myös jotain positiivista eikä vain niitä negatiivisia asioita, joita tuntuu monesti erityislapsen kanssa saavan ihan liikaa. Mielestäni annoitte molempia.”

Vanhemmilta kysyttiin myös, oliko leiristä tiedottaminen riittävää ja olisiko yhteistyössä ollut parantamisen varaa. Vanhemmat totesivat yksimielisesti vastauksissaan, että tiedottaminen toimi hyvin, käytännönjärjestelyt oli hoidettu hyvin ja yhteistyö vanhempien kanssa oli hyvää ja riittävää. Vanhemmat kokivat myös tärkeänä, että tiedottaminen tapahtuisi yhden henkilön kautta.

”Käytännönjärjestelyt oli hoidettu todella hienosti, kiitos siitä!”

”Hienoa, että päiväohjelma oli saatavilla etukäteen!”

”Leirijärjestelyt ja tiedotus toimivat hyvin. Vanhemmille helpompaa olisi tietysti, että tiedotteet / kyselyt tulisivat yhden ja saman henkilön kautta. Erityislusten tapauksissa vanhemmat ovat tekemisissä muutenkin keskimääräistä useamman henkilön kanssa.”

Kysyimme myös, lisäkö antamamme informaatio tietämystä Kuopion kaupungin erityislusten liikuntapalveluista ja innostiko tieto osallistumista liikuntaryhmiin. Tiedottaminen palveluista koettiin tarpeelliseksi, koska vanhemmat kokivat tiedon olevan vaikeasti saatavissa.

Kaikki vastasivat, että tietämys lisääntyi ja jotkut lähtivät toimintaan heti mukaan. Toisilla oli henkilökohtaisia syitä, esimerkiksi pitkä välimatka, joka teki osallistumisen vaikeaksi.

”Tietoa saatiin roppakaupalla lisää. Emme ole vielä tehneet päätöstä ryhmään osallistumisesta.”

”Kyllä lisäsi tietoa. Kovasti on katseltu sopivaa ryhmää.”

”Kyllä, lapsi aloitti samantien eräässä ryhmässä. Näistä ei itse saatu selvää oikein mistään. Edes netistä ei osattu etsiä oikeasta paikasta.”

Tiedustelimme myös, mitä kautta vanhemmat saivat tiedon leiristä. Tiedon vanhemmat olivat saaneet kouluterveydenhuolloilta, lasten terapiapalveluilta, neuvolalta tai liikunnanohjaaja Päivi Niskaselta. Viimeisessä kysymyksessä tiedustelimme vertaistuen tarpeesta. Vain kahden lapsen vanhemmat olivat kiinnostuneita vertaistuesta. Useimmat vanhemmat eivät kokeneet vertaistukea tarpeelliseksi. Lisäksi vastauksissa mainittiin syiksi ajanpuute ja pitkät välimatkat. Monet vanhemmat olisivat kuitenkin halunneet keskustelua muiden vanhempien kanssa leirin aikana.

”Itse olisin kaivannut keskustelua enemmän toisten vanhempien kanssa, koska niin harvoin on tilaisuus keskustella muiden erityislapsien vanhempien kanssa.”

”Vertaistukea ei ole ikinä liikaa!”

”Aina on mielenkiintoista jutella muidenkin erityislapsien vanhempien kanssa. Kukapas paremmin ymmärtäisi kuin samassa tilanteessa olevat.”

Lopuksi annoimme mahdollisuuden kommentoida vapaasti Tiikerin tahtiin -leiriä. Saimme positiivista palautetta leirin järjestämisestä erityislapsille, koska heille on niin vähän tarjontaa Kuopion alueella. Vanhemmat olivat tyytyväisiä ryhmäkokoon, järjestykseen ja ohjaajien toimintaan. He toivoivat jatkoa samantyylisten tapahtumien järjestämiseksi erityislapsille, koska myös vanhempien voimavarojen kannalta erityislapsille järjestetty toiminta on tärkeää. Vanhempien vastauksissa kannustettiin jatkamaan työskentelyä erityislapsien parissa ja muutamissa vastauksissa muistutettiin, kuinka tärkeää työtä teemme.

”Kiitokset mukavasta ja hyvin järjestetystä leiristä. On todella hyvä, että erityislapsille järjestetään tällaisia omia juttuja kun tavallisiin ryhmiin ei aina voi osallistua.”

”Aivan upeaa, että tällainen järjestyi! Lapsi on puhua pulpattanut vielä monta kertaa leirin jälkeen, kuinka kivaa siellä oli! Enemmän tällaisia leirejä! Ryhmäkoko aivan loistava, isommassa saattaisi mennä pasmat sekaisin.”

”Tällainen touhuilu auttaa meitä vanhempia jaksamaan siinä arjessa mitä elämme erityislapsien kanssa. Se, kun ei aina suju ilman ongelmia ja vaarallisia tilanteita. Ensi kesällekin olisi ihan kiva saada jotain puuhaa.”

12 POHDINTA

12.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyömme oli kehittämistyö, joka toteutettiin erityislasten leirinä Kuopion kaupungin toimeksiantona. Valitsimme aiheen, koska se tuntui mielenkiintoiselta, käytännönläheiseltä ja haastavalta. Opinnäytetyön tarpeellisuuden huomasimme prosessin aikana, kun keskustelimme erityislasten kanssa työskentelevien henkilöiden ja lasten vanhempien kanssa. Omat ryhmät erityislapsille ovat tarpeen, koska heille järjestetyssä toiminnassa täytyy ottaa huomioon monenlaisia seikkoja, kuten ryhmäkoot, lapsen kehitys ja leikkien soveltuvuus. Ryhmiä on valitettavan vähän Kuopion alueella, vaikka erityislapset kaipaivat nimenomaan ryhmämuotoista toimintaa sosiaalisten taitojen kehittymiseksi.

Opinnäytetyömme tavoitteen mukaisesti kehitimme mallipohjan, jota voidaan hyödyntää tulevaisuudessa erityislasten leirien järjestämisessä. Leiriohjelma sisälsi lasten motorisia ja sosiaalisia taitoja kehittäviä leikkejä ja pelejä. Kokosimme kohderyhmää palvelevan kokonaisuuden teorian tietoon syventymällä, tutkimuksia tarkastelemalla ja perheiden toiveet huomioimalla. Vanhempien ja lasten palautteesta ilmeni, että onnistuimme tuottamaan mieluisan ja monipuolisen leiriohjelman, joka ryhmämuotoisena toimintana kehitti myös lasten sosiaalisia taitoja. Tavoitteen mukaisesti ohjaustaitomme lisääntyivät erityislasten kanssa työskentelystä. Lapsien erilaisia taitotasoja huomioimme siten, että kaikki lapset saivat onnistumisen kokemuksia liikunnan parissa. Korostimme, että liikkuminen tuottaa iloa eikä voittaminen ole tärkeintä.

Opinnäytetyö prosessina oli laaja ja aikaa vievä. Opinnäytetyöprosessi alkoi tammi-kuussa 2011 ja tarkoituksena oli saada opinnäytetyö julkaistavaksi toukokuussa 2012. Prosessin eteneminen kuitenkin viivästyi aikataulullisista syistä, joten työn julkaisu siirtyi syksyyn 2012. Prosessin alussa päätimme toimeksiantajan kanssa leirin ajankohdan, kohderyhmän ja sisällön. Leirin suunnittelu, toteutus, arviointi ja raportointi kestivät yhteensä puolitoista vuotta. Tänä aikana opimme muun muassa markkinointia, verkostoitumista ja organisointia, joita uuden toiminnan aloittaminen vaatii. Huomasimme, että leirin toteuttaminen vaatii monenlaisten pientenkin asioiden järjestelyä, kuten palkintojen hankintaa, askartelua ja tilojen järjestelyä.

Tiedottamisen kannalta oleellisia asioita olivat mainostaminen, kyselyiden tekeminen ja leiriohjelman sisällön informointi vanhemmille etukäteen. Totesimme, että tiedottaminen sähköpostilla kannattaa tehdä yhden henkilön kautta, jolloin vältytään sekaannuksilta. Eniten kärsivällisyyttä ja aikaa on kuitenkin vienyt opinnäytetyön teorian kirjoittaminen ja raportointi.

Aikataulujen ja eriävien mielipiteiden sovittaminen yhteen hidasti opinnäytetyöprosessia. Leirin ajankohta tuli melko pian, joten teoratiedon ja leirisuunnitelman työstäminen tapahtui kiireisessä aikataulussa muiden opintojen ohella. Tämän vuoksi opinnäytetyötä on kirjoitettu enimmäkseen vasta leirin jälkeen. Eriävät mielipiteet ovat vaatineet kompromissien tekemistä, mutta toisaalta neljän opinnäytetyön tekijän näkökulmat ovat saaneet näkemään asioita laajemmin. Laajan työn takia oli myös hyvä, että tekijöitä oli neljä.

12.2 Eettisyys

Opinnäytetyön eettisyyttä pohdimme leirin toistettavuuden, raportoinnin luotettavuuden ja salassapitovelvollisuuden näkökulmasta. Olemme luoneet leirin mallipohjasta sellaisen, että sitä voi käyttää joko sellaisenaan tai muokata tarpeen mukaan. Leiri oli kohderyhmällemme kokonaisuudessaan toimiva ja uskomme, että tulevaisuudessa Kuopion kaupunki ja muut erityislasten kanssa työskentelevät voivat hyödyntää tekemäämme mallipohjaa. Raportoimme leiriä mahdollisimman rehellisesti siten, että teksti on luotettavaa ja pohjautuu kokemuksiimme leirillä tapahtuneista asioista. Vanhempien ja lasten palautteet täydensivät leirin arviointia. Salassapitovelvollisuuden huomioimme niin, ettei ketään voida tunnistaa tekstistä. Kuten aina lasten kohdalla, vanhemmilta pyydettiin kirjalliset luvat lasten kuvaamiseen. Varmistimme tämän myös silloin, kun Savon Sanomat kävi tekemässä jutun leiristämme. Videot, kuvat, sähköpostiviestit ja lupalomakkeet hävitämme opinnäytetyön julkistamisen jälkeen.

Opinnäytetyön eettisyyteen kuuluivat olennaisesti myös tiedon hankintaan liittyvät asiat. Teoriatieto on koottu eri ammattialojen luotettavista lähteistä. Olemme kiinnittäneet huomiota opinnäytetyössä myös siihen, että tiedon lähde on ilmaistu Savonia-ammattikorkeakoulun raportointiohjeiden mukaisesti. Tutkimustietoa keräsimme aiheeseen liittyvistä mahdollisimman uusista kotimaisista ja ulkomaisista lähteistä. Eettisesti yksi suurimpia pohtimisen aiheita niin tiedon hankinnassa kuin raportoinnissa-kin oli se, miten opinnäytetyössä määritellään käsitteet erityislapsi ja normaali lapsi.

Koska taitotasoja on hyvin monenlaisia, normaalin ja erityislapsen ero on häilyvä. Erityislapsi saattaakin olla yhdessä asiassa normaalin tasolla ja toisessa asiassa tukea tarvitseva. Täsmällisen tiedon hankinta oli tämän vuoksi ajoittain haastavaa, sillä erityislapsetkin ovat vain lapsia, jotka kaipaavat yksilöllistä huomioimista arjen ongelmiin. Teoriatietoa hakiessamme pysähdyimme useaan kertaan pohtimaan näiden käsitteiden eroa ja sitä, kuinka leimaavasti haluamme käyttää niitä opinnäytetyösämme. Ratkaisimme asian niin, että puhumme leirin erityislapsista yleisesti ryhmänä. Tämän vuoksi ihan kaikkia yksityiskohtaisia asioita emme ole voineet opinnäytetyössä raportoida, koska olisimme syylistyneet oman etiikkamme ja anonymiteetin rikkomiseen.

12.3 Ammatillinen kehittyminen

Merkittävin oppimiskokemuksemme liittyi erityislasten ohjaamiseen, joka on tulevassa ammatissamme oleellinen asia. Ammatillisesti kehityimme arvioimaan lasten taitoja ja niihin vaikuttavia asioita. Opimme havainnoimaan lasten erilaisia motorisia taitoja pelien ja leikkien lomassa sekä pystyimme opastamaan lapsia esimerkiksi pallon käsittelyn tekniikassa. Kuvaamamme videomateriaali auttoi myös jälkikäteen tilanteiden havainnoinnissa sekä arvioinnissa. Teoriatietomme motorisista kehitysviiveistä lisääntyi merkittävästi ja tiedon soveltaminen käytäntöön näkyi ohjauksessamme. Etukäteen saatu tieto lasten diagnooseista auttoi meitä valmistautumaan lasten yksilölliseen kohtaamiseen ja ohjaamiseen. Leiriltä saatu käytännön kokemus yhdistettynä teoriatietoon kehitti meitä ammatillisesti enemmän kuin pelkkä teoriatieto.

Kyselylomakkeet toivat lapsista oleellista tietoa, mutta kaikissa tapauksissa tieto ei ollut riittävää. Tämän vuoksi olisi kannattanut järjestää tutustumisilta ennen leiriä, jotta lapset olisivat tulleet tutuiksi. Ongelmatilanteita syntyi esimerkiksi lasten yllättävän voimakkaista aistilyherkkyyksistä, jotka korostuivat vieraassa ympäristössä ja vaikeuttivat osallistumista. Tutustumisilta olisi antanut meille lisätietoa lasten erityispiirteistä, jolloin olisimme voineet valmistautua huolellisemmin ja pystyneet ennakoimaan mahdollisia ongelmatilanteita. Tutustumisillan järjestäminen oli alkuperäisessä suunnitelmassamme, mutta ajanpuutteen vuoksi jätimme sen toteuttamatta.

Ryhmäkoko oli leirillämme sopiva ohjaajien määrään nähden. Suurempi ryhmäkoko olisi vähentänyt lasten turvallisuutta ja vaikeuttanut heidän yksilöllistä huomioimistaan. Totesimme, että ohjaajien on oltava johdonmukaisia ja kaikkien tulee toimia samalla tavalla.

Sääntöjen laatiminen yhdessä lasten kanssa auttoi heitä noudattamaan niitä, mutta sääntöjä olisimme voineet kerrata useamminkin leirin aikana muistelemalla niitä yhdessä. Leikkien soveltaminen ja yllättävien tilanteiden hallinta toivat haasteita leiripäiviin, mutta onnistuimme selviytymään niistä yhdessä jakamalla vastuualueet keskenämme. Huomasimme, että ohjaajien on tarkkailtava ympäristöä koko ajan, jotta välttään mahdollisilta tapaturmilta ja riitatilanteilta. Koimme tärkeänä, että jäähyllä joutumisesta keskusteltiin lapsen kanssa, jotta hän ymmärtäisi sääntöjen merkityksen ja oppisi tilanteesta. Huomion jakaminen tasapuolisesti kaikille lapsille ei aina onnistunut, koska vilkkaammat lapset veivät suurimman osan huomiosta ja tämän vuoksi hiljaisemmat jäivät taka-alalle.

Moniammatillisen yhteistyön hyödyntäminen leirien järjestämisessä olisi yksi keskeinen kehittämissuosituksemme. Leirit olisivat monipuolisempia, jos eri alojen ammattilaisten näkökulmat otettaisiin huomioon niiden suunnittelussa. Esimerkiksi toimintaterapeutit voisivat toteuttaa lapsen hienomotoriikkaharjoituksia erilaisten taidetuokioiden ja sorminäppäryystehtävien avulla. Musiikin parissa työskentelevät ammattilaiset voisivat antaa uusia näkökulmia musiikin ja liikunnan yhdistämisestä. Vuodenaikojen hyödyntäminen leirin toteuttamisessa toisi vaihtelua leiriohjelmaan ja kehittäisi lasten lajitaitoja. Mälkiän ja Rintalan (2002, 338) mukaan vesiliikunta olisi erityislapsille hyvä harjoittelumuoto, koska se tarjoaisi mahdollisuuden erilaiseen liikkumistapaan. Vedessä liikkuminen on helpompaa veden nosteen ja kehon kelluvuuden vuoksi. Vesiliikunta kehittää aerobista kuntoa, notkeutta, lihasvoimaa ja sosiaalisuutta. (Mälkiä & Rintala 2002, 338.)

Kinnusen (2006, 61) pro gradu -tutkimus käsittelee vertaistuen merkitystä erityislasten vanhemmille. Vanhemmat kokevat, että he tarvitsevat kokemusten jakamista toisten erityislasten vanhempien kanssa, mikä auttaa käsittelemään heidän omia tunteita. Vertaistuki on vanhempien mielestä merkityksellistä, kun heillä on yhteneväisiä kokemuksia arjen tilanteista erityislasten kanssa. (Kinnunen 2006, 61.) Tiikerin tahtiin -leirillä vanhemmat toivat esille vertaistuen tarpeen, mutta leiripalautteessa tuli yllättäen ilmi, että heille vertaistuki ei ollut nyt ajankohtaista. Koska pidimme vertaistukea kuitenkin tärkeänä asiana, ehdotimme ideaa vertaistukiryhmästä Savonia-ammattikorkeakoulun yhteydessä toimivalle Viretorille. Vertaistuen järjestäminen erityislasten vanhemmille olisi tärkeä kehittämistyön kohde, sillä aihe vaatii perehtymistä ja suunnittelua.

Kaiken kaikkiaan tämän opinnäytetyön tekeminen vahvisti haluamme työskennellä tulevaisuudessa fysioterapeutteina erityislasten parissa. Työ on haastavaa, mutta myös palkitsevaa, niin kuin leirillä huomasimme. Erityislasten kanssa työskenteleville ammattilaisille on tarvetta myös tulevaisuudessa ja toimintaa voisi olla runsaammin tarjolla. Aloitteestamme Viretorille lisättiinkin uusi erityislasten ryhmä, johon osallistui myös Tiikerin tahtiin -leiriläisiä. Halusimme korostaa erityislapsille ja heidän perheilleen myös yhteisen ajan ja arkiliikunnan merkitystä. Tuomen (2009, 7) mukaan perheen merkitys korostuu lapsen liikunnallisen elämäntavan kehittämisessä. Yhdessä tekeminen ja harrastaminen antavat lapselle tunteen, että hän on ainutlaatuinen ja tärkeä. Etenkin lapset, jotka liikkuvat vähemmän, hyötyvät positiivisista kokemuksista ja huomiosta sekä löytävät niiden avulla helpommin oman tapansa liikkua. Jokaisen lapsen elämään tulisi kuulua liikunta ja sen tuottamat elämykset sekä ilo. (Tuomi 2009, 7.) Tähän pyrimme leiriä toteuttaessamme, ja omasta mielestämme sekä palautteen perusteella myös saavutimme tavoitteemme.

LÄHTEET

Asmussen P.D. 2001. *Lihashuolto. Hieronta, kuntosaliharjoittelu, teippaus ja venyttely*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Attwood, T. 2005. *Aspergerin oireyhtymä. Opas vanhemmille ja asiantuntijoille*. Suom. Tuomi, M. Jyväskylä: Haukkarannan koulu.

Autio, T. 2001. *Liiku ja Leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille*. 3. painos. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Autio, T. 2007. *Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille*. 5. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

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

Autismi- ja Aspergerliitto ry 2006. *Autismi ja Aspergerin oireyhtymä. Toimintarajoite- miten se vaikuttaa elämääsi*. Suom. Hagman, M. 3. painos. Helsinki: Autismi- ja Aspergerliitto ry.

Autismi- ja Aspergerliitto 2008. *Laatukäsikirja. Hyviä käytäntöjä autismin kirjon sopeutumisvalmennuskursseille* [verkkajulkaisu], [viitattu 5.8.2011].

http://www.autismiliitto.fi/files/529/Laatukasikirja_nettiin.pdf

Fröbelin Palikat. 1993. *Sutsisatsi*. CD-levy. MTV-musiikki.

Fröbelin Palikat. 2002. *Parhaat palat*. CD-levy. Fröbelin Palikat Oy.

Gabbard, C. P. 2004. *Lifelong Motor Development*. 4. painos. Pearson Education. San Francisco, CA: Benjamin Cummings.

Gallahue D. & Ozmun J.C. 2006. *Understanding motor development. Infants, children, adolescents, adults*. 6. painos. Singapore: The McGraw-Hill Companies.

Hakala L. 1999. *Liikunta ja oppiminen*. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: PS-Kustannus.

Hiitola, B. 2009. *Parantava leikki*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huovinen, T., Remahl, V. & Turunen, S. 2009. *Pallopelejä ja pelisovelluksia* [verkkopublication], [viitattu 23.4.2012]. https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:uSyO-19McDUJ:www.kll.fi/cache/24bbeacc0a7311dfb9236f1eaae0e616e616/pallopeleja_ia_pelisovelluksia.pdf

Järvinen, T. 2012. *Lapset liikkumaan. Leikkejä, liikuntaa ja harjoituksia*. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Kamilion. 2011. *Lasten jumpat. Tempurata* [verkkosivu], [viitattu 23.4.2012]. <http://www.kamilion.fi/lastenjumat/tempurata.php>

Kanerva, A. & Terho, M. 2010. *Peruskouluikäisten kehityksellisen koordinaatiohäiriön pysyvyys ja sen yhteys oppimisvaikeuksiin ja koulutyöskentelytaitoihin* [verkkopublication]. Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 20.8.2011]. <https://jyx.jyu.fi>

Karvonen P. 2000. *Hyppää pois. Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen*. Tampere: Tammi.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. *Varhaisvuosien liikunta*. Jyväskylä: VK -kustannus Oy.

Kinnunen, T. 2006. *Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana* [verkkajulkaisu]. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto [viitattu 14.5.2012].

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8787/URN_NBN_fi_jyu-2006372.pdf?sequence=1

Känsäkangas, M. 2004. *Esi- ja alkuopetuksen opettajien käyttämät menetelmät oppilaiden ei-toivotun käyttäytymisen vähentämiseksi* [verkkajulkaisu]. Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto [viitattu 2.5.2012].

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/7869/G0000521.pdf?sequence=1&fb_source=message

Käypä hoito. 2007. *ADHD lapsilla ja nuorilla* [verkkajulkaisu]. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. [Viitattu 20.8.2011]. <http://www.kaypahoito.fi>

Käypä hoito. 2010. *Lasten ja nuorten kielellinen erityisvaikeus (dysfasia, lapset ja nuoret)* [verkkajulkaisu]. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. [Viitattu 20.8.2011].

<http://www.kaypahoito.fi>

Linnilä, M.-L. 2011. *Kumpi on valmis – lapsi vai koulu?* Tampere: Mediapinta.

MLL= Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012. *Tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimileikit* [verkkosivu], [viitattu 23.4.2012].

http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/tutustumis-vuorovaikutus-ja_ni/

Miettinen P. 1999. *Liikkuva lapsi ja nuori*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Mäemurd, K. & Tanttinen, P. 2004. *Mistä on hyvä liikuntatunti tehty? Hyvä liikuntatunti lasten kokemana* [verkkojulkaisu]. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto [viitattu 2.5.2012].

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10538/URN_NBN_fi_jyu-200512.pdf?sequence=1&fb_source=message

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. *Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmiä*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Nuori Suomi ry. 2007. *Suunnittelen liikuntaa. Lasten ideat* [verkkojulkaisu], [viitattu 13.4.2012].

http://www.nuorisuomi.fi/files/nslehti/pdf_t/lasten_ideat.pdf

Nuori Suomi 2003. *Vauhtivarpaat*. CD-levy.

Nurmenrinta, R. 2003. *Haasteena Asperger-oppilas. Laadullinen tutkimus strukturoinnin käyttämisestä autistien opetuksessa* [verkkojulkaisu]. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto [viitattu 2.5.2012].

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10294/G0000608.pdf?sequence&fb_source=message

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Närhi, E & Saarinen, A.-E. 2008. *Alakoulun lasten liikuntakerho Turun koulut liikkeelle hankkeessa*. Pro gradu -tutkimus [verkkojulkaisu]. Turun yliopisto [viitattu 25.4.2012].

http://www.edu.utu.fi/laitokset/tokl/tutkimus/julkaisut/NarhiEnni_ ja_SaarinenAnna-Emilia.pdf

Lastenvaatevalmistaja Reima 2009. *Pohjoismainen lasten ulkoilututkimus* [verkkojulkaisu]. Tiedote 30.3.2009 [viitattu 2.5.2012].

<http://www.reima.fi/fi/component/content/article/69-sivusto-fi/tiedotteet/2009/133-30032009-pohjoismainen-lasten-ulkoilututkimus>

Rinta T. & Eskelinen M. 2008. *Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille*. Kerava: Spurtti Oy.

Rintala, P. 2005. *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Opetus 2000. Keuruu: PS-Kustannus.

Rintala, P. 2006. Onko kömpelyys yhteydessä lapsen sukupuoleen, hänen pallotaitoihinsa ja liikuntaan osallistumiseen [verkkojulkaisu]? *Terveysliikunnan tutkimusuutiset* [viitattu 4.4.2012]. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>

Rintala, P. 2011. *Kehitykselliset koordinaatiohäiriöt (DCD)* [verkkojulkaisu]. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto [viitattu 20.8.2011].

<http://peda.net/veraja/jyu/liiktdk/liikuntatieteet/soveltava/oppimisvaikeudet/dcd>

Roto, A.-K. 2004. *Autistiset häiriöt* [verkkojulkaisu]. Terapia Fennica [viitattu 3.8.2011].

http://therapiefennica.fi/wiki/index.php?title=Autistiset_h%C3%A4iri%C3%B6t

Ruhanen, P. & Saari, J. 2006. *Asperger-oppilas opettajan näkökulmasta – haaste vai rikkaus* [verkkajulkaisu]? Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto [viitattu 2.5.2012]. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01124.pdf>

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. *Liikkuva ihminen -aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Sillanpää, M., Herrgård, E., Iivanainen, M., Koivikko, M. & Rantala, H. 2004. *Lastenneurologia*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Stigman, S. 2006. *Liikkuminen on kivaa – ja kaiken lisäksi vielä terveellistä* [verkkajulkaisu]! Terveysliikunnan tutkimusuutiset [viitattu 4.4.2012]. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>

Suomen Fysioterapeutit. 2012. *Fysioterapeutin eettiset ohjeet* [verkkajulkaisu], [viitattu 5.4.2012]. <http://www.suomenfysioterapeutit.fi>

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

Terveysnetti. *Satujumppa* [verkkosivu], [viitattu 23.4.2012]. <http://terveysnetti.turkuamk.fi/perhenetti/liikunnanpositiivisetvaikutukset/satujumppa.html>

Tuomi, J. 2009. *MOTO-taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa* [verkkajulkaisu], [viitattu 23.4.2012]. http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi_low.pdf

Utley, A. & Astill, S.-L. 2007. *Developmental sequences of two-handed catching: How do children with and without developmental coordination disorder differ?* [verkkójulkaisu]. University of Leeds. United Kingdom [viitattu 2.5.2012].

http://content.ebscohost.com/pdf19_22/pdf/2007/BCJ/01Mar07

Valkeapää, M. 2011. *Pomppivat pavut. Ryhmätoimintaa pienille ja isoille*. Helsinki: LK-kirjat.

Viholainen, H. & Ahonen, T. 2010. Mitä tiedämme motorisen oppimisen vaikeuksista? *NMI Bulletin. Oppimisvaikeuksien erityislehti*. 4, 61–69.

Viholainen, H., Hemmola, P.-M., Suvikas, J. & Purtsi, J. 2011. *Loikkiksella ketteräksi*. Eura: Niilo Mäki Instituutti & Suomen CP-liitto ry.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. *Lapsuus. Erityinen elämänvaihe*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Wuolio, T. 2006. Tutkimus: lasten liikuntasuositus muuttumassa [verkkójulkaisu], [viitattu 4.4.2012]. http://www.slu.fi/lum/10_06/uutiset/tutkimus_lasten_liikuntasuositus/

Zimmer R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. *Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Zimmer, R. 2001. *Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Helsinki: LK-KIRJAT.

Tiikerin Tahtiin – syyslomaleiri

Etsimme liikunnalliselle leirille 7 – 9 -vuotiaita lapsia, jotka omaavat jonkinlaista motorista kehitysviivettä.

Mikä on motorinen kehitysviive?

Kehitysviivettä voi olla taidoissa, kuten pyörällä ajo ja ruokailu tai sosiaalisten taitojen puute, puheen vaikeudet, oppimisvaikeudet ja kömpelyys.

Alustavia tietoja leiristä:

- Järjestetään Kuopiossa syyslomaviikolla 42, 17–19.10.2011
- Leiri on 3 päiväinen päiväleiri
- Ohjelmaa 4 tuntia päivässä
- Käytetään Kuopion kaupungin liikuntapaikkoja
- Ohjelma on ilmainen
- Maskottimme Tiikeri kannustaa lapsia leiripäivän touhuissa

Leirin tarkoitus on saada lapselle liikunnallisia kokemuksia ja tutustua erilaisiin liikuntalajeihin ja leikkeihin. Kehittää lapsen motorisia- ja sosiaalisia taitoja sekä kehittää itseluottamusta.

Leirin toteutusta varten perheiden ideat, mielipiteet ja taustatiedot ovat tärkeitä, joten toivomme yhteistyötä huoltajien kanssa.

Ilmoittautumisaika päättyy 31.7.2011.

Leiri toteutetaan yhteistyössä Kuopion kaupungin liikuntatoimen ja Savonia – AMK:n fysioterapiaopiskelijoiden opinnäytetyönä.



Vietetään hauskaa aikaa yhdessä ja saadaan uusia ystäviä.

Yhteistyöterveisin:

Piia Huusko

Piia.T.Huusko@edu.savonia.fi

Minna Itkonen puh. 040 847 4703

Minna.A.Itkonen@edu.savonia.fi

Paula Suhonen

Paula.H.Suhonen@edu.savonia.fi

Maarit Holopainen

Maarit.A.Holopainen@edu.savonia.fi

Savonia – AMK Terveys, Kuopio
fysioterapiaopiskelijat

Tervetuloa Lasten Syyslomaleirille – Tiikerin Tahtiin

On mukavaa, että pääset osallistumaan ja odotamme innolla leirin alkua. Tässä kirjeessä on hieman leiritietoja ja lisätietolomake vanhempien täytettäväksi. Lisätietolomakkeen tiedot ovat ensiarvoisen tärkeitä leirin ohjelman suunnittelussa.

Leirin ajankohta: syyslomalla vko:lla 42, 17.- 19.10.2011

Leiripäivien pituus: 4 tuntia klo.10 - 14

Ruokailu: Leiriläiset tuovat omat eväät. Leirille ei suositella tuotavaksi makeisia, sipsejä tms.

Tapahtuma- ja kokoontumispaikat: Ilmoitetaan leiriohjelmassa.

Pukeutuminen/varusteet: Mukaan olisi hyvä ottaa sisä- ja ulkoliikuntavaatteet. Sisäpelikengät, lenkkikengät, verkkarit, tuuli-/ulkoilupuku, t-paita, shortsit/trikoot ja tarpeen mukaan vaihtovaatteita.

Sairastuminen: Ilmoita sairastapauksesta tekstiviestillä tai soita puh.0400-578757 Piia

Turvallisuus: Lasten kanssa käydään läpi käytössääntöjä ja laaditaan yhteiset pelisäännöt leirille.



Ota myös reppuun mukaan intoa, iloa, oppimishalua, hymyä, naurua, kysymyksiä, ajatuksia, ...

LISÄTIEDOT

Lapsen nimi:

Lempinimi:

synt.aika:

Puh.

Vanhempien nimet:

Osoite:

Puh.not.

Sähköposti osoite:

Lapsen sairaudet ja diagnoosit(mahdollinen epikriisi):

Erityishuomiot:

Lääkitys:

Allergiat(eläimet, siitepölyt, ruoka-aineet, astma, pöly, homeet)?

Onko asioita joita lapsenne pelkää, tai arastelee?

Lapsen sosiaalisuus?(yhteistyökyky ym.)

Puheen tuottaminen ja kielen ymmärrys?

Lapsen omatoimisuus?(w:ssä- käynnit, pukeminen, syöminen ym.)

Lapsen motoriset kyvyt?(liikkumisen taidot, uimataito, pyöräily, hiihto)

Lapsen vahvuudet?

Lapsen heikkoudet?

Fyysiset erityishuomiot?(asentovirheet)

Harrastukset:

Kaverit:

Sisarukset:

Lapsen oma käsitys omista taidoista ja itsestään?

Mitä vanhempana haluat kertoa lapsestasi?

Mitä toiveita sinulla tai lapsellasi on leirin ohjelmasta?

Suostun, että lapseni osallistuu Tiikerin-tahtiin syyslomaleirille. Leirillä ei ole erityistä vakuutusta lasten varalle.

Nämä asiakirjat käsitellään luottamuksellisesti.

Paikka ja päivämäärä:

Vanhempien allekirjoitus ja nimen selvennys:

TERVETULOA TIIKERIN TAHTIIN- SYYSLOMALEIRILLE!

17.-19.10.2011

..NYT JUOKSU JALKAA, KOHTA SE LEIRI ALKAA..

Leiri tosiaan lähestyy pikavauhtia ja sitä toivottavasti siellä kotona jo innolla odotetaan. Tässä työstämämme leiriohjelma, jota olemme toteuttaneet teiltä saatujen toiveiden mukaisesti sekä lasten erilaisten diagnoosien perusteella.

Tavoitteita leirille: sosiaalisuus, koordinaatio, kehotietoisuus, keskilinjan ylittäminen, hienomotoriikka, rytmiikka, tasapaino sekä silmä/käsi/jalka yhteistyö.



Ma 17.10

- Klo.10 - 11 Leirin avaus ja sääntöasioita
- Alkuleikki
 - Leiritiloihin tutustuminen
- Klo.11 - 12 Temppu/taitorata
- Klo. 12 - 13 Ruokailu ja rentoutuminen
- Klo.13 - 14 Mielikuvitusretki, rytminen leikki ja päivän palaute/lopetus

TI 18.10

Klo.10 - 11	Tunnemittari/ kehonhahmotus
Klo.11 - 12	Perusliikkuminen
Klo.12 - 13	Ruokailu/rentoutuminen
Klo.13 - 14	Ulkoliikuntaa/päivän palaute/lopetus

KE 19.10

Klo.10 - 11	Tunnemittari/musiikki liikuntaa
Klo.11 - 12	Temppu/taitorata
Klo.12 - 13	Ruokailu/rentoutuminen
Klo.13 - 14.30	Aartenmetsästys/leirin lopetus ja palautekeskustelu

Muutama asia vielä...

Olemme varanneet eväille säilytystilaa (kylmälaukut), joten evääksi jotain pientä, kuten leipää, jogurttia, hedelmiä.

Maanantaina toivoisimme, että paikalle saavutaan viimeistään klo 9.45. Tiistaina ja keskiviikkona otettaisiin sisävaatteiden lisäksi myös ulkoiluvaatteet mukaan, sillä sään salliessa olemme osan päivästä ulkona.

Keskiviikkona pidämme palautekeskustelun leiristä lapsille ja vanhemmille klo 14 ja esittelemme Kuopion liikuntapalveluita. Näin ollen päivä venyy hieman pidemmäksi.

Leiripaikkana toimii koulumme Savonian terveystalon kampus, osoitteessa Sairaalakatu 6-8, rakennus 5.

Mahdolliset kysymykset ja sairaustapaukset voitte ilmoittaa Piialle puh. 0400 578 757.

Kiitos ja nähdään maanantaina!
Yhteistyöterveisin Piia, Paula, Maarit ja Minna.



Aartenmetsästys

Ulkorastit

Vuori: kerää jokin pyöreä, karhea, pitkä yms. esine→ Laita rasti ulos jonnekin, jossa on hieman korkeampi kohta. Lapset joutuvat ikään kuin kiipeämään vuorelle. Sano heille, että heidän pitää yhdessä löytää esim. jokin pyöreä, karhea ja pitkä esine ja tuoda ne ohjaajalle.

Ankkuri: sankkoja, joihin pitää saada heitettyä viisi käpyä ja kiveä→ Laita rasti ulos johonkin eri paikkaan kuin Vuori-rasti. Maassa on sankkoja, joihin lasten pitää saada yhdessä heitettyä viisi käpyä ja kiveä.

Sisärastit

Pääkallopaikka: keilojen kaato pallolla→ Laita rasti sisälle johonkin jännittävämpään paikkaan kuin liikuntasaliin. Lasten pitää yhdessä saada ainakin 10 keilaa kaatumaan palloja heittämällä.

Merihirviö: pallon pomotus päästä päähän jokainen vuorollaan→ Laita rasti, jos mahdollista, uima-altaan tms. viereen. Lapset voivat kuvitella merihirviön asustavan siellä. Rasti on suoritettu, kun kaikki lapset ovat pompottaneet pallot päästä päähän.

Laiva: salissa on naruja, joiden avulla pitää silmät peitettynä kulkea salin päästä päähän→ Laita naruja kulkemaan esim. puolapuista toisiin. Lasten silmät peitetään ja heidän pitää käsillä tunnustelemalla liikkua naruja pitkin.

Aarrearkku→ Aarrearkku (esim. iso laatikko nurin päin) on piilossa ison patjan eli kuvitellusti meren takana, pääsetkö köysien avulla meren yli aarten luo? Aarrearkkuun voi laittaa lapsille mieluisimman palkinnon.

TODISTUS

on osallistunut Tiikerin tahtiin – syyslomaleirille

17.–19.10.2011

sekä osoittanut mielenkiintoa ja ahkeraa osallistumista leirillä
toteutettavassa liikunnassa:

tempu- / taitorataa

rentoutusta

musiikkileikkejä

yhteisleikkejä

pallopelejä

aarteen metsästystä

Kiitos, että osallistuit Tiikerin tahtiin – syyslomaleirille ja vietit kanssamme
riemukkaita hetkiä!

Liikunnallisia hetkiä toivottavat leirin ohjaajat:



Liite 7

Hei!

Kiitokset leirille osallistumisesta!

Toivoisimme vielä, että annatte palautetta leiristä vastaamalla huolella seuraaviin kysymyksiin. Palautettanne käytämme leirin analysointia varten, anonyymisti tietenkin. Ruusut ja myös risut ovat tärkeitä meidän ammatillisen kasvumme kannalta! Pyydämme vastamaan 6.11 mennessä.

1. Millä mielellä lapsenne lähti aamuisin leirille?

2. Oliko lapsenne päivän päätteeksi yleensä:

- a) villimpi kuin ennen
- b) rauhallisempi kuin ennen
- c) ei muutosta
- d) jokin muu tunnetila, mikä?

3. Oliko leiriohjelma teidän ja lapsenne mielestä lapselle sopiva ja kiinnostava? Jäittekö kaipaamaan jotain leiriohjelmalta, mitä?

4. Oliko loppupalautte mielestänne riittävää? Olisitteko halunneet enemmän yksilöllistä keskusteluaikaa?

5. Oliko leirin järjestäminen ja siihen kuuluvat asiat, kuten tiedottaminen ja yhteistyö vanhempien kanssa riittävää? Miten olisimme voineet parantaa toimintaamme?

6. Lisäsikö leiri tietoa Kuopion kaupungin erityislasten liikuntatoiminnasta? Innostiko tieto ryhmiin osallistumista?

7. Mitä kautta saitte tiedon leiristä?

8. Olisitteko kiinnostuneita vaihtamaan yhteystietoja muiden leiriläisten vanhempien kanssa?

Lopuksi voitte kommentoida vapaasti!