

# KOMMUNIKAATIO KUUROSOKEIDEN LIIKUNTATUOKIOSSA

Sanna Kirjonen

Opinnäytetyö

Humanistinen ammattikorkeakoulu

Helsingin koulutusyksikkö

Viittomakielentulkin koulutusohjelma

(240 op)

Marraskuu 2009

**OPINNÄYTETYÖN TIIVISTELMÄ**

<b>Työn tekijä(t)</b> <i>Sanna Kirjonen</i>	
<b>Työn nimi</b> Kommunikaatio kuurosokeiden liikuntatuokiossa	
<b>Työn ohjaaja(t)</b> Zita Kóbor-Laitinen, Eeva Salmi	<b>Sivumäärä</b> 39
<b>Tiivistelmä</b> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mitkä tekijät vaikuttavat kommunikaation kuurosokeiden liikuntatuokiossa. Tavoitteena oli myös tarkastella millä keinoin kommunikaatiosta ja siten liikuntatuokiosta saadaan sujuva kokonaisuus. Näiden lisäksi tarkasteltiin palautteen antoa, sekä tuokion aikana että sen jälkeen.</p> <p>Aineistonkeruumenetelminä toiminnallisessa opinnäytetyössä oli osallistuva havainnointi sekä videointi. Kahden ohjauksen tuotos videoitiin ja nämä tuotokset analysoitiin.</p> <p>Kommunikaation sujumisen kannalta tärkeimpiä asioita ovat riittävä näkyvyys, sujuva kommunikaatio tulkin ja kuurosokean välillä, sekä tulkin ja ohjaajan hyvä yhteistyö. Opinnäytetyöprosessin aikana huomattiin kuinka tärkeä osa liikuntatuokiota on kerronnallinen tulkkaus. Kerronnallisella tulkkauskella on suuri merkitys kuurosokean toimintaan. Ohjaajan näkökulmasta kerronnallinen tulkkaus kannustaa ja motivoi kuurosokeaa liikuntatuokiossa sekä antaa keskustelunaiheita ja näin edesauttaa sosiaalisten suhteiden kehittämistä.</p> <p>Opinnäytetyö tarjoaa esimerkkejä, kuinka kuurosokeiden liikuntatuokion tulkkauksessa pienillä keinoilla voidaan vaikuttaa kommunikaation sujuvuuteen. Työstä hyötyvät tulkit, jotka ovat menossa ensimmäistä kertaa tulkkaamaan kuurosokeiden liikuntatuokiota. Tulkkien lisäksi, erityisryhmien liikunnanohjaajat hyötyvän työstän. Liikunnanohjaajat saavat esimerkkejä ja ideoita omien ryhmänsä ohjaamiseen ja tuntien suunnitteluun.</p>	
<b>Asiasanat</b> Kuurosokeus, viestintä, liikunta	

**ABSTRACT**

<b>Author(s)</b> Sanna Kirjonen	
<b>Title</b> Communication during deaf and blind sport session	
<b>Tutor(s)</b> Zita Kóbor-Laitinen, Eeva Salmi	<b>Number of pages</b> 39
<b>Abstract</b> <p>The aim of the operational thesis was to find out which factors influence communication during deaf and blind sport session. Other aim was to figure out how to make communication work smoothly as this will affect the sport session as a whole. Giving feedback was also examined, both during and after the session.</p> <p>The method of getting the material for the operational thesis was to observe in participating matter and taking video footage. Two different sport sessions were filmed and the material was analysed.</p> <p>The key factors for successful communication are visibility, functioning communication between interpreter and deaf and blind customer and also good co-operation between instructor and interpreter. During the thesis process the importance of narrative interpreting during the sport sessions was realised. Narrative approach has influential meaning to the actions the deaf and blind customers take during the session. From instructors point of view, narrative way of interpreting motivates and encourages the deaf and blind customers during the sport session. Narrative way of interpreting gives them topics to start a conversation about and helps them to develop social relationships.</p> <p>This thesis provides examples of how small details during sport session interpreting can affect the smooth flow of communication. This thesis will benefit those interpreters, who are going to work with deaf and blind people in sport setting for the first time. Besides of the interpreters, physical education instructors, who are specialised in groups with special needs, will benefit from reading this thesis. They will get “examples” and ideas for their future work planning.</p>	
<b>Keywords</b> <i>Deaf and blindness, communication, sport session</i>	

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

## JOHDANTO

2 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TAUSTAT JA TAVOITTEET .....	6
3 KUUROSOKEUS .....	8
3.1 Kuurosokeuden aiheuttajia.....	8
3.2 Usherin oireyhtymän eri muotoja .....	9
4 KUUROSOKEIDEN KOMMUNIKOINTITAVAT .....	11
4.1 Puheella kommunikointi .....	12
4.2 Kommunikointi viittoen .....	12
4.3 Taktiili kommunikaatio.....	13
4.4 Ei-kielellinen viestintä.....	14
5 LIIKUNTA.....	15
5.1 Ohjattu liikunta .....	16
5.2 Erityisryhmien liikunta .....	16
5.3 Viittomakielellä ohjattu liikunta .....	17
5.4 Kuurosokeiden liikunta.....	18
6 TULKATTU TUOKIO OPINNÄYTETYÖN PRODUKTINA.....	20
7 OHJAUKSEEN LIITTYVÄT RATKAISUT.....	24
7.1 Ohjaajan sijoittuminen tilassa.....	25
7.2 Tulkkaus.....	26
7.3 Vesivoimistelun ohjaus .....	29
7.4 Liikunnanohjaajan ja viittomakielentulkin yhteistyö .....	31
8 POHDINTA JA PROSESSIN ARVIOINTI .....	34
LÄHTEET .....	37

## JOHDANTO

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni työn tärkeimpänä tavoitteena on selvittää mitkä tekijät vaikuttavat kommunikaation sujuvuuteen kuurosokeiden liikuntatuokiassa. Tämän lisäksi tavoitteena on löytää ne keinot, joiden avulla liikuntatuokiosta saadaan kommunikatiivisesti eheä kokonaisuus, joka sujuu keskeytyksettä.

Ennen tulkkiopintojani opiskelin fysioterapiaa ja ohjasin työkseni liikuntaryhmiä eri kuntokeskuksissa. Kuurosokeiden vesivoimisteluryhmää olen ohjannut vuodesta 2007 alkaen. Tulkkiopintojeni edetessä olen kiinnittänyt entistä enemmän huomiota omaan toimintaani. Kiinnostuin seuraamaan systemaattisesti, mitkä asiat tulkin on hyvä tietää ennen vesivoimistelun alkua ja kuinka omalla toiminnallani voin vaikuttaa siihen, että tuokion tulkkaminen suomalaiselle viittoamakielelle sujuu parhaalla mahdollisella tavalla.

Opinnäytetyössäni havainnoin vesivoimisteluryhmää, jota ohjaan suomen kielellä. Ohjaukseni tulkataan suomalaiselle viittomakielelle. Opinnäytetyöni avulla halusin syventää ammatillista osaamistani kuurosokeiden kanssa työskentelyssä.

Opinnäytetyöni tilaaja on Suomen Kuurosokeat ry:n kommunikaatiopalvelut. Kommunikaatiopalvelut tarjoavat muun muassa neuvontaa kommunikaatioon ja tulkkaukseen liittyvissä kysymyksissä. Kommunikaatiopalvelujen tehtäviin kuuluu myös kehittää ja tutkia kuurosokeiden ja lähiyhteisön kommunikaatiota, koota monipuolista tutkimustietoa sekä kouluttaa ja tuottaa materiaalia eri muodoissa. Opinnäytetyötäni tullaan hyödyntämään Vierumäellä järjestettävässä koulutuksessa, jossa aiheena on erityisryhmien liikunta.

## 2 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TAUSTAT JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa työtä, jonka lopullisena tuloksena on konkreettinen tuote. Tämän opinnäytetyön tuloksena, on sujuva liikuntatuokio kuurosokeille. Toiminnallisen opinnäytetyön raportista, eli kirjallisesta tuotoksesta selviää millainen työprosessi on ollut, sekä mitkä ovat työn tulokset. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.) Aineistonkeruumenetelmät tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä on osallistuva havainnointi, johon liittyy analysointi dokumentoinnin pohjalta. Osallistuva havainnointi tarkoittaa menetelmää jossa aineistoa kerätessä tutkija osallistuu tutkittavien toimintaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 216.)

Olen ohjannut kuurosokeiden kuntopiiriä vuodesta 2007 alkaen. Opinnäytetyön valmistumisen aikaan ohjaukset on kertynyt noin 60. Vesivoimisteluryhmässäni on keskimäärin kahdeksan kuurosokeaa asiakasta. Tässä työssä käytän kokemuksen kautta tullutta tietoa ja tämän lisäksi videoin kaksi eri ohjauksetta (29.10.2009 sekä 5.11.2009). Analysoin omaa toimintaani 29.10.2009 tapahtuneen ohjauksen jälkeen. Analysoinnin pohjalta valmistelin seuraavan liikuntatuokion huomioiden edellisellä kerralla esiin nousseet asiat. Jälkimmäinen tuokio on opinnäytetyöni produkti.

Aloittaessani kuurosokeiden kuntopiirin ohjaajana perehdyin kuurosokeiden liikuntaa käsitteleviin teoksiin, joita löytyi hyvin. Liikunnan merkityksestä ihmisen hyvinvointiin on tehty tutkimuksia. On todettu, että liikunnan harrastaminen parantaa elämänlaatua ja antaa onnistumisen kokemuksia (Häyrynen 2007).

Teoksessa "Erityisryhmien liikunta" (Rintala ja Huovinen 2003) kuulovammaisten liikunnanohjaajaa kehoitetaan puhumaan selkeällä huuliolla kasvot kuulovammaisiin päin ja käyttämään selkeää kieltä. Samankaltaisia ohjeita on muissakin erityisryhmien liikuntaa käsittelevissä teoksissa (Mälkiä & Rintala 2002). Näiden ohjeiden lisäksi halusin löytää myös muita tekijöitä, joiden avulla kuurosokeiden liikuntahetkestä muotoutuu kommunikatiivisesta

näkökulmasta katsottuna eheä kokonaisuus. Kuurosokeiden liikuntatilanteen kommunikaatiota käsitteleviä tutkimuksia ei ole toistaiseksi valmistunut.

Opinnäytetyöni keskeisimpiä käsitteitä ovat kuurosokea, kommunikaatio sekä liikunnanohjaajan ja tulkin yhteistyö. Opinnäytetyöstäni hyötyvät uraansa aloittavat noviisitulkkit tai viittomakielen tulkit, jotka ovat menossa ensimmäistä kertaa tulkkamaan kuurosokeiden liikuntatuokiota. Tulkkien lisäksi liikunnanohjaajat, jotka työskentelevät kuurojen, kuurosokeiden tai huonokuuloisten asiakkaiden parissa, saavat työstäni vinkkejä siihen, kuinka liikuntatuokiosta muodostuu sujuva kokonaisuus.

Tämän työn avulla haluan saada vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuinka kuurosokeiden liikuntatilanne saadaan kommunikatiivisesta näkökulmasta sujuvaksi?
2. Kuinka kommunikaatioon liittyvät ongelmatilanteet ratkaistaan?

### 3 KUUROSOKEUS

Kuurosokealla tarkoitetaan henkilöä, jolla on vakava-asteinen näkö- ja kuulovamman yhdistelmä. Osalla kuurosokeista on jäljellä näön tai kuulon jäänteitä tai kumpaakin. Osa kuurosokeista on täysin kuuroja ja sokeita. (Suomen Kuurosokeat ry 2009c.)

#### 3.1 Kuurosokeuden aiheuttajia

Kuurosokea on henkilö, jolla on vakava-asteinen näkö- ja kuulovamman yhdistelmä. Kuurosokeus aiheuttaa sen, että kuurosokea tarvitsee erityismenetelmiä kommunikoinnissa ja jokapäiväisessä elämässä selviytymisessä. (Suomen Kuurosokeat ry 2009c.)

Työssäni esittelen lyhyesti muutamia kuurosokeuden aiheuttajia. Kuurosokeuden syyt ovat hyvin erilaisia. Ikääntyminen aiheuttaa aistien heikentymistä. Joskus näkö- ja kuuloaisti voivat heiketä ja edetä täydelliseksi kuurosokeudeksi. Kuurosokeus voi aiheutua myös sairauden, vammautumisen tai tapaturman johdosta. Äidin raskausaikana sairastamat tulehdussairaudet voivat aiheuttaa kuulonäkövammaisuutta. Syntymästään kuurosokeilla on usein myös muita vammoja. (Suomen Kuurosokeat ry 2009c.) Suurin osa vesivoimisteluryhmäni asiakkaista sairastaa Usherin oireyhtymää. Kolmella asiakkaalla kuurosokeuden aiheuttajana on jokin muu syy.

### 3.2 Usherin oireyhtymän eri muotoja

Yleisin kuurosokeuden aiheuttaja on Usherin oireyhtymä. Oireyhtymä periytyy peittyvästi, ja siihen liittyy sisäkorvaperäinen kuurous tai kuulonalentuma. Tämän lisäksi silmän verkkokalvon aistinsolut vaurioituvat, mikä aiheuttaa näkövammaa. Usher-tyyppejä on kolme. (Suomen Kuurosokeat ry 2009a.) Kaikissa oireyhtymän alatyypeissä näköaistin toiminta heikkenee ja tasapaino-ongelmia on normaaliväestöä enemmän (Peltola 2008). Kerron Usherin oireyhtymän kolmesta eri tyypistä seuraavaksi tarkemmin.

Usherin oireyhtymän tyypissä 1 kuulovamma on synnynnäisesti vaikeasteinen. Usher-tyypin 1 oireyhtymää sairastavan lapsen ensikieleksi tulee viittomakieli. Hän ei kuule puhetta kuulokojeenkaan avulla. Lapsi oppii usein kävelemään ikätovereitaan myöhemmin. Näön ongelmat todetaan usein jo leikki-iässä. (Suomen Kuurosokeat ry 2009a.) Usher 1 -tyypin oireyhtymää sairastavien tasapainoelin ei toimi lainkaan (Peltola 2008). Nykyisessä ryhmässäni ei ole Usher 1 -oireyhtymää sairastavaa asiakasta.

Usherin oireyhtymän tyypissä 2 kuulovamma on hieman lievempi kuin tyypissä 1, ja tämän vuoksi se usein todetaankin vasta leikki- tai kouluiässä. Kuulolaitteen avulla lapsi kuulee puhutun kielen ja oppii myös kommunikoimaan puheella. Näön ongelmat todetaan usein myöhemmässä vaiheessa kuin Usher 1 -oireyhtymässä. Usher 2 ei vaikuta tasapainoelimeen, vaan sen toiminta on tässä tyypissä normaali. (Suomen Kuurosokeat ry 2009a; Peltola 2008.) Ryhmässäni on kaksi Usher 2 -oireyhtymää sairastavaa henkilöä. Molemmat heistä puhuvat itse ja vastaanottavat viestin viittomakielellä vapaaseen tilaan viitottuna.

Usherin tyyppi 3 on Suomessa yleisempi kuin muualla maailmassa, ja Suomessa se on yleisin Usherin tyyppi. Usher 3 -tyypille on ominaista etenevä kuulovamma, jonka aste ja alkamisikä vaihtelevat. Kuulovamma voi olla vaikeasteinen jo lapsena, ja usein se pahenee vuosien kuluessa. (Suomen Kuurosokeat ry 2009a.) Vesivoimisteluryhmässäni on kolme tätä Usherin muotoa sairastavaa henkilöä. Yksi heistä kommunikoi puheella kuulolaitteen

avulla. Uima-altaassa kuurosokea vastaanottaa viestit taktiilisti sillä kuulolaitetta ei siellä voi käyttää. Toinen asiakkaista on täysin viittomakielinen, tuottaa ja vastaanottaa viestit viittomakielellä vapaaseen tilaan. Kolmas puhuu itse ja vastaanottaa viestit viittomakielellä vapaaseen tilaan viitottuna.

Osa Usher 3 -henkilöistä puhuu normaalisti ja kuulee kuulolaitteen avulla. Kuulovamma pahenee vuosien kuluessa, osalla kuuroutumiseen saakka. Usher 3 -oireyhtymässä näön ongelmat alkavat usein varhaisessa teini-iässä hämäräsokeutena ja etenevinä näkökenttäpuutoksina. Myöhemmin näkökenttä voi kaventua ja näöntarkkuus edelleen heikentyä. Tasapainoelimen toiminta voi olla huonontunut tai häiriintynyt, ja henkilö voi kärsiä muun muassa huimauksesta (Suomen Kuurosokeat ry 2009a.)

#### 4 KUUROSOKEIDEN KOMMUNIKOINTITAVAT

Sujuva kommunikointi koostuu monesta osatekijästä. Kuurosokeat voivat kommunikoidessaan käyttää yhtä tai useampaa puhuttua ja kirjoitettua tai viitottua kieltä (Kovanen & Lahtinen 2006, 7). Kuurosokea voi käyttää tilanteen, ympäristön tai henkilön mukaan, eri kanavia viestin tuottamiseen eli sanoman lähettämiseen ja sen vastaanottamiseen eli sanoman tulkitsemiseen. Esimerkkinä uimahallissa, jossa kuulolaitetta ei voida käyttää, muuten puheella kommunikoiva kuurosokea saattaa vastaanottaa viestin taktiilisti.

Kuurosokean käyttämä tapa kommunikoida riippuu paljon kuurosokeutumisen ajankohdasta ja siitä, kumpi vamma, kuulo- vai näkövamma, on ilmaantunut ensin (Mesch 2004, 19). Useimmiten viestin tuottamiskieli pysyy samana, kun taas vastaanottamiseen käytettävät menetelmät voivat vaihdella suuresti (Lahtinen 2004, 12). Kuvailu tukee kommunikointia ja on hyvin tärkeä osa sitä. Kuvailun avulla asiayhteydet hahmottuvat helpommin (Lahtinen, Palmer & Lahtinen 2009, 12).

Kommunikaatiovaikeudet voivat aiheuttaa yksinäisyyttä ja eristyneisyyttä. Toisiin ihmisiin voi olla vaikea luoda suhteita, tai se saattaa tuntua raskaalta. Toisilleen vieraiden ihmisten kohdatessa kestää hetken, ennen kuin yhteinen kommunikaatiotapa löytyy. Kommunikaation sujuvuuteen vaikuttavat monet fyysiset ja psyykkiset tekijät. Sosiaalisten suhteiden ylläpito ja kehittäminen ovat tärkeässä asemassa, kun tavoitellaan mielekästä elämää. (Kovanen & Lahtinen 2006, 16.)

Ryhmässä, jossa on kuurosokeita, on syytä huomioida ryhmän heterogeenisuus. Vesivoimisteluryhmässäni asiakkaiden kanssa kommunikoidessa oireyhtymän aiheuttamat erot eivät ole olleet ongelma. Kommunikaation hyvä sujuvuus riippuu paljon tulkkien ja ohjaajan yhteistyöstä. Osalla asiakkaistani on henkilökohtaiset tulkit, ja viesti kulkee henkilökohtaisten tulkkien kautta. Yleistulkkien vastuulle jää tulkkkaus suomen kieleltä viittomakielelle ja viittomakieleltä suomen kielelle.

#### 4.1 Puheella kommunikointi

Puhuttuun kieleen, esimerkiksi suomeen tai ruotsiin, perustuvia kommunikaatiomenetelmiä ovat pistekirjoitus, kirjoitus, selkeä puhe, suuraakkoset ja sormiaakkoset. Viitottu puhe ja tukiviittomat kuuluvat myös tähän joukkoon, sillä niiden sanajärjestys seuraa suomen kielen sanajärjestystä. (Mesch 2004, 20.) Vesivoimisteluryhmässäni näistä menetelmistä on käytössä puheen selvennys sekä viitottu puhe. Puheen selvennyksellä tarkoitetaan tilannetta jossa kuurosokean tulkki toistaa puheen, ääntäen sanat selkeästi ja rauhallisesti (Suomen Kuurosokeat ry 2009d). Vesivoimistelun aikana veden loiskeen häiritessä kuuluvuutta on puheen selvennyksestä huomattavaa hyötyä. Viitotussa puheessa sanajärjestys seuraa suomen kieltä. Viittomia käytetään yhdessä selkeän huulion kanssa. Viitottua puhetta tuottaessa puhe on yleensä äänetöntä. (Suomen Kuurosokeat ry 2009e.) Vesivoimisteluryhmässäni käytetään viitottua puhetta tarpeen mukaan. Yleistulkin tulkatessa viitotulle puheelle tulkki laskeutuu kyykkyy, jolloin kasvat ovat kuurosokean kasvoja lähempänä. Näin altaassa oleva kuurosokea näkee tulkin huulion selkeästi.

#### 4.2 Kommunikointi viittoen

Viittomakielessä viestintä tapahtuu ei-äänellisesti. Viestit tuotetaan ilmein ja elein. Viittomakieli täyttää luonnollisille kielille asetetut kriteerit, joista yksi on se, että kieli on syntynyt spontaanisti yhteisössä kommunikaation tarpeesta. (Rissanen 1984, 5–7.)

Vapaaseen tilaan viitottu viittomakieli on visuaalista, ja sitä vastaanotetaan näköaistin avulla. Taktiili viittomakieli on visuaalisen viittomakielen muunnelma (Mesch 2004, 21–22). Visuaalista viittomakieltä vastaanottavan näkökyvyn on oltava riittävä. Kuurosokean henkilön näkökyvyn heiketessä tai rajoituessa visuaalista viittomakieltä voidaan muunnella tuottamalla sitä pienemmässä tilassa ja lähellä viittojan kasvoja, tai vaihtoehtoisesti niin että etäisyys viittojaan on pidempi. Näkökentän kaventuessa kuurosokean voi olla helpompi seurata

jos etäisyys kasvaa. Näkökyvyn edelleen heiketessä voidaan viittoa taktiilisti. Kun näkökyky vaihtelee tai ympäristö muuttuu, voidaan edellä mainittuja keinoja yhdistellä. (Kovanen 2008.) Vesivoimistelussa yleistulkki tulkkaa vapaaseen tilaan suomen kieleltä suomalaiselle viittomakielelle sekä suomalaiselta viittomakieleltä suomen kielelle.

#### 4.3 Taktiili kommunikaatio

Taktiilissa kommunikaatiossa kuurosokea vastaanottaa informaatiota tunto- ja liikeaistimusten avulla. Viittomat voidaan vastaanottaa kädestä käteen, jolloin kuurosokea tuntee käsillään viittojan käsien liikkeit. (Mesch 2004, 22.) Kuurosokea voi vastaanottaa viestejä myös muilla kehonosillaan, esimerkiksi selkään. Taktiilisti kommunikoivan kuurosokean käyttämä kieli voi olla hänen äidinkieltensä, äidinkielen asemassa oleva ensikieli tai myöhemmin opeteltu kieli. (Kovanen & Lahtinen 2006, 7.)

Kommunikaatiotilanteessa palautteen saaminen ja antaminen on tärkeää. Taktiilikommunikaatiossa palautteen merkitys korostuu. Palautteen avulla voidaan varmistaa viestin ymmärrettävyys. Palautejärjestelmä antaa varmistuksen siitä, että viesti tuli ymmärretyksi, ja se kertoo vastaanottajan reaktioista. (Kovanen 2008.) Palautejärjestelmällä on suuri merkitys viittomakielisessä kommunikaatiossa: ilman palautetta keskustelu loppuu nopeasti (Mesch 2004, 18). Keskustelukumppaneiden on hyvä sopia keskenään, kuinka ja milloin palautetta annetaan. Palautteen määrä ja sen muoto vaihtelevat vastaanottajien kesken hyvin paljon. (Mt., 78.) Vesivoimistelussa taktiilisti kommunikoivalle kuurosokealle annetaan palautetta usein merkinä oikeasta liikesuorituksesta ja kuurosokean esittäessä liikkeeseen liittyviä tarkentavia kysymyksiä.

Sosiaaliset pikaviestit ovat keholle tehtäviä merkkejä. Ne antavat arvokasta lisätietoa muun muassa ympäristöstä ja siinä tapahtuvista muutoksista.

Sosiaalisia pikaviestejä voidaan antaa samanaikaisesti muun kielellisen tiedon kanssa tai erillisenä tietona. (Lahtinen 2005, 11–13.) Pikaviestejä käyttämällä säästyy energiaa, ja ne selventävät nopeasti tilanteen kulkua (emt., 8). Vesivoimistelussa sosiaalisia pikaviestejä käytetään muun muassa piirtämällä kuurosokealle selkään muiden vesivoimistelijoiden sijainti altaassa. Sosiaalisten pikaviestien avulla kuurosokea hahmottaa nopeasti oman sijaintinsa altaassa suhteessa muihin. Sosiaaliset pikaviestit ovat käytössä kaikilla vesivoimisteluryhmäni kuurosokeilla asiakkailla. Sosiaalisilla pikaviesteillä voidaan nopeasti antaa palautetta oikeasta suorituksesta keskeyttämättä tai häiritsemättä samanaikaista toimintaa.

#### 4.4 Ei-kielellinen viestintä

Kommunikaatioon kuuluu aina myös ei-kielellistä viestintää. Ei-kielellistä viestintää ovat ilmeet, eleet ja äänenpainot. Nämä seikat ovat tärkeä osa viestintää, ja ne täydentävät kielellistä viestiä. Vesivoimistelussa ei-kielellistä viestintää tapahtuu paljon ohjauksessa. Ohjaajan visuaalinen ohjaus on myös osittain ei-kielellistä viestintää. Ohjaaja voi korostaa liikkeen tehokkuutta tai liikeradan laajuutta tekemällä liikkeet mahtipontisemmin ja käyttämällä omia ilmeitään ohjauksen tukena.

Visuaalisissa viitotuissa kielissä käytetään ei-kielellisiä elementtejä täydentämään viestiä. Näitä ovat esimerkiksi pään ja kehon liikkeet, huulio tai ilmeet. Taktiilissa kommunikaatiossa tunto- ja liikeaistin avulla voidaan vastaanottaa myös ei-kielellistä viestiä. (Lahtinen & Kovanen 2006, 11.) Kuurosokealle, joka ei näe kasvojen ilmeitä tai pään liikkeitä, pään pudistus tai kulmien kurtistus ei riitä kertomaan lauseen kielteisyydestä. Kielto tulee ilmaista manuaalisesti käyttämällä kieltoviittomaa. (Mt., 45.) Asian kielteisyyttä voidaan ilmaista myös käyttämällä äkkinäistä ja voimakasta liikettä viittoman lisäksi (Mesch 2004, 60).

## 5 LIIKUNTA

Liikunta on ihmisen terveytensä hyväksi harjoittamaa ruumiillista rasitusta. Se voi olla voimistelua tai kuntourheilua (Nurmi ym. 1992, 323). Rintalan (2005, 6) mukaan kaikkea kehon liikettä voidaan kutsua liikunnaksi. Liikkuja itse määrittelee, onko hänen tekemisensä liikuntaa vai ei. Jotta ihmisen kunto ja toimintakyky säilyttävät entisen tasonsa, tarvitsee ihminen päivittäin fyysistä aktiivisuutta. Suurin osa tähän tarvittavaa aktiivisuutta kertyy jo päivittäisestä hyötyliikunnasta, joka tarkoittaa käytännössä kävelyä, portaiden nousua ja niin edelleen. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä ja hoitaa erilaisia kipuoireita. (Lintunen 2007, 27.) Liikunnan puutteesta aiheutuu sairauksia. Ihmisen toimintakyvyn säilyttämisen ja sen parantamisen vuoksi liikkumista voidaan kutsua terveysterveyden- ja kuntoliikunnaksi. Terveysterveyden- ja kuntoliikunta tarkoittavat ihmisen määrätietoista terveytensä edistämiseksi harjoittamaa liikuntaa. (Hiltunen 2001, 125–126.) Liikunta antaa mahdollisuuden oman fyysisen kunnan ylläpitämiseen ja sen parantamiseen. Fyysisesti aktiivisen ihmisen toimintakyky on parempi kuin passiivisen ihmisen, ja usein hän myös tuntee voivansa paremmin. (Taipale-Oiva 2002, 66.) Useimmat ihmiset ovat tietoisia liikunnan positiivisista vaikutuksista ja liikunnan terveellisyydestä (Lintunen 2007, 25). Suomalaisista kuitenkin vain alle puolet liikkuu riittävästi terveyden kannalta (mt., 25).

Aikuisten liikuntaharrastus on monipuolistunut viime vuosina. Liikkumaan, esimerkiksi sauvakävelylle tai uimaan, lähdetään usein työpäivän päätteeksi, minkä vuoksi itse arkiliikunta on vähentynyt viime vuosina. Arkiliikunta tarkoittaa arkielämän toimien sisältämää liikuntaa. Arkiliikunta ei sisällä ohjattua toimintaa. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 64–65.) Aikuiset harrastavat liikuntaa useista eri syistä: osaa motivoivat liikunnan terveysvaikutukset, kun taas toiset liikkuvat sosiaalisten suhteiden ja virkistyneen vuoksi (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 66). Liikunnanohjaajan suurimpana haasteena aikuisten liikunnanohjauksessa on houkutella liikuntaa harrastamattomat liikunnan pariin (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 70). Liikunnan tärkeimpiä tavoitteita liikelaajuuksien ja lihasvoiman lisäämisen, tasapainokyvyn kehittämisen sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön

kehittämisen lisäksi on ryhmässä liikkuminen ja sosiaalisten suhteiden luominen. Sosiaalisissa suhteissa on tärkeää saada olla sekä antavana että saavana osapuolena (Rouvinen 2003, 45).

### 5.1 Ohjattu liikunta

Ohjattu liikunta on ulkopuolisen henkilön valvonnassa ja ohjauksessa tapahtuvaa liikuntaa. Onnistuneen ohjauksen edellytys on kommunikointi ja avoin vuorovaikutus ohjaajan ja ohjattavien välillä. Niin erityisryhmien kuin muidenkin ryhmien liikunnanohjaajan on osattava erilaisia liikuntalajeja. Lisäksi erityisryhmien liikunnassa ohjaajan on kyettävä soveltamaan lajia kullekin sopivaksi. Erityisryhmien terveystaustan ja mahdollisten terveystarkkailujen tunteminen on edellytys turvallisen liikunnan toteuttamiselle. (Mälkiä 1992, 31–32.) Esimerkiksi Usherin oireyhtymää sairastavilla tasapaino-ongelmat ovat yleisiä, ja liikunnanohjaajan on syytä huomioida tämä ohjatessaan ryhmää.

### 5.2 Erityisryhmien liikunta

Erityisryhmien liikunta tarkoittaa sellaisten henkilöiden liikuntaa, joiden on hankala osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan, joko vamman tai pitkäaikaissairauden vuoksi. Erityisryhmien liikunnassa otetaan huomioon asiakkaan vamma tai sairaus. Tällaisen liikuntaryhmän ohjaaminen vaatii ohjaajalta usein erityisosaamista ja soveltamista. (Mälkiä & Rintala 2002, 6.)

Erityisryhmien liikunnan määritelmä on tarkentunut ja muotoutunut vuosien saatossa. Vuonna 1996 pidetyn Erityisryhmien liikunta 2000 -toimikunnan mietinnön mukaan määritelmä on seuraava:

*”Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn*

*heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista". (Mälkiä & Rintala 2002, 6.)*

### 5.3 Viittomakielellä ohjattu liikunta

Viittomakielellä ohjattua liikuntaa aikuisille ja senioreille on pääkaupunkiseudulla tarjolla jonkin verran. Viittomakielisen ohjaajan ohjaamia tunteja järjestää muun muassa Suomen Kuurojen Urheiluliitto ry (SKUL). SKUL on Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (SLU) jäsenjärjestö ja se toimii valtakunnallisesti opetusministeriön vuosittain myöntämän toiminta-avustuksen tukemana. (SKLU 2009.) Vantaan kaupungin Erityisryhmien liikunnanohjaaja Pakarinen (2009) kertoo kaupungin järjestävän myös viittomakielellä ohjattuja liikuntatuokioita. Ryhmän ohjaajana on kuuro, viittomakielinen liikunnanohjaaja. Kuurosokean, joka käyttää kuuloa viestin vastaanottamiseen, tai jolla on kaventunut näkökenttä voi olla vaikea toimia tällaisessa ryhmässä ilman omaa tulkkiä. Sandell (2009) kertoo kuurojen aikuisten suosikkilajien olevan kuntosalilla käynti, kuntopiiri sekä vesivoimistelu. Kuurosokeiden suosituimmat liikuntamuodot eivät juuri poikkea näistä, edellä mainittujen lajien lisäksi mainittiin kävely (Palo 2009).

Mikäli ohjaaja liikuntatuokion aikana antaa liikkeeseen liittyvää lisätietoa, tulee hänen jollakin tavalla viestittää asiakkaalle, että tämä tietää kääntää katseensa tulkkiin tai viittomakielellä ohjaavaan ohjaajaan. Tämän voi tehdä heiluttamalla käsiä ilmassa huomion herättämiseksi tai, tulkin läsnä ollessa kiinnittämällä asiakkaiden katse tulkkiin. Tämän voi tehdä esimerkiksi ensin herättämällä asiakkaiden huomio ja tämän jälkeen osoittamalla kädellä tulkkiä kohden. Ohjaajan on syytä tarkistaa, että lisätieto on tavoittanut kaikki asiakkaat.

Viittomakielisten liikunnanohjauksessa on monipuoliset mahdollisuudet käyttää eri kanavia viestin välittämiseen. Esimerkiksi palautteen oikeasta suorituksesta voi antaa hyvin pienin merkein, kuten esimerkiksi nyökkäämällä. Kokemukseni kautta voin todeta, että viittomakieliset ovat taitavampia poimimaan palautetta

eleistä, ilmeistä ja kehon kielestä kuin kuuleva väestö. Myös kuulevien ryhmäliikunnanohjauksessa käytetään ei-kielellisiä ilmauksia ohjauksen tukena. Tällaisia ovat esimerkiksi peukalon nosto kannustuksen tai oikean liikesuorituksen merkinä. Tämän voi osoittaa joko koko ryhmälle tai katsekontaktia käyttämällä vain tietylle asiakkaalle. Myös tehtävien toistojen lukumäärä voidaan kertoa käsimerkein, nostamalla esimerkiksi neljä sormea ylös. Visuaalisen ohjauksen ansiosta kuulevien ryhmäliikuntatunnilla käytettävälle musiikille jää enemmän tilaa, ja tunnin ohjauksesta tulee monipuolisempi.

#### 5.4 Kuurosokeiden liikunta

Nimenomaan kuurosokeille suunnattua ja suunniteltua liikuntaa on tarjolla vähän. Osa kuurosokeista voi osallistua viittomakielellä ohjattuun liikuntatuokioon, mutta jos kuurosokea vastaanottaa puhetta, hän tarvitsee tulkin kyetäkseen seuraamaan ohjaajaa. Kuurosokea voi myös osallistua valtaväestölle suunnattuun liikuntaan, ellei hänellä ole muita liikuntaan liittyviä rajoituksia.

Yksilö- ja ryhmäliikuntaa on järjestetty myös niin, että ohjaaja ohjaa suomeksi ja liikuntatuokiossa on mukana tulkki. Tämä järjestely on toteutettu kuurosokeille ohjaamassani vesivoimistelussa. Tällaiseen ryhmään voivat osallistua niin kuurosokeat, kuuroutuneet, viittomakieliset kuin kuulevatkin asiakkaat. Eri kommunikaatiotapoja käyttävät asiakkaat, voivat valita itselleen sopivimman tavan seurata ohjausta Asiakasryhmän laajetessa kasvaa myös mahdollisuus luoda kontakteja uusiin ihmisiin.

Viikoittain kokoontuva vesivoimisteluryhmä on osa kuurosokeiden kuntopiiritoimintaa. Kuntopiiritoiminta kuuluu Suomen Kuurosokeat ry:n viriketoimintaan. Viriketoiminta tarjoaa kuurosokeille kuntopiiritoiminnan lisäksi

myös muita monipuolisia virikkeitä, esimerkiksi kulttuuria, kädentaitoja, retkiä, tiedonvälitystä, opiskelua ja vertaistukea. (Palo 2009.)

Rouvisen pro gradu -tutkielmasta ”Aistit avoinna -elämässä mukana” (2003) käy ilmi, että kuurosokeiden keskuudessa mielekäs tekeminen ja siten mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa koetaan hyvin arvokkaaksi. Mielekkään tekemisen löytyminen voi kuitenkin olla vaikeaa.

Näön tai kuulon heiketessä muuttuu kommunikaatio haastavammaksi ja vaativammaksi. On vaarana, että ihmiset vetäytyvät sosiaalisista tilanteista. Tällöin vertaistuen merkitys korostuu entisestään. Uusien onnistuneiden kontaktien luominen lisää motivaatiota ja rohkaisee ihmistä ottamaan kontakteja sekä hankkiutumaan sosiaalisiin suhteisiin muiden ihmisten kanssa. (Kovanen & Lahtinen 2006, 59–60.) Ilman sosiaalisia suhteita henkilö on vaarassa syrjäytyä ja menettää toimintamahdollisuuksiaan (mt., 15).

Kuurosokeiden liikunnanohjaajan tulee tietää ohjattavien liikkujien fyysinen kunto, mahdolliset sairaudet sekä kommunikointitapa. Liikuntatuokion sisältöön vaikuttavat niin asiakkaiden kunto, kuin liikunnan tavoitteetkin. Kuurosokeiden kuulon ja näön heikentyminen tuo usein lisähaastetta ohjaajalle. (Oiva-Taipale 2002, 69.) Vesivoimisteluryhmässä oleville tulkeille kerron ennen tilaisuuden alkua asiakkaiden kommunikointimenetelmistä ja muista tuokioon vaikuttavista asioista, esimerkiksi häikäistymisherkkyydestä. Kerron myös, mikäli asiakkaalla on sairaus, joka saattaa vaikuttaa tuokion kulkuun.

## 6 TULKATTU TUOKIO OPINNÄYTETYÖN PRODUKTINA

Jokaista pitämäni vesivoimistelukertaa varten olen valmistanut tuntisuunnitelman. Tuntisuunnitelmaan olen miettinyt valmiiksi vesivoimistelussa käytettävät välineet ja suoritettavat liikkeet. Teetän usein samankaltaista ohjelmaa peräkkäisinä kertoina, jolloin liikkeet tulevat tutuiksi. Pysin lisäämään uusia liikkeitä maltilla, vain yhden, enintään kaksi uutta liikettä kerrallaan. Jos tilaisuudessa, altaassa, on uusia tulkkeja, otan sen huomioon ja toteutan vanhaa, jo tuttua ohjelmaa. Olen päätenyt tähän ratkaisuun, sillä tarkkailen asiakkaiden suorituksia entistä tarkemmin, kun tulkki on ollut tilaisuudessa harvoin tai läsnä jopa vasta ensimmäistä kertaa. Pysin antamaan kuurosokealle palautetta oikeasta suorituksesta mahdollisimman pian toiminnan alettua. Tämä luo turvallisuuden tunnetta ja varmuuden siitä, että kuurosokea suorittaa liikettä oikein. Tavoitteenani on toteuttaa miellyttävä liikuntatuokio, jossa kommunikaatio sujuu ongelmitta. Tähän pyrkiessäni katson kokonaisuutta ja toimin sen mukaan.

Keräämäni aineiston pohjalta suunnittelin vesiliikuntatuokion. Ohjasin suunnittelemani tuokion kahteen kertaan, 29.10.2009 sekä 5.11.2009. Videoin ohjauksen kummallakin kerralla. Ohjauksen jälkeen analysoin videolta seuraavia asioita:

1. Kuinka kuurosokeiden liikuntatilanne saadaan kommunikatiivisesta näkökulmasta sujuvaksi.
2. Kuinka kommunikaatioon liittyvät ongelmatilanteet ratkaistaan.

Vedessä oleva liikkuja voi itse säädellä jumpan tehoa. Mitä nopeammin liikkeet tehdään, sitä enemmän vesi liikettä vastustaa. Liikkuminen rinnan korkuisessa vedessä on myös haastavampaa kuin vedessä, joka ylettyy vyötäröön: paine on syvemmässä vedessä suurempi, jolloin vedestä saa liikkeisiin vastusta (Mälkiä 1992, 70). Asiakkaat valitsevat muun muassa edellä mainitut seikat huomioon ottaen itse oman paikkansa altaasta. Ohjaukseni analysoinnissa en kiinnitä

huomiota liikunnan tehoon, vaan keskityn ainoastaan viestin kulkuun ja tuokion sujuvuuteen.

Kummallakin videointikerralla ohjasin vesivoimistelun altaan päädyistä, jossa näkyvyys altaaseen ja altaasta oli paras mahdollinen. Altaan reunalla seistessäni voin näyttää liikkeitä, tehdä tarvittavat korjaukset ja tarkentaa suoritettavia liikkeitä sekä valvoa asiakkaiden turvallisuutta. Kokoonnuimme uima-altaalle, jossa asiakkailta on mahdollisuus uida vapaasti sekä ennen että jälkeen vesijumpan. Tarvittaessa opastan asiakkaita pesuhuoneesta altaaseen. Kummallakaan videointikerralla opastettavia kuurosokeita ei ollut paikalla.

Vaatetuksen puolesta en kokenut yllätyksiä. Tumma pitkähihainen paita ja tummat puolipitkät housut, nämä olivat jo kokemukseni mukaan osoittautuneet tarkoitukseen parhaiten sopivimmaksi. Liikkeiden seuraaminen onnistuu parhaiten, kun ohjaajan ja taustan välinen kontrasti on mahdollisimman suuri. Ensimmäisellä kuvauskerralla tilaisuudessa olevat yleistulkit olivat harvoin tulkanneet kuurosokeiden vesivoimistelussa. Toisella kuvauskerralla tulkit olivat tuttuja, usein tilaisuudessa tulkkina toimineita tulkkeja.

Molemmilla kerroilla annoin ohjeita suunnitellussa järjestyksessä: aloin itse tehdä liikettä, lisäsin suullisen ohjeen ja tarvittaessa annoin liikkeestä lisätietoa tai tarkensin, miten liike tulee suorittaa. Huomasin ensimmäisellä kuvauskerralla, että harvoin paikalla olleet tulkit hyötyivät tästä järjestyksestä. Seuraavaan liikkeeseen orientoitumiseen ja tulkkausratkaisujen tekemiseen jäi hieman enemmän aikaa. Toisella kerralla en huomannut vastaavaa hyötyä, mutta en haittaakaan, tästä järjestyksestä.

Huomasin 29.10.2009 ohjauksen jälkeen videolta, että esitän tehtävät liikkeet melko nopeaan tahtiin, esimerkiksi linnun lentoa matkivan liikkeen, jossa siivet eli kädet aukeavat sivuille ja palatuvat alas kämmenet vastakkain vatsan eteen. Liikesuoritukseni olisi selkeämmän näköinen hieman rauhallisemmin suoritettuna. Toisella suorituskerralla vauhtini oli huomattavasti maltillisempi ja helpommin seurattavan oloinen.

Ohjaukseni eteni suunnitelman mukaan loogisesti, ja liikkeestä toiseen siirtyminen kävi luontevasti. Tämän mahdollisti huolella tehty suunnitelma vesivoimistelutuokiossa suoritettavista liikkeistä. Tuntisuunnitelman toimittamisesta tulkille etukäteen saattaisikin olla hyötyä jatkossa.

Ensimmäisellä videointikerralla näytin jokaisen liikkeen liikesuorituksen eri kulmista. Syy tähän olivat harvoin tilaisuudessa toimineet tulkit, ja ajattelin liikkeen näyttämisen eri kulmista helpottavan liikkeen tulkkausta. Aloin ohjeistaa kasvot asiakkaisiin päin, jolloin kasvoni olivat altaaseen päin, ja puhetta kuuntelevat saivat selkeän ja kuuluvan tiedon liikeradan suorituksesta. Ohjeiden annon jälkeen käännyn kylki altaaseen päin ja jatkoin liikkeen suorittamista. Kun liikettä tehdään harvoin tai kun tehdään uusi liike, tällaisesta liikkeen näyttämisestä eri kulmista on todennäköisesti hyötyä. Toisella videointikerralla paikalla olevat tulkit olivat tuttuja, ja käytössä oli enemmän ei-kielellisiä keinoja antaa palautetta. Kulmia nostamalla ja pienellä nyökkäyksellä esitin kysymyksen, oliko ohjeistukseni riittävä ja liikkuko asiakas ohjeiden mukaan. Henkilökohtaisen tulkin nyökkäys palautteena kertoi minulle, että ohje oli ymmärretty ja asiakas toimii sen mukaan. Ensimmäisellä kerralla keräsin palautetta suullisesti kysymällä ”kuinka menee” tai viittomalla ”ok”. Toisen kerran ei-kielellinen palaute oli huomaamattomampaa.

Ohjatessani käytän sekä puhetta että viittomista. Voin viittoa hyvin eteen näkeville asiakkaille ”nopeammin, nopeammin” tai ”hyvä” kannustaakseni heitä. Ohjeita antaessani käytän paljon kuvailevaa ohjeiden antoa, jolloin kuuloa käyttävät asiakkaat saavat tiedon liikkeestä mahdollisimman nopeasti. Molemmilla kuvauskerroilla käytin liikkeistä samankaltaisia ilmaisuja: linnun lento, nyrkkeily pohjaan, hiihtohyppy ja niin edelleen. Pysin muotoilemaan lauseeni niin, että se on mahdollisimman helppo tulkata viittomakielelle, ja jätän liikunnanohjaukseen helposti mukaan tulevat täytesanat sanomatta.

Tuokion suunnittelin niin, ettei vaihtoihin tai liikkeestä toiseen siirtymiseen kulu ylimääräistä aikaa, vaan liikkeet seuraavat luontevasti toisiaan. Seuraavan liikkeen aloitusasento on mahdollisimman lähellä edellisen liikkeen loppuasentoa. Ensimmäisen kerran videolta huomasin, että tämä on myös yksi

tekijä, jonka vuoksi vauhtini kasvaa ja suorittamani liikkeet muuttuvat nopeiksi. Toisella kuvauskerralla, kun vauhtini oli rauhallisempi, myös vaihdot liikkeestä toiseen sujuivat rauhallisemmin ja selkeämmin.

Vuorotahtiin tehtävissä liikkeissä, esimerkiksi kun vastakkainen käsi ja jalka nousevat, annan useimmiten vaihtoehtoja. Olen huomannut, ettei kaikilta vesiryhmäni kuurosokeilta onnistu vastakkaisten jäsenten liikuttaminen samanaikaisesti. Tähän voi olla syynä tasapaino-ongelmat. Vaihtoehdot annoin molemmilla kuvauskerroilla, mutta ensimmäisellä kerralla olin unohtanut asian ja vasta huomatessani, ettei asiakas voi liikettä suorittaa, täydensin ohjeitani: "Voit tehdä liikkeen myös pelkillä käsillä." En ollut asiaan varautunut, ja tällöin asiakas joutui ensin yrittämään liikettä, jota ei pystynyt suorittamaan, ja vasta tämän jälkeen sai ohjeen, kuinka voi jatkaa. Tässä ensimmäisessä ohjauksessa asiakas joutui hetken epäröimään ja odottamaan täydennystä ohjeisiin kuinka hän liikkeen suorittaa. Kommunikaatio ei sujunut aivan suunnitelmien mukaan ensimmäisellä kuvauskerralla.

Palautetta vesivoimistelusta, kommunikaation sujumisesta ja ohjauksestani sain vaihtelevasti. Ensimmäisellä kerralla sain palautetta sekä altaassa että vesivoimistelun jälkeen. Palautteen antajana oli sama henkilö. Altaassa asiakas kommentoi liikkeen olevan raskas ja hankalasti suoritettava. Tuokion jälkeen sain palautetta kommunikaation sujuvuudesta: asiakas viittoi tilanteen sujuneen hyvin, kaikki toimi hyvin. Toivoisin asiakkaiden antavan enemmänkin palautetta tilanteesta. Uskon, että kuurosokeilla on satunnaisesti mielessä tuokion sujuvuuteen liittyviä asioita, mutta ajattelevat niiden olevan niin pieniä, etteivät tuokion jälkeen viitsi asiasta mainita. Opinnäytetyöni aikana olen kuitenkin huomannut, että juuri näillä pienillä asioilla on suuri merkitys kommunikaation sujuvuuden kannalta.

Vesivoimistelussa tein venytykset samalla tavalla kuin teen kerta toisensa jälkeen, aina samassa järjestyksessä. Olen päätenyt tähän, ehkä tylsäänkin ratkaisuun sen vuoksi, että venyttelyn aikana on tarkoitus myös rauhoittua ja rentoutua. Rentoutuminen onnistuu parhaiten, kun kuurosokean ei tarvitse

käyttää energiaa oikean venytysliikkeen ymmärtämiseen ja siihen asettumiseen.

## 7 OHJAUKSEEN LIITTYVÄT RATKAISUT

Mahdollisia ongelmia liikuntatilanteessa aiheuttaa usein kommunikointi eivätkä niinkään liikunnalliset rajoitteet (Taipale-Oiva 2002, 64). Näin käy varsinkin silloin, kun liikunnanohjaajana toimii viittomakielisestä kulttuurista tietämätön tai viittomakieltä taitamaton ohjaaja.

### 7.1 Ohjaajan sijoittuminen tilassa

Ohjaajan sijoittumiseen vaikuttaa moni tekijä. Ohjaajana itse olen usein altaan reunalla, uima-altaan päädyssä, ryhmän edessä. Uima-altaan pitkällä sivustalla on suuri ikkuna, josta auringonvalo kirkkaana päivänä häikäisee herkästi. Auringonvalon häikäistäessä siirryn niin, että valo tulee asiakkaiden selän takaa. Tällöin valo ei häikäise, mutta välimatka altaassa oleviin asiakkaisiin on suurempi. Ohjaajan takana oleva seinä on kaukana ohjaajasta, ja siellä on pukuhuoneiden ovet. Tummat ovet vaaleassa seinässä vaikeuttavat ohjaajan erottumista taustasta ja siten myös liikkeiden seuraamista. Tällöin kontrasti seinän ja ohjaajan välillä on heikompi. Kontrastin eli kahden pinnan välisen tummuusaste-eron tulee olla riittävä. Kun ero on riittävän suuri esimerkiksi niin, että ohjaajan vaatetus on tumma ja taustana toimiva seinä vaalea, auttaa kontrasti hahmottamaan ohjaajan tekemiä liikkeitä. (Tammi 2008.) Vesivoimisteluryhmässäni mietimme viriketoiminnanohjaajan Anita Palon kanssa, kuinka kontrastia ja näkyvyyttä voi tilassa parantaa. Harkitsimme ensin siirrettävien lisävalojen käyttöä. Tämä idea kumoutui turvallisuussyistä, uima-altaan läheisyyteen ei voi tuoda irrallisia sähkölaitteita. Päädyimme taustaverhoon. Taustaverhon avulla ohjaajan takana oleva varaston lasiovi saadaan peittoon ja näin taustasta tulee yhtenäinen. Verho on väriltään vaalean beige. Taustaverho kiinnitetään seinään verhokiskon avulla, ja sieltä sen voi tarvittaessa vetää taustaksi. Verho on pituudeltaan viisi metriä, ja näin sen edessä mahtuu työskentelemään sekä tulkki että ohjaaja.

Kun ohjaaja seisoo uima-altaan pitkällä sivulla, ohjaajan ja kuurosokeiden asiakkaiden välissä olevat uima-altaan kaiteet häiritsevät näkyvyyttä molemminpuolisesti. Ohjaajan katsomiseen on keskityttävä tällöin tarkemmin kuin tavallisesti, ja tämän vuoksi kuurosokea väsyä herkemmin. Syyskauden alussa 3.9.2009 ja 10.9.2009 auringon paistaessa sisälle ohjasin vesivoimistelun altaan pitkältä sivulta. Tällöin huomasin, että osa asiakkaista väsyi nopeasti, jätti voimistelun kesken ja siirtyi aiemmin saunaan. Sälekaihtimien avulla tämä ongelma poistuisi.

## 7.2 Tulkkaukset

Kuntopiiriläiset kokoontuvat viikoittain torstaisin näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus Iiriksen tiloissa. Kuntopiiriläiset saapuvat Iiriksen tiloihin itsenäisesti tai henkilökohtaisten tulkkien kanssa. Kuntopiiritoiminnassa fyysisen liikunnan lisäksi sosiaalisten suhteiden ylläpidolla on suuri merkitys. Sosiaalisten suhteiden ylläpitoa ja niiden luomista varten saunassa ja pukuhuoneessa käytävät keskustelut ovat hyvin tärkeitä. Yleistulkkeja tilaisuudessa on aina kaksi, sekä mies- että naistulkki. Yleistulkit tulkkavat tilaisuudessa viittomakieleltä suomen kielelle ja suomen kieleltä viittomakielelle. Kahden yleistulkin, mies- ja naistulkin, läsnäolo takaa molemmille sukupuolille mahdollisuuden keskustella myös sauna- ja suihkuosastolla.

Hyvä näkyvyys on tärkeää, niin tulkkauksen kuin ohjauksenkin kannalta. Vedessä liikkujien sekä vedessä olevien tulkkien tulee nähdä yleistulkki ja liikunnanohjaaja altaan reunalta ongelmitta. Vesivoimistelutilaisuudessa toinen yleistulkeista on altaan reunalla vieressäni ja toinen altaassa. Vierelläni seisova yleistulkki on oikealla puolellani. Olemme melko lähekkäin, välillämme on noin kaksi metriä. Altaassa oleva yleistulkki opastaa ja kuvailee liikkeitä niille asiakkaille, jotka eivät näe altaan reunalla olevaa tulkkia ja ohjaajaa. Pitkät asiakkaat joutuvat sijoittumaan altaan takaosaan, jotta vesi ylettyy riittävän korkealle kaulaan ja näin vesivoimistelusta saadaan tehokkaampi. Tämän

vuoksi etäisyys altaan reunalla olevaan tulkkiin kasvaa ja näkyvyys kärsii. Hahmottamista vaikeuttaa vielä kuurosokean oma liikehdintä eli liikkeen suorittaminen. Altaassa oleva yleistulkki on kommunikation sujuvuuden ja vesivoimistelun tehokkuuden kannalta hyvin tärkeässä asemassa.

Hahmottamisen helpottamiseksi tulkin tulee kiinnittää huomiota omaan vaatetukseen sekä viittoa selkeästi ja isoilla liikkeillä. Tulkin on syytä miettiä, kuinka ja mitkä liikkeet hän tulkkaa. Osaan liikkeistä riittää osoitus ohjaajaan päin, jolloin asiakas voi ohjaajasta nähdä suoritettavan liikkeen, esimerkiksi haaraperushyppelyä. Tulkkaus muuttuu koomiseksi, jos tulkki alkaa toistaa ohjaajan tekemiä liikkeitä.

Asiakkaat, joilla on henkilökohtaisia tulkkeja, sijoittuvat altaassa toiveittensa mukaiseen paikkaan. Paikan valintaan vaikuttaa asiakkaan näkökyky: mikäli toiminnallista näköä on jäljellä, asiakas voi haluta seurata ohjaajan liikkeitä. Vierustovereilla on myös vaikutusta paikan valintaan. Asiakas voi halutessaan keskustella vieruskaverin kanssa vesivoimistelun aikana tai siirtyä hänestä kauemmas, jos hän tietää, että vieressä oleva liikkuja tekee vesivoimisteluliikkeet niin vauhdikkaasti, että vesi kastelee myös hänet. Paikan valintaan voi vaikuttaa myös se, tarvitseeko asiakas tukea altaan reunasta liikkeiden suorittamisen aikana. Jos asiakkaalla on tasapaino ongelmia voi hän halutessaan sijoittua altaan reunalle ja ottaa tarvittaessa kaiteesta tukea liikkeitä suorittaessaan.

Altaassa olevat tulkit, niin henkilökohtaiset kuin yleistulkitkin, kuvailevat asiakkaiden uima-asuja, heidän sijaintiaan, kasvojen ilmeitä, sekä vesivoimistelussa tehtävien liikkeiden vauhtia. Tätä menetelmää kutsutaan kerrontatulkkaukseksi, ja se on usein yksisuuntaista. Kuurosokean kysyä häntä kiinnostavia asioita ja tilanne muuttuu vastavuoroiseksi kuvailukeskusteluksi. (Lahtinen 2004, 82.) Allastilassa tapahtuvan kuvailun sisältöön ja sen keston vaikuttavat monet asiat. Vesivoimistelussa uutta liikettä tehtäessä ympäristön kuvailu jää hetkeksi väistämättä vähemmälle, ja kuvailun kohteeksi muuttuu suoritettava liike. Asiakas keskittyy liikeradan suorittamiseen. Keskittynyt ilme ja mahdolliset liikkeen suoritustapaa koskevat tarkentavat kysymykset vievät tilaa

ympäristön kuvailulta. Mikäli vesivoimistelussa tehtävät liikkeet ovat tuttuja, asiakkaat sekä tulkit tuntevat toisensa eikä kommunikation sujuvuuteen tarvitse kiinnittää huomiota, jää ympäristön kuvailuun enemmän aikaa. Ohjatessani jätän kuvailulle tilaa ja joskus teen sitä myös itse. Tulkin tulkatessa kuurosokealle muiden asiakkaiden harjoitteluntehoa ja liikkeiden vauhtia, saa kuurosokea palautetta omasta kunnostaan. Ryhmässäni olen huomannut, kuinka kannustavaa ja motivoivaa on suorituksesta saatu palaute. Ohjaajan kommentoimissa asiakkaan reipasta suoritusta, tämä vaikuttaa myös muihin asiakkaisiin. Tieto motivoi myös muita tekemään liikkeen tehokkaammin.

Ympäristön hahmottamisen helpottamiseksi tilan kuvailu on syytä tehdä loogisessa järjestyksessä. Esimerkiksi altaaseen siirryttäessä henkilökohtainen tulkki voi kuvailla asiakkaalleen: ”Edessäsi on ohjaaja Sanna ja vasemmalla puolellasi on Kerttu, takanasi on Kalle.” Myöhemmässä vaiheessa, asiakkaan liikkuesssa altaassa taaksepäin, voidaan kertoa ”varo, liikut kohti Kallea”. Näin asiakas saa tietoonsa, että on vaarassa törmätä Kalleen, joka on hänen takanaan, ja asiakas tietää siirtyä eteenpäin. Kuvailu saattaa tilan ja henkilön yhteen, auttaa hahmottamaan ympäristöä ja täydentää aistihavaintoja. Tilan kuvailu itsestä ulospäin on selkeä tapa edetä kuvailuissa. (Lahtinen 2009, 23.)

Kun asiakasryhmä on peräkkäisillä ohjauskerroilla sama, voidaan kuvailussa käyttää apuna aiempia kokemuksia: ”Tehdään samat vatsalihasliikkeet kuin viime torstaina. Siirytään altaan reunaan vasten ja aloitetaan nostamalla polvet rintaan ja kierretään koukkujalkoja vasemmalle ja oikealle.” Lahtisen (2009, 109) mukaan liikuntatuokion kuvailussa käytetään usein kuvailevia ilmaisuja, kuten ”nyrkkeile käsillä kohti pohjaa”. Tämä onkin nopein tapa saada asiakkaat liikkeeseen. Alun jälkeen kuvailua voi syventää ja liikettä helposti muuttaa, kehittää eteenpäin: ”Nyrkkeile seuraavaksi molemmille sivuille.” Kuvailua voidaan helposti ja nopeasti tuottaa omalla keholla. Tulkki voi oman kehon liikkeellä kuvailla liikeradan laajuutta ja vauhtia. Tätä kutsutaan toiminnalliseksi, liikkeellä tulkkaukseksi (Marttila 2006, 31).

### 7.3 Vesivoimistelun ohjaus

Esitän vesivoimistelussa tehtävät liikkeet rauhallisesti ja selkeästi. Liikkeiden tulee olla rauhallisempia kuin kuivalla maalla tehtyinä, sillä veden vastus hidastaa liikkeen suoritusta. Kun liikkeet tehdään rauhallisella tempolla, niin ehditään suorittaa koko liikerata. Ohjaajan rauhallisesti tehdystä liikkeestä oikean liikeradan hahmottaminen on helpompaa.

Kuurosokeiden vesivoimistelun ohjauksessa voidaan käyttää kuurosokean mahdollisesti jäljellä olevaa näköä ja kuuloa hyödyksi. Esimerkiksi sulkemalla mahdollinen taustahäly pois rauhoitetaan äänimaailma, jolloin ohjaajan ääni kuuluu mahdollisimman hyvin. Ohjaajalla on hyvä olla kuuluva ja selkeä ääni. Toiminnallista näköä voidaan hyödyntää sijoittumalla sellaiselle etäisyydelle, josta asiakas näkee ohjaajan parhaiten. Usein optimietäisyys löytyy kokeilemalla. Näkökentän kaventuminen vaikuttaa usein niin, että optimietäisyys pitenee. Usherin oireyhtymä aiheuttaa useita muutoksia näkökyvyssä. Silmän mukautumiskyky hidastuu, mikä vaikeuttaa nopeiden liikkeiden seuraamista. Myös kyky hahmottaa viittomien kolmiulotteisuutta heikkenee. (Kovanen & Lahtinen 2006, 64.) Näkökyky voi myös vaihdella kuurosokean vireystason mukaan.

Kokemuksesta olen oppinut, että ohjauksessa kannattaa käyttää lyhyitä lauseita ja liikettä kuvaavia ohjeita. Lahtisen (2009, 109) mukaan liikkeen kuvailussa tulee usein turhia täytesanoja, joita tulee välttää. Kuvailun kautta kuurosokea saa tärkeää informaatiota ympäröivästä tilasta. Yksilön itsenäisyys, tietoisuus ja toiminnan valinnan mahdollisuudet lisääntyvät, kun ympäristöstä on saatu riittävästi tietoa. Kuvailussa on syytä liikkua laajasta kuvailusta yksityiskohtaiseen päin. (Lahtinen 2009,12–14.) Kokemukseni perusteella olen huomannut, että kun liike on tuttu, tiivis kuvailu usein riittää. Tästä esimerkkinä keskivartalon lihaksia harjoittava liike, jonka kuvailisin ensimmäisellä kerralla näin: ”Seiso molemmat jalat pohjassa, jalat lantionleveyisessä haarassa. Ojenna kädet eteen ja tuo kämmenet vastakkain. Risti sormet ja lähde kuljettamaan

käsiä vedenpinnan alapuolella vaakatasossa vasemmalle ja oikealle.” Liikettä toistettaessa ohjeeksi riittäisi ”liikuta käsiä sivulta sivulle”. Asian hahmottamista voi helpottaa esittämällä lyhyehköjä, selkeitä asiakokonaisuuksia loogisessa järjestyksessä (Kovanen & Lahtinen 2006, 40).

Liikuntatuokiassa kuurosokeiden kasvojenilmeet antavat palautteen viestin perillemenosta. Jos kulmat kurtistuvat, niin huomaan, ettei viesti ole ymmärretty tai siinä on tulkinnanvaraa. Palautteen perusteella tarkennan ja syvennän liikkeen kuvailua. Käyttämäni kuvailutyöli liikuntatuokiassa on vuoropuhelukuvailu. Lahtisen (2009, 44) mukaan vuoropuhelukuvailussa vastaanottajat voivat esittää kommentteja ja kysymyksiä kuvailun aikana.

Liikuntatuokion aikana palautteen muoto ja määrä vaihtelevat hyvinkin paljon asiakkaan kommunikaatitavan mukaan. Joku antaa suoraa palautetta vähän, mutta toiminnasta päätellen ohjeet ovat kuitenkin tulleet ymmärretyiksi. Osa asiakkaista varmistaa ymmärtäneensä ohjeet oikein ja odottaa vastausta.

Kuurosokeita asiakkaita ohjatessani olen huomannut, että toistojen eli tehtyjen liikkeiden määrän tulee olla huomattavasti suurempi kuin kuulevien liikunnanohjauksessa. Osalla asiakkaistani on henkilökohtainen tulkki altaassa. Ennen kuin antamani ohjeet ovat tavoittaneet asiakkaan, on ehtinyt kulua jo hetken aikaa, olipa kyseessä sitten puheen toisto tai viittomakieli. Valmistautuessani seuraavaan liikkeeseen alan ensin itse tehdä liikettä (esim. ojennan vuorotellen käsiäni alas etuviistoon); tällöin altaassa olevat tulkit voivat jo valmistautua mielessään seuraavaan liikkeeseen. Usein myös viittomakieliset alkavat tehdä liikettä nähdessään sen vaihtuvan uuteen. Seuraavaksi alan kuvailla liikettä (”nyrkkeile vuorotahtiin”), jolloin puhetta kuuntelevat voivat kuulla ohjeet ja alkaa tehdä liikettä. Vielä lopuksi tarkennan liikettä (”nyrkkeile altaan pohjaa kohti, selkä hieman kallistuneena eteenpäin”) kertomalla siitä yksityiskohtia.

Olen huomannut viittomakielisten asiakkaiden seuraavan aktiivisesti ohjaajan ohjausta liikuntatuokion aikana. Tästä syystä liikkeen selkeä esittäminen ja oikean suoritustavan näyttäminen on tärkeää. Kuulevien vesivoimistelussa

ohjaaja usein näyttää liikkeen, ja tämän jälkeen asiakkaat tekevät liikettä, kunnes ohjaaja toisin käskee. Näin toimiessani (12.3.09) huomasin, että asiakkaiden olo muuttui epävarmaksi. He eivät tieneet, tuleeko liikettä suorittaa edelleen. Epävarmuutta aiheuttaa tietämättömyys. Liikuntahetken mielekkyyden vuoksi olen päätenyt tulokseen, että toistan itse suoritettavaa liikettä koko sen suoritusajan.

Asiakkaat antavat kiitettävästi palautetta vesivoimistelun sisällöstä. Palautetta annetaan joko tuokion aikana tai sen jälkeen. Vesivoimistelun aikana palaute koskee usein itse liikkeen suoritusta, kuinka haastava tai kevyt se on, tai toistojen määrää: "Vieläkö tehdään samaa liikettä?" Toistojen määrä voi toisinaan kasvaa, jos osa asiakkaista saa viestin suoraan ohjaajalta tai yleistulkilta ja pääsee heti suorittamaan liikettä, kun taas taktiilisti kommunikoiva asiakas saa viestin hieman viiveellä, ja mikäli edellisestä liikuntakerrasta on aikaa, voi oikean suoritustavan oivaltaminen viedä hetken. Olen huomannut, että jos liikkeen oikea suorittaminen on asiakkaasta liian haastavaa ja hankalaa, eli oikeaa suoritustapaa on vaikea ymmärtää, voi asiakas turhautua ja jättää liikkeen kokonaan suorittamatta. Tämän vuoksi teetan usein lyhyitä, selkeitä mutta tehokkaita liikkeitä.

#### 7.4 Liikunnanohjaajan ja viittomakielentulkin yhteistyö

Ihannetilanteessa samat tulkit tulkkaisivat vesivoimisteluryhmässä koko kauden ajan, tai pieni ryhmä kiertäviä tulkkeja hoitaisi tilaisuuden tulkkauksen. Tällaisessa tilanteessa tulkit tietävät jo etukäteen asiakkaiden kommunikaatitavan, tilaisuuden sisällön ja ohjaajan tavan ohjata. Ohjaajan ja tulkkien yhteistyö helpottuu, kun ohjaajan ei tarvitse varmistaa viestin ymmärrettävyyttä tai ohjeistaa tulkkia. Tällaisessa pysyvässä ratkaisussa kaikilta säästyisi aikaa ja energiaa. Tuokio on asiakkaalle miellyttävämpi, jos kaikki läsnäolijat tietävät, mitä seuraavaksi tapahtuu. Kun vieraat ihmiset kohtaavat ensimmäistä kertaa, kuluu paljon energiaa yhteisen toimintatavan etsimiseen ja sujuvan kommunikoinnin muotoutumiseen. Tilanne rasittaa yhtä

lailla asiakkaita, tulkkeja ja ohjaajaa. Kuurosokea voi kokea olonsa epävarmaksi vieraan tulkin kanssa. Mikäli kuurosokealla on mahdollisuus käyttää samaa tulkkia, toimintatavat tulevat tutuiksi ja kuurosokea voi keskittyä itse tilanteeseen. (Kovanen & Lahtinen 2006, 60.)

Jos yleistulkki on tilaisuudessa ensimmäistä kertaa, kerron ja näytän ennen tilaisuuden alkua, mitä liikkeitä tulen teettämään. Usein joudun tekemään tämän samalla, kun asiakkaat siirtyvät pukuhuoneelta uima-altaalle, eli aikaa ennakkovalmistautumiseen on melko vähän. Toivon yleistulkin tulkkiaan asiakkaiden kommentit, jotka jäävät minulta helposti huomaamatta. Mikäli annan henkilökohtaisia lisäohjeita liikkeen suorittamiseen puheella kommunikoivalle asiakkaalle, toivon, ettei tulkki tulkkaa näitä kommentteja kaikille liikkujille. Syy tähän on se, että viittomakieltä seuraavat asiakkaat pysäyttävät usein liikkeen seuratakseen viittovaa tulkkia. Tämä aiheuttaa turhia pysäytyksiä ja keskeytyksiä liikuntatuokioon.

Jos henkilökohtainen tulkki on asiakkaan kanssa ensimmäistä kertaa, kerron parhaani mukaan, kuinka tuokio on aiemmin sujunut: mihin asiakas altaassa sijoittuu, millaista tulkkia tai opastusta hän tarvitsee ja mahdolliset muut tilanteeseen vaikuttavat seikat, kuten esimerkiksi liikerajoitukset.

Pyrin kommunikoimaan kuurosokean asiakkaan kanssa suoraan käyttämällä hänen kommunikaatiotapaansa. Toisinaan tilaisuuden sujumuuden ja tasapuolisuuden vuoksi valitsen yhden kommunikaatiotavan, useimmiten puheella kommunikoinnin, ja käytän tulkkia, joka tulkkaa tiedon viittomakieltä vastaanottaville asiakkaille.

Jos kuurosokea asiakas käyttää taktiilia viittomakieltä, kommunikointi vesivoimistelun aikana kulkee lähes aina henkilökohtaisen tulkin välityksellä. Olen päätenyt tähän ratkaisuun liikuntatuokion sujumuuden ja ajan säästön vuoksi. Kommentoidessani tai korjatessani taktiilin asiakkaan suoritusta henkilökohtainen tulkki tulkkaa sen asiakkaalle. Kommunikaatiotavan vaihtuminen vaatii tilannetajua ja tilanteiden hahmottamiseen liittyvää harjaannusta sekä ohjaajalta että tulkilta (Lahtinen & Kovanen 2006, 93).

Esimerkiksi pukuhuoneessa puheella kommunikoiva, kuulolaitetta käyttävä kuurosokea kommunikoi uima-altaassa taktiilisti kuulolaitteen jäätyä pukukaappiin. Kun tulkki ja asiakas kohtaavat ensimmäistä kertaa, tällaisessa tapauksessa he totuttelevat toistensa kommunikaatiotapaan kahteen kertaan: ensin pukuhuoneessa puheella kommunikointiin ja uima-altaassa taktiiliin kommunikointiin.

Jotta liikuntatuokiosta muodostuisi eheä kokonaisuus, on ohjaajien ja yleis- sekä henkilökohtaisten tulkkien yhteistyön sujuttava hyvin. Ohjaajan on lisäohjeita antaessaan kiinnitettävä viittomakieltä vastaanottavien asiakkaiden huomio yleistulkkiin, jotta viesti välittyy. Mikäli liikesuorituksen aikana annan lisäohjeita, kiinnitän asiakkaiden huomion tulkkiin pysäyttämällä oman liikkeen ja osoittamalla tulkkiin päin. Näin asiakkaat tietävät kääntää katseensa vieressäni seisovaan yleistulkkiin.

Toisinaan saan kuurosokeilta palautetta tuokion kommunikaation sujuvuudesta. Usein kommunikaation sujuvuuteen on vaikuttanut asiakkaan sijainti altaassa, mutta myös jos paikalla on ollut uusi tulkki jonka viittomistapa ei ole asiakkaalle vielä tuttu. Pyrin käymään tuokion toteutuksen myös tulkkien kassa läpi, kuinka vesivoimistelu sujui, kuinka asiakkaat reagoivat mahdollisiin uusiin liikkeisiin ja jos, niin millaista palautetta tai kommentteja tuokion aikana asiakkailta tuli.

## 8 POHDINTA JA PROSESSIN ARVIOINTI

On ensiarvoisen tärkeää että kuurosokeiden liikunnanohjaajalla on tietoa kuurosokeista ja heidän eri kommunikaatiotavoistaan. Kuurosokeiden liikuntaa ei voi yksiselitteisesti ryhmitellä erityisliikunnan alle ja tarkastella sitä yhtenä osana erityisliikuntaa. Kuurosokeiden liikuntaan vaikuttaa moni asia, jotka huomioimalla liikunta ei ole erityisliikuntaa, vaan vain kommunikointi tekee siitä erityisen.

Työtä tehdessäni huomasin, kuinka pienillä seikoilla on kommunikaation sujumisen kannalta suuri merkitys. Minulla ei työtä aloittaessani ollut käsitystä siitä, mitkä kaikki asiat vaikuttavat liikunnanohjauksessa kommunikaation sujuvuuteen. Olin ohjannut kuurosokeiden liikuntaa jo vuosia ja vasta nyt tarkasteltuani kommunikaation sujuvuutta, huomasin pienten asioiden suuren merkityksen.

Henkilökohtaisen tulkin jatkuva vaihtuminen voi lannistaa kuurosokean asiakkaan innostuksen harrastukseen. Kukapa jaksaisi jokaviikkoiselle joogatunnille mennessään kertoa samat, tulevaan tuntiin vaikuttavat asiat. Esimerkiksi kuinka ja missä tarvitsen apua, missä pukuhuone on, ja mihin seuraavaksi mennään? Mieleeni nousee kysymys, kuka tällaisessa tilanteessa opastaa ja ketä? Yleistulkin kohdalla tilanne on samankaltainen. Jos ohjaaja ei ehdi opastaa tulkkia siitä, kuinka liikuntatuokiossa toimitaan, se vaikuttaa kaikkien suoritukseen. Kokemuksen kautta tulkit ja ohjaaja oppii toimimaan yhdessä. Tässä tilanteessa valmisteluun ei kulu keneltäkään turhaa energiaa. Tehtävänjako pysyy selkeänä, ja jokainen tilaisuuteen osallistuva tietää, mitä tehdä.

Opinnäytetyöprosessini keskeiset johtopäätökset ovat tulleet jo osittain työssäni esille. Työn kautta löysin keinoja, joiden avulla liikuntatilanne saatiin kommunikatiivisesta näkökulmasta sujuvammaksi. Näitä keinoja on ohjaajan paikan valinta, ohjaajan ja taustan kontrastin luominen sekä ylimääräisten

ärsykkeiden poistaminen tilasta. Kommunikaation sujuvuuden kannalta yhteistyö tulkin ja ohjaajan välillä on hyvin tärkeää. Ohjaajan on tunnettava ohjattava ryhmänsä hyvin ja tiedostettava ryhmässä käytettävät kommunikaatiotavat. Tiedostamalla käytettävät kommunikaatiotavat voi ohjaaja yhteistyössä viittomakielentulkin kanssa toteuttaa kuurosokealle asiakkaalle miellyttävän liikuntatuokion. Kommunikaatio ohjaajan ja tulkkien välillä sekä ennen, että jälkeen tilaisuuden auttaa kehittämään yhteistyötä edelleen. Kuurosokeiden asiakkaiden palaute kehittää myös ohjausta ja parantaa kommunikaation laatua.

Vesivoimisteluryhmässäni olen huomannut että kerrontatulkkkaus, joka usein on yksisuuntaista, muuttuu tuokion edetessä vastavuoroiseksi kuvailukeskusteluksi. Saadessa tietoa ympäristöstään kuurosokea ottaa rohkeammin osaa keskusteluun, kommentoi ja kyselee, sekä ohjaajalta liikkeistä, että vierustoverin tuntemuksia liikkeitä tehdessä. Toiminnallisen tulkkauksen kautta liikkeiden vaihtoon käytettävä aika on vesivoimistelutuokiossa lyhentynyt. Uuden liikkeen tulkkaus toiminnallisen tulkkauksen keinoin nopeuttaa liikuntatuokion etenemistä ja tekee vesivoimistelusta tehokkaamman harjoittelun kannalta.

Kommunikaation ongelmatilanteet ratkaistiin muun muassa tuomalla tilaan siirrettävä verho joka auttaa kontrastin luomisessa. Tulkkien sijoittumisella voidaan kommunikaation sujuvuutta parantaa, esimerkiksi tilanteessa jossa kuurosokea, viitottua puhetta vastaanottava asiakas, on mukana vesivoimistelussa. Asiakkaan oli hankala katsoa tulkkiä yläviistoon eikä hän erottanut tulkin huuliota. Tilanne ratkaistiin niin, että tulkki tulkkasi asiakkaalle viitottua puhetta kyykyssä, lähellä altaan reunaa.

Työ eteni aikataulullisesti suunnitelmien mukaan. Lopussa olisin toivonut lisää aikaa, jolloin minun olisi ollut mahdollista videoida useampi ohjauskerta ja tarkastella kuinka kommunikaatiomenetelmät tuokiossa kehittyvät edelleen. Lisäksi olisi ollut mielenkiintoista haastatella kuurosokeita asiakkaita ja saada heidän mielipiteitään enemmän mukaan työhön. Tässä olisi mahdollinen jatkotutkimuksen aihe.

Tuloksia voidaan soveltaen yleistää kuurosokeiden kanssa toimiessa, mutta on muistettava, että kuurosokeiden ryhmä on hyvin heterogeeninen ja kommunikointitavat voivat olla hyvinkin tilannesidonnaisia. Toivon myös, että opinnäytetyöstäni hyötyvät liikunnanohjaajat jotka kohtaavat työssään huonokuuloisia, kuuroja tai kuurosokeita asiakkaita.

## LÄHTEET

Anttila, Eevaliisa 2003. Vesivoimistelu. Helsinki: Edita.

Hiltunen, Pentti 2001. Liikunnan iloa! Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Helsinki: Otava.

Hirvensalo, Mirja & Häyrynen, Teija 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson (toim.) & Terhi Huovila. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1998. Tutki ja kirjoita (3. -4. painos). Helsinki: Kirjayhtymä.

Häyrynen, Timo 2007. Liikunta harrastuksena. Kuopio: Unipress Oy AB.

Kovanen, Merja & Lahtinen, Riitta 2006. Kohdataan ja kommunikoidaan -tietoa taktiiliviittomisesta ja sen opettamisesta. Helsinki: Suomen Kuurosokeat ry.

Lahtinen, Riitta 2004. Sujuva tulkkaus kuurosokeille. Selvitys kuurosokeiden tulkinkäytön kokemuksista. Helsinki: Suomen Kuurosokeat ry.

Lahtinen Riitta, Palmer Russ & Lahtinen Merja. Aisti kuvailu. Helsinki: Art-Print Oy.

Lintunen, Taru 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson (toim.) & Terhi Huovila. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Marttila, Jaana 2006. Kuurosokeiden tulkkipalveluopas. Tietoa tulkkipalveluista ja tulkkauksesta. Helsinki: Suomen Kuurosokeat ry.

Mälkiä, Esko (toim.)1995. Erityisliikunta 2 –liikunnan sovellutukset. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 129. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 129. Liikuntatieteellinen seura: Helsinki.

Mälkiä, Esko & Rintala, Pauli 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Liikuntatieteellinen seura: Helsinki.

Nurmi, Timo & Rekiaro, Ilkka & Rekiaro, Päivi 1992. Suomen kielen sanakirja. Helsinki: Gummerus.

Opetusministeriö 1996. Erityisryhmien Liikunta 2000-toimikunnan mietintö. Helsinki: OY EDITA AB.

Rahikainen, Marja-Leena 1992. Teoksessa Esko Mälkiä (toim.) Erityisliikunta 2 -liikunnan sovellutukset. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 129. Liikuntatieteellinen seura: Helsinki.

Rintala, Pauli & Huovinen, Terhi 2003. Erityisryhmien liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson (toim.), Pilvikki, Huovinen, Terhi & Kytökorpi, Lea. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Rovio, Esa 2007. Ryhmä liikunnanohjauksen kohteena Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan Pilvikki Heikinaro- Johansson (toim.), Terhi Huovinen. Helsinki: WSOY.

Taipale-Oiva, Sirpa 2002. Kuulovammaisuus. Teoksessa Mälkiä, Esko & Rintala, Pauli. Uusi Erityisliikunta: liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteen Seuran julkaisu nro 154. Liikuntatieteellinen seura: Helsinki.

Rintala, Pauli 2005. Teoksessa Pauli Rintala, Timo Ahonen, Marja Cantell & Anu Nisiinen (toim.) Liiku ja opi – Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Rouvinen, Ritva 2003. Esitelmä pro gradu – tutkielma Aistit avoinna -elämässä mukana: matka kuurosokeiden kulttuuriin. Helsinki: Stakes.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

### **Elektroniset lähteet**

SKLU 2009. Erityisryhmien liikunta. Viitattu 1.9.2009.

<http://www.skul.org/fi/yleista.html>

Suomen Kuurosokeat ry 2009a. Tietoa kuurosokeudesta ja Usherin oireyhtymästä. Viitattu 8.9.2009.

[http://www.kuurosokeat.fi/materiaalipankki/oppaat\\_verkossa/opas\\_kuurosokeudesta/kuurosokeiden\\_ryhmat/kuurosokeutuneet/](http://www.kuurosokeat.fi/materiaalipankki/oppaat_verkossa/opas_kuurosokeudesta/kuurosokeiden_ryhmat/kuurosokeutuneet/)

Suomen Kuurosokeat ry 2009b. Kuurosokeiden kommunikaatiomenetelmät. Viitattu 13.10.2009

[http://www.kuurosokeat.fi/tietoa\\_kuurosokeudesta/kommunikaatiomenetelmat/kuuloaistilla\\_eli\\_auditiivisesti\\_vastaanotettavat\\_menetelmat/](http://www.kuurosokeat.fi/tietoa_kuurosokeudesta/kommunikaatiomenetelmat/kuuloaistilla_eli_auditiivisesti_vastaanotettavat_menetelmat/)

Suomen Kuurosokeat ry 2009c. Tietoa kuurosokeudesta. Viitattu 8.11.2009.

[http://www.kuurosokeat.fi/tietoa\\_kuurosokeudesta/](http://www.kuurosokeat.fi/tietoa_kuurosokeudesta/)

Suomen Kuurosokeat ry 2009d. Kuuloaistilla vastaanotettavat menetelmät. Viitattu 10.11.2009.

[http://www.kuurosokeat.fi/materiaalipankki/oppaat\\_verkossa/tulkkipalveluopas/5\\_tulkkauksen\\_kielet\\_ja\\_menetelmat/53\\_menetelmat/531\\_kuuloaistilla\\_vastaanotettavat/](http://www.kuurosokeat.fi/materiaalipankki/oppaat_verkossa/tulkkipalveluopas/5_tulkkauksen_kielet_ja_menetelmat/53_menetelmat/531_kuuloaistilla_vastaanotettavat/)

Suomen Kuurosokeat ry 2009e. Näköaistilla vastaanotetut menetelmät. Viitattu 10.11.2009.

[http://www.kuurosokeat.fi/materiaalipankki/oppaat\\_verkossa/tulkkipalveluopas/5\\_tulkkauksen\\_kielet\\_ja\\_menetelmat/53\\_menetelmat/532\\_nakoaistilla\\_vastaanottavat/](http://www.kuurosokeat.fi/materiaalipankki/oppaat_verkossa/tulkkipalveluopas/5_tulkkauksen_kielet_ja_menetelmat/53_menetelmat/532_nakoaistilla_vastaanottavat/)

### **Julkaisemattomat lähteet**

Kovanen, Merja 2008. Taktiiliviittomisen perusteet 12.4.2008. Helsinki: Omnivis tulkkikeskus.

Pakarinen, Anne 2009. Henkilökohtainen tiedonanto 7.8.2009.

Palo, Anita 2009. Henkilökohtainen tiedonanto 29.10.2009.

Peltola Harri 2008. Tasapainohäiriöt 5.7.2008. Tutkimuksesta käytäntöön.

15. Retina International maailmankongressi. Helsinki.

Sandell, Juha 2009. Henkilökohtainen tiedonanto 17.11.2009.

Tammi, Taru 2008. Ammatinvalinta ja ammatillinen kuntoutus. 5.7.2008.

Tutkimuksesta käytäntöön. 15. Retina International maailmankongressi. Helsinki.