



**SHERBORNE DEVELOPMENTAL MOVEMENT–MENETELMÄ  
LAPSEN KEHITYKSEN TUEKSI**

**Esite iloisesta liikuntamenetelmästä**

**Paula Haijanen  
Hanna-Leena Kivimäki  
Hannamaija Virolainen**

Opinnäytetyö  
Elokuu 2009  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Pirkanmaan ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Fysioterapian suuntautumisvaihtoehto

HAIJANEN, PAULA; KIVIMÄKI, HANNA-LEENA & VIROLAINEN,  
HANNAMAIJA:

Sherborne Developmental Movement –menetelmä lapsen kehityksen tueksi -  
esite iloisesta liikuntamenetelmästä

Opinnäytetyö 52 s., liitteet 7s.,  
Elokuu 2009

---

Sherborne Developmental Movement- eli SDM-menetelmä on lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tukeva liikuntamenetelmä. Menetelmässä harjoitellaan motorisia taitoja ja pyritään liikunnan keinoin tukemaan lapsen vuorovaikutustaitojen sekä aktiivisuuden säätelyn kehittymistä. Tavoitteena on siirtää opitut taidot käytännön elämään.

Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena suunnittelimme ja toteutimme SDM-menetelmästä kertovan esitteen. Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä tietoutta SDM-menetelmän käyttömahdollisuuksista lapsen kehityksen tukena. Raporttimme tavoitteena on avata käsitteitä sekä perustella menetelmän tavoitteita kirjallisuuden sekä asiantuntijoiden kanssa käymiemme keskustelujen pohjalta. Esitteen avulla pyrimme antamaan tietoa SDM-menetelmästä muun muassa SDM-ryhmässä käyvien lasten vanhemmille. Raportti ja esite voivat toimia myös tietopakettina kaikille lasten parissa työskenteleville.

Opinnäytetyössämme esittelemme SDM-menetelmän teoriaa ja käytäntöä, lapsen kehitystä vauva-ikästä kouluikään sekä sensorisen integraation ja SDM-menetelmän yhteyttä. Lopuksi raportoimme opinnäytetyöprosessin kulkua ja esitteen työstämistä.

Opinnäytetyömme on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille, niin lasten parissa työskenteleville kuin heidän perheilleen. Toivomme työmme tuovan paljon iloa ja onnistumisen kokemuksia SDM-menetelmän parissa.

---

Asiasanat: Sherborne Developmental Movement-menetelmä, lapsen kehitys, sensorinen integraatio, esite

## ABSTRACT

Pirkanmaa University of Applied Sciences  
Degree programme in Physiotherapy  
Option Physiotherapy

HAIJANEN, PAULA; KIVIMÄKI HANNA-LEENA & VIROLAINEN,  
HANNAMAIJA:

Sherborne Developmental Movement–method to Support a Child’s Development - a Brochure on a Joyful Exercise Method

Bachelor’s thesis 52 pages, appendices 7 pages,  
August 2009

---

Sherborne Developmental Movement – also known as SDM-method – is a form of physical activity to support a child’s comprehensive development. The method consists of motor skill exercises as well as interaction- and activity regulation development which are supported with the means of exercise.

Our final project is a functional thesis in which we designed and produced a brochure on the SDM-method. The objective of this thesis is to increase the knowledge of the use of SDM-method as a support to a child’s development. The purpose of the written work of the thesis is to discuss the concepts and justify the goals of the method based on literature and conversations had with experts. With a brochure we pursue to provide information on SDM-method, for example, to the parents of children practicing in a SDM-group. The written work and the brochure can also function as a mine of information for all the people working with children.

In our final project we introduce theory and practice of SDM-method, the development of children from birth to the end of school age as well as the connection of sensory integration and SDM-method. At the end of our thesis we report about the progress of our final project and the work done on the brochure.

Our final project is meant for everyone interested in the subject, as for the people working with children as for the children’s families alike. We hope that our thesis will bring a lot of joy and experiences of success with SDM-method.

---

Keywords: Sherborne Developmental Movement-method, child’s development, sensory integration, brochure

## SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO .....	4
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TOTEUTUS .....	6
3 LAPSEN KEHITYS .....	8
3.1 Kehityksen osa-alueet .....	8
3.2 Kehityksen eteneminen .....	9
3.3 Vauvaikä .....	11
3.4 Varhaislapsuus .....	12
3.5 Leikki-ikä .....	13
3.6 Kouluikä .....	14
4 SENSORINEN INTEGRAATIO SHERBORNE DEVELOPMENTAL MOVEMENT -MENETELMÄN TAUSTALLA .....	16
4.1 Sensorisen integraation kehittyminen .....	17
4.2 Sensorisen integraation tasot .....	18
4.2.1 Ensimmäinen taso .....	18
4.2.2 Toinen taso .....	19
4.2.3 Kolmas taso .....	19
4.2.4 Neljäs taso .....	20
4.3 Sensorinen integraatio ja Sherborne Developmental Movement - menetelmä .....	23
5 SHERBORNE DEVELOPMENTAL MOVEMENT- MENETELMÄ .....	24
5.1 Perusteet ja lähtökohdat .....	24
5.2 SDM-menetelmällä opetettavat taidot .....	27
5.2.1 Vuorovaikutustaidot ja tavoitteet .....	27
5.2.2 Yhteistoimintaharjoitteet .....	28
5.2.3 Vastustajaharjoitteet .....	29
5.2.4 Kehotietoisuusharjoitteet .....	30
5.2.5 Aktiivisuuden säätely .....	32
5.2.6 Yhdessä tekemisen ilo ja taitojen kehittyminen motivoivat .....	33
6 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KULKU .....	34
6.1 Lasten ryhmien havainnointi teorian tukena .....	34
6.2 Opinnäytetyöprosessin eteneminen opinnäytetyönsuunnitelman jälkeen .....	36
6.3 Esitteen työstäminen .....	38
7 POHDINTA .....	40
LÄHTEET .....	42
LIITTEET .....	45

## 1 JOHDANTO

Suomalaisten lasten ja nuorten hyvinvointi on ollut voimakkaasti esillä monella eri tavalla ja taholla. Media on tiedottanut lisääntyvässä määrin tarvetta tarttua lasten ongelmiin ja haasteisiin varhain. Epidemiologiset tutkimukset (Sillanpää, Herrgård, Iivanainen, Koivikko & Rantala 2004, 14) osoittavat, että neurologiset sairaudet, viat ja vammat sekä niiden aiheuttamat toimintahäiriöt lisääntyvät jatkuvasti. Eri perusteita käyttäen neurologisen arvioinnin ja hoidon tarpeessa arvioidaan olevan 100 000–200 000 suomalaislasta (Sillanpää ym. 2004, 14). Varhaisella puuttumisella edistetään lasten ja nuorten hyvinvointia, joka vaikuttaa pitkällä tähtäimellä koko yhteiskuntaan. Huolehtimalla lasten ja nuorten hyvinvoinnista, luomme edellytykset toimivalle yhteiskunnalle myös tulevaisuudessa.

Lapsen kokonaiskehityksen kannalta olennaisia osia ovat liikkuminen ja motorinen kehitys. Noin kuudella prosentilla lapsista esiintyy erilaisia kehityksellisiä motorisia vaikeuksia, jotka seurantalutkimusten mukaan ovat varsin pysyviä. Ne voivat ilmetä liikkeiden suunnittelun ja ohjailun vaikeuksina, motoristen suoritusten kömpelyytenä sekä epätyypillisinä liikemalleina. Liikkumalla lapsi oppii uusia motorisia ja sosiaalisia taitoja. Varsinkin alle kouluikäiset lapset tarvitsevat liikettä, jotta he näkisivät ja kokisivat uusia asioita. (Ahonen & Aro 1999, 78; Rintala 2005, 5.)

Liikuntataidot vaikuttavat myös lapsen itsetuntoon ja pätevyyden kokemiseen. Usein hyvät liikuntataidot ovat yhteydessä lapsen koettuun pätevyyteen. Liikuntataitojen puute tai heikkous puolestaan saattaa johtaa syrjään vetäytymiseen tai joutumiseen syrjään muiden lasten leikeistä. Tämä saattaa olla alku kielteiselle kierteelle, jossa lapsen liikuntakokemusten määrä vähenee entisestään. Liikunnan avulla voidaan tehokkaasti edistää monia koulun yleisiä kasvatustavoitteita, kunhan opetustilanteet on suotuisasti järjestetty. (Rintala 2005, 5; Heikinaro–Johansson & Huovinen 2007, 21.)

Haluamme omalta osaltamme olla tukemassa lasten hyvinvointia fysioterapian näkökulmasta. Tällä opinnäytetyöllämme tuomme kaikkien asiasta kiinnostuneii-

den tietoisuuteen yhden oppimista sekä motorisia -ja vuorovaikutustaitoja edistävän menetelmän. Opinnäytetyömme tuote on kätevästi sähköpostiliitteenä lähetettävä esite.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TOTEUTUS

Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä tietoutta Sherborne Developmental Movement - eli SDM-menetelmän käyttömahdollisuuksista lapsen kehityksen tukena. Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa SDM-menetelmästä kertova esite. Esitteeseen keräämme tietoa menetelmästä, sen käyttömahdollisuuksista, tavoitteista ja käytännöstä. Havainnollistamme teoriaa harjoitustilanteista ottamiemme kuvien avulla.

Tarkastelemme kirjallisuudesta etsityn tiedon, havainnoinnin ja ammattilaisten kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta SDM-menetelmän käyttöä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukena. Sisältöön päädyimme ottamaan lapsen kehityksen vauvaiästä kouluiän päättymiseen, sensorisen integraation sekä SDM-menetelmän teoriataustan. Jotta voimme ymmärtää SDM-menetelmästä hyötyvää lasta, meidän tulee tietää ensin, miten lapsen normaalikehitys sekä sensorinen integraatio etenevät käsi kädessä.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Se tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista sekä toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Tärkeää on, että opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisena opinnäytetyönä toteutettu pelkkä tuote ei riitä ammattikorkeakoulun opinnäytetyöksi. Opiskelijan tulee kyetä yhdistämään ammatillinen teoreettinen tieto ammatilliseen käytäntöön. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9,42.)

Työmme tuote on esite, jonka tavoitteena on lisätä tietoutta kirjoitetussa muodossa SDM-menetelmän käyttömahdollisuuksista lasten kehityksen tukena. Teemme esitteen omaksi työkalukseksi, jonka voimme jakaa ryhmässä liikkuvien lasten vanhemmille, alan ammattilaisille ja opiskelijoille sekä kaikille asiasta kiinnostuneille. Pyrkimyksenä on lisäksi saada tieto helposti levitettävään muotoon. Esitettä on tulevaisuudessa mahdollista jakaa esimerkiksi sähköpostiliitteenä kaikille halukkaille.

Esite on suunnattu lasten vanhemmille ja heidän läheisilleen, omaan käyttöömmemme sekä kaikille asiasta kiinnostuneille. Opinnäytetyöraportti on puolestaan tehty työväliseksi fysioterapeuteille ja muille lasten parissa työskenteleville ammattilaisille. Halusimme, että opinnäytetyöllämme on merkitys myös laajemmassa mittakaavassa kuin oman ammattiin kasvumme tukena. Toivomme työmme tuovan iloa ja leikkimielisyyttä vaativaan tehtävään – lapsen kehityksen, kasvun ja kasvatuksen tueksi.



### 3 LAPSEN KEHITYS

Lapsuus on erityinen elämänvaihe, joka on merkittävä aika yksilön kehityksessä. Muutokset ovat kaikilla kehityksen osa-alueilla suuria, ja jokainen vuosi on kehitykselle tärkeä. Lapsen kasvu ja kehittyminen perustuvat sekä lapsen synnynäisiin, perittyihin ominaisuuksiin että ympäristöstä saatuihin kokemuksiin ja niiden kautta oppimiseen. Lapsi rakentaa käsitystään ympäristöstä ja itsestään aistitiedon kautta tulevan palautteen avulla. Liikkuminen, sosiaalinen ja älyllinen sekä tunne-elämän kehitys kuuluvat erottamattomasti yhteen ja ovat henkisen ja sosiaalisen kehityksen perusta. Vaikeudet yhdellä osa-alueella heijastuvat lapsen kokonaiskehitykseen. (Autio & Kaski 2005, 13; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 78; Salpa 2007, 7,11.)

#### 3.1 Kehityksen osa-alueet

Liikkuminen, sosiaalinen ja älyllinen kehitys voidaan myös jaotella motoriseen, sosioemotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen. Motorisella kehityksellä tarkoitetaan lihaksilla aikaansaattua tietoista toimintaa, joka sisältää havaitsemisen suunnittelun ja motivaation. Motorinen kehitys suo lapselle mahdollisuuksia hankkia tietoa uusista paikoista sekä olla aloitteellinen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Motorinen kehitys kietoutuu näin varhaisvuosina kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Lapsen motorinen kehitys etenee kahteen suuntaan: kefalokaudaalisesti eli päästä jalkoihin ja proksimaalisesti eli keskeltä raajoihin. Liikkeiden kehitys etenee kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin. (Anttila, Eronen, Kallio, Kanninen, Kauppinen, Paavilainen & Salo ym. 2005, 35; Autio & Kaski 2005, 13; Lyytinen, Korhokangas & Lyytinen 1995, 38; Numminen 2005, 94.)

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan havaitsemiseen, ajatteluun, kieleen, muistiin ja oppimiseen liittyvää kehitystä. Kognitiivinen eli tiedollinen kehitys edellyttää havaitsemisen, ajattelun, kielen sekä muistin toimintojen kehitystä uusien rakenteiden muodostamiseksi tai vanhojen rakenteiden muuttamiseksi.

Jean Piaget'n (1896-1980) ajattelun kehittymisen teorian mukaan kognitiiviset skeemat eli jäsenyneet kokemukset asioista muuttuvat jatkuvasti. Uusi tieto sulautetaan vanhaan skeemaan, eli sisäiseen malliin, tai vanha mukautetaan uuteen tietoon. Tämän perusteella lapsi ohjaa ajatteluaan ja toimintaansa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 32, 87-89; Numminen 2005, 156.)

Sosioemotionaalisen kehityksen sisältäviä tunne- ja vuorovaikutustaitoja ovat tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen ja hallinta sekä toisten kuunteleminen ja auttaminen. Sosiaalisen kehityksen kautta ihminen tulee tietoiseksi omasta erillisyydestään ja samalla tarpeesta liittyä muihin. Sosiaalinen toiminta luo perustan minäkäsitykselle, joka sisältää itseen liitettyjä ajatuksia, käsityksiä ja arviointeja. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 36; Numminen 2005, 172.)

### 3.2 Kehityksen eteneminen

Lapsen kehitys etenee vaiheiden läpi yksilöllisesti. Kehityksen kulussa on havaittavissa herkkyys- ja kehityskausia sekä kehityskriisejä. Herkkyyskausi on ajanjakso, jolloin jonkin toiminnan oppiminen on helpompaa kuin muulloin. Jos taito jää silloin oppimatta, sen oppiminen myöhemmin tuottaa paljon enemmän vaikeuksia. Kriittisellä kaudella lapsen on saatava ympäristöstä virikkeitä, jotta tietty kyky pääsisi kehittymään. Kehityskriisi on ajanjakso, jolloin yksilö joutuu ikäkautensa tyypillisen kehitystehtävän eteen. Juuttuminen johonkin kriisiin tai ratkaisun epäonnistuminen vaikuttaa haitallisesti myöhempään kehitykseen. (Autio 1995, 53; Autio & Kaski 2005, 13; Salpa 2007, 11; Himberg, Laakso, Pelto, Näätänen & Vidjeskog 2004; 21.)

Tunnetuin yleisiä kehitystehtäviä kuvaava teoria on Erik H. Eriksonin elämäntaakateoria, jossa elämäntaakkaa tarkastellaan psykososiaalisten tehtävien ja siirtymien kautta. Tämän 1950-luvulla syntyneen teorian ydinajatus on, että ihminen kohtaa elämäntaakansa aikana kahdeksan kehityskriisiä, joiden aikana hän joutuu ratkaisemaan kehitystehtäviä. Kunkin ikävaiheen kehityskriisi sisältää oman kehitystehtävänsä, jonka onnistunut ratkaiseminen johtaa suotuisiin mahdollisuuksiin selvitä seuraavasta kehityskriisistä. Epäonnistuminen puolestaan vaikeuttaa seuraavan kehityskriisin kohtaamista. (Himberg ym. 2004, 21; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 53.)

Aistien ja hermoston toiminta on lapsen normaalin kehityksen kannalta tärkeä. Lapset käyttävät omia sensomotorisia toimintojaan, jotka muodostuvat motoristen ilmausten ja aistihavaintojen yhdistelmästä, heti alusta lähtien kommunikatiivisesti. Sensomotorisella kehityksellä tarkoitetaan sitä, että lapsi oppii aistien avulla reagoimaan ympäristönsä ärsykkeisiin. Neurologinen ja psyykinen kehitys hidastuu, ellei lapsi saa aistiensa mahdollistamana riittäviä ulkoisia virikkeitä ja hänen luonnollinen pyrkimyksensä vuorovaikutukseen ympäristön kanssa luontevaa vastakaikua. Lapsi tarvitsee vuorovaikutusta läheisten aikuisten kanssa ja kehitystasolleen sopivaa ympäristöä. Näin lapsi oppii liikkumaan, aistimaan, käyttämään käsiään sekä saamiaan tietoja ja vaikutelmia kehittääkseen tunne-elämänsä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 81; Revonsuo, Lang & Aaltonen 1999, 81; Rödström 1993, 16.)

Esittelemme työssämme lapsen kokonaisvaltaista kehitystä vauvaiästä kouluikään, sillä liikunnan järjestäminen varhaisvuosina edellyttää laajaa näkökulmaa kehitystapahtumaan. Lapsen kehityksen tunteminen on edellytys poikkeavan kehityksen havaitsemiseksi. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 27.) Kun tietämystä on riittävästi, lapsen motoristen taitojen oppimista voidaan tukea, sekä taitoja suoraan ja systemaattisesti harjoittamalla että motorisen suorituksen taustalla olevia psykologisia prosesseja vahvistamalla. (Ahonen & Aro 1999, 78).

### 3.3 Vauvaikä

Autio ja Kaski (2005) katsovat vauvaikäiseksi alle yksivuotiaan. Ensimmäisenä ikävuotena fyysinen kehitys on nopeaa; syntymäpaino kolminkertaistuu ja pituus lisääntyy puolella. Lapsen ensimmäisen ikävuoden psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle on keskeistä kiintymys ja mahdollisuus vuorovaikutukseen vakituisen hoitajan kautta. Eriksonin teorian mukaan vauvaiän keskeinen kehitysprosessi on lapsen ja aikuisen vuorovaikutus. Tämän vuorovaikutuksen tuloksena on, että lapselle muodostuu joko myöhempää kehitystä leimaava perusluottamus tai epäluottamus muihin ihmisiin ja itseensä. Ensimmäisen psykososiaalisen kriisin onnistunut ratkaisu antaa yksilölle toivon elämyksen. (Autio & Kaski 2005, 13–14; Dunderfelt 1999, 68; Himberg ym. 2004, 22.)

Vastasyntynyt on täysin riippuvainen hoitavasta aikuisesta. Lapsi pääasiassa vain syö, nukkuu ja ihmettelee, mitä ympärillä tapahtuu. Kahden kuukauden ikäinen vauva alkaa jo enemmän nauttia kontaktista. Kontakti on tärkeää, sillä vauvan itseys eli hänen kokemuksensa, mitä ja mikä minä olen, voi syntyä vain kiintymyssuhteen myötä. Pienet vauvat alkavat hahmottaa itseään sekä ympäröivää maailmaa toisen ihmisen kautta. Vauvaikäisten lasten kehitykseen perehtyneen Daniel Sternin mukaan vauvalla on tässä iässä jo peruskokemus itsestä ja muista. 8–12 kuukauden ikäinen vauva seurailee ympäristön tapahtumia ja tutkii lähiympäristöä mielellään. (Autio & Kaski 2005, 14,16,18; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 69.)

Kommunikaatiotaitojen kehittymiseksi on tärkeää, että vauvat ovat kiinnostuneita erityisesti puheäänestä. Tutkimuksissa on osoitettu, että puheesta tehtyjen kuulohavaintojen erottelukyky kehittyy jo sikiökaudella. Itku on vauvan synnynäinen tapa kommunikoida, ja se viestittää vanhemmille vauvan tarpeista. Itkun avulla hän ilmaisee selkeästi muun muassa mielipahan, nälän ja väsymyksen. Vauvasta alkaa kehkeytyä oma persoona. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 69.)

Vastasyntyneet käyttävät hyväkseen myös motorisia kykyjään, aisteja ja refleksejään, ollessaan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Ensimmäiset motoriset toiminnot ovat tavallisesti luonteeltaan yleisiä ja jäsentymättömiä. Vastasyntyneet reagoivat pääasiallisesti koko kehollaan, sillä vauvan liikkumista

säätävät primitiivirefleksit eli heijasteet. Näitä ovat muun muassa tarttumis- ja imemisrefleksit, jotka alkavat väistyä 3–4 kuukauden iässä. Tällöin alkaa vauvan tietoinen kehon hallinta kehittyä. 18 kuukauden ikään mennessä lapsi oppii pään ja vartalon hallinnan, käsivarsiin tukeutumisen, nousemaan ylös painovoimaa vastaan ja käyttämään käsiään. (Autio & Kaski 2005, 13–19; Himberg ym. 2004, 36–37; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 69; Rödström 1993, 13; Salpa 2007, 9.)

### 3.4 Varhaislapsuus

Toisen ikävuoden tärkein tapahtuma on puheen oppiminen. Kaksivuotias opettelee myös omaa tahtoaan. Ilman omaa tahtoa lapsi ei opi päättämään, ratkaisemaan tai valitsemaan saati haluamaan mitään. Tätä vaihetta kutsutaan uhmaiäksi. Toisella ikävuodella lapselle muodostuu minäkäsitys eli tietoisuus omasta itsestä. Lapsi käsittää myös oman erillisyytensä muista ja ymmärtää, että muillakin on tunteita ja ajatuksia, jotka voivat olla erilaisia kuin itsellä. Kolmevuotias ymmärtää, että on jompaakumpaa sukupuolta ja hänellä on käsitys sukupuolensa pysyvyydestä: ”Tytöistä tulee naisia ja pojista miehiä”. (Autio, T. & Kaski, S. 2005, 22–24; Anttila ym. 2005, 96; Dunderfelt 1999, 72.)

Varhaiselle vaiheelle on tärkeää kiinteä hoivaaminen. Lapselle täytyy antaa kuitenkin tilaa, jotta hänen itsenäisyytensä kehittyä. Lapsi kehittää liikunnallisia ja opillisia taitojaan sekä avartaa maailmankuvaansa uteliaisuuden avulla. Kaksi vuotiaan lapsen liikkuminen ja kävely on varmaa. Hän kävelee portaita ylös tassa-askelin. Kolmevuotias lapsi selviää portaista vaivatta ja juoksee hyvin. Hän osaa seisoa jo hetken yhdellä jalalla. (Himberg ym. 2004, 36; Pihlaja & Viitala 2004, 21.)

Eriksonin teorian mukaan varhaislapsuuden kehityskriisi on itsenäisyyden/ epäilyn ja häpeän kriisi. Lapsi käyttää fyysisiä ja psyykkisiä taitojaan, kuten sanoja ja kävelyä, tavoittaakseen itsemääräämisen tunteen ympäristöönsä nähden. Vanhempien asennoituminen lapsen pyrkimykseen vaikuttaa ratkaisevasti siihen, tunteeko lapsi pystyvänsä vai häpeäkö hän tekojaan ja valmiuksiaan ja arkai-

lee uusien asioiden opettelua. Toisen kehityskriisin onnistunut ratkaisu antaa tulokseksi itsekontrollin ja tahdon elämykset. Varhaislapsuuden kehitystehtäviin kuuluu myös motoristen taitojen, erityisesti perusliikuntataitojen kuten kävelyn, juoksun, heittäminen ja hyppääminen, perusteiden oppiminen sekä koordinaatioon liittyvien taitojen muodostuminen. (Himberg ym. 2004, 22; Lyytinen ym. 1995, 38.)

### 3.5 Leikki-ikä

Leikki-ikä kestää Eriksonilla noin 3-vuotiaasta kuuden vuoden ikään. Lapsi on liikkuva ja hän osaa tehdä asioita itsenäisesti. Leikki-iässä harjoitellaan itsenäisyyden lisäksi aloitteellisuutta ja toisten kanssa toimimista. Sosiaalinen päättely ja tiedonkäsittely kehittyvät. Leikki-ikä keskeinen kehitysprosessi on samaistuminen eli identifikaatio. Vanhemmat opettavat lasta noudattamaan yhteiskunnan normeja, joiden mukaan hän oppii säätelemään käyttäytymistään. Jos aikuiset kuitenkin rajoittavat liiaksi lapsen toimintaa, esimerkiksi hänen tunneilmaisujaan, nämä saattavat myöhemmin tuntua kielletyiltä, ja lapsi alkaa kokea niiden takia syyllisyyttä. Tämän kehityskriisin myönteinen ratkaisu tuottaa tuloksena elämyksen oman toiminnan merkityksestä. Lapsi kasvaa yhteisön jäseneksi mallioppimisen ja identifikaation avulla. (Anttila ym. 2005, 96; Autio & Kaski, 22; Dunderfelt 1999, 248; Himberg ym. 2004, 22.)

Toisen ja seitsemän ikävuoden välillä lapsen psyykinen kehitys etenee nopeasti. Yksilöllinen persoonallisuus muovautuu kognitiivisten taitojen kehityksessä. Kielen avulla lapsi oppii ilmaisemaan sisäisiä kokemuksiaan, ja päättelytaitojen kehitys mahdollistaa yhä itsenäisemmän toiminnan. Kieli on tärkeä käyttäytymisen säätelijä ja sosiaalisen vuorovaikutuksen, ajatusten, mielikuvituksen ja tunteiden väline. (Anttila ym. 2005, 70–71; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 89.)

Leikki-ikäisen karkeamotoriikka eli kehon suurten lihasten liikkeiden säätely kehittyy. 3–4-vuotias lapsi osaa hyvin perusliikkeet. Hän osaa kulkea vuorotahtiin portaissa, heittää palloa ja ottaa kiinni syliin heitetyn pallon. Lisäksi hän hallitsee WC-taidot ja osaa syödä itse. Viisivuotias hallitsee perusliikkeet niin hyvin, että

ne ovat muuttuneet automaattiseksi. Sorminäppäryys myös kehittyy nopeasti. Kuusivuotias lapsi koettelee voimiaan. Hän on usein motorisesti levoton ja nopean kasvun takia kömpelö. Seitsemän vuotiaan koulun aloittavan lapsen valmiudet monimutkaisiin liikkeisiin paranevat. Muun muassa polkupyörällä ajo, luistelu sujuvat vaivatta. (Autio, T. & Kaski, S. 2005, 24; Anttila ym. 2005, 71; Himberg ym. 2004, 36; Pihlaja & Viitala 2004, 23.)

### 3.6 Kouluikä

Psykologiassa kouluikäällä tarkoitetaan kehitysjaksoa, joka alkaa seitsemän vuoden iässä ja päättyy murrosiän alkamiseen keskimäärin 12. ikävuoden vaiheilla. Kouluikä alkaessa lapsi hallitsee jo monia loogisia tehtäviä, esimerkiksi sarjoittamisen sekä yläkäsitteet ja alakäsitteet: eläin – koira – rodut. Ajattelu on joltain osin vielä hyvin konkreettista, vaikka tämänikäinen kykenee jo käsittelemään abstraktejakin asioita. Aivojen ja muun hermoston kypsyminen nopeuttaa tiedonkäsittelyä. Sisäiset mallit ympäristöstä kehittyvät, kun lapsi havainnoi aktiivisesti ympäristöään ja ratkoo ongelmia. Kehityksen myötä lapsi tietää maailmasta yhä enemmän, mikä muistin kehittymisen ohella tehostaa ajattelua. (Anttila ym. 2005, 98,102–103; Autio, T. & Kaski, S. 2005, 29.)

Kouluikäinen lapsi toimii paljon vertaisryhmässä. Eriksonin mukaan koululaisen haasteena on pystyvyyden tunne vastaan alemmuudentunne. Keskeistä tämän haasteen kannalta on, saako lapsi tunteen siitä, että on arvokas. Jos toverit hyväksyvät hänet joukkoonsa, hänen on helppo kehittyä aloitteelliseksi ja itseensä luottavaksi myös muissa ihmissuhteissaan. Yksinäisyys tai puutteelliset sosiaaliset taidot voivat vaikeuttaa kehitystä. Vertaisryhmään sopeutumisessa on tärkeää, että lapsi pystyy ymmärtämään muiden ajatuksia, tunteita ja motiiveja sekä toimimaan tavoilla, jotka ovat moraalisesti hyväksyttäviä ja ylläpitävät myönteistä vuorovaikutusta. (Anttila ym. 2005, 111; Autio, T. & Kaski, S. 2005, 20.)

Kouluikäiset lapset liikkuvat mielellään ja perusliikkeet on suurimmilta osin opittu. Kouluikäinen voi oppia jo vaativia erityistaitoja. Mitä monipuolisemmin lapsi

oppii käyttämään kehoaan liikunnassa, sitä parempi se on hänen kokonaisvaltaisen kehityksensä kannalta. Vaikka kouluikäinen pystyy monenlaisiin liikunta-suorituksiin, tarkka nopeuksien ja etäisyyksien arvioiminen on hänelle vielä vaikeaa. Esimerkiksi kouluikäinen reagoi ulkoisiin ärsykkeisiin hitaammin kuin nuori aikuinen, sillä aivojen biologinen kehitystaso ei ole vielä yhtä kehittynyt kuin häntä vanhemmilla. Myös tasapainoasti, silmän ja käden yhteistyö sekä etäisyyksien arviointikyky kehittyvät täysin toimiviksi vasta nuoruudessa. (Anttila ym. 2005, 99; Autio, T. & Kaski, S. 2005, 28,30.)



#### 4 SENSORINEN INTEGRAATIO SHERBORNE DEVELOPMENTAL MOVEMENT -MENETELMÄN TAUSTALLA

Seuratessamme erityislasten ryhmäliikuntatilanteita syksyllä 2008, havaitsimme lapsilla olevan paljon poikkeamia normaalissa liikkumisessa sekä toimimisessa. Poikkeamat johtuvat hyvin usein sensorisen integraation vaikeudesta. Valitsimme sensorisen integraation näkökulman, sillä SDM-menetelmässä lähdetään liikkeelle aistimusten saamisesta ja niiden käsittelystä. Sensorinen integraatio on edellä mainittua aistimusten käsittelyä, jota vaaditaan muun muassa hallittujen liikesuoritusten toteuttamiseen. SDM-menetelmässä aistimusten voimakkuutta ja määrää voidaan säädellä lapsen tarpeiden ja sensorisen integraation kehittymisen myötä.

Hyvin toimivat aistit ja kyky käyttää eri aistien antamaa tietoa liikkeen ohjaamiseen ja korjaamiseen ovat taitavan liikkumisen perusta. Usein tarvitaan kykyä ottaa vastaan ja tulkita monen aistin välittämää tietoa samanaikaisesti. Mitä enemmän aistitoiminnoissa tai aistitiedon yhdistämisessä on ongelmia, sitä enemmän toiminnan kannalta tärkeää tietoa jää saamatta. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 132.)

Ayresin (2008) määritelmän mukaan sensorinen integraatio tarkoittaa aistitiedon jäsentämistä. Aistit lähettävät aivoille tietoa kehon fyysisestä tilasta sekä ympäristöstä. Joka hetki aivoihin saapuu lukematon määrä aistimuksia jokaisesta kehon osasta, kuten silmistä ja korvista, tasapainoelimistä ja tuntoaistista. Ihmisellä on myös aivan erityinen aisti, joka aistii painovoimaa sekä kehon liikkeitä suhteessa maan pintaan. Tätä aistia kutsutaan vestibulaariseksi aistiksi. (Ayres 2008, 29, 79.)

Sensorisen integraation häiriö puolestaan tarkoittaa vaikeutta käsitellä aistien kautta saatua tietoa. Sitä kutsutaan myös sensorisen integraation ongelmaksi eli lyhyesti SI-häiriöksi. SI-häiriö on keskushermoston toimintahäiriö. Aivot eivät kykene analysoimaan, jäsentämään ja yhdistämään eli integroimaan aisteilta saamia viestejä. Aistitoimintojen harjaannuttamisen takia kaikkien aistiärsyk-

keiden monipuolinen käyttäminen on tärkeää. Liikunnassa yleisimpinä opetuskanavina käytetään näkö-, kuulo- ja kinesteettistä eli kokemuksellista lihas- ja jänneaistia. (Aalto, Antikainen & Tanskanen 2007, 62; Kranowitz 2004, 27; Koljonen & Rintala 2002, 204.)

SDM-harjoitteiden avulla lapsi opettelee aistitiedon jäsentämistä. Yhtenä tavoitteena on liikkumistaidon hallinta, jota lapsi voi käyttää kaikessa fyysisessä toiminnassaan. Jos aivot eivät hallitse aistimuksia, tällöin ei pysty keskittymään tehtävään. Kun liikkumis- ja keuhonhallintataidot kehittyvät, lapsi pystyy suuntaamaan tarkkaavaisuutensa meneillään olevaan tehtävään. (Ayres 2008, 105; Sherborne 1997, 111.)

Ayresin (2008) mukaan lapsen hitaan oppimisen tai huonon käytöksen voi aiheuttaa sensorisen integraation puutteellinen toiminta aivoissa. Emme voi nähdä aivoja, mutta näemme käyttäytymisen, joka heijastaa aivojen toimintaa. (Ayres 2008, 26; Ayres 1992, 18.) SDM-menetelmän avulla lapsi oppii kehittämään sensorista integraatiotaan. Leikin varjolla lapsi saa useita aistikokemuksia, jotka johdattavat lasta säätelemään toimintatapojaan ja aktiivisuuttaan päivittäisissä toiminnoissaan.

#### 4.1 Sensorisen integraation kehittyminen

Tämän luvun lopussa on Ayresin mukaan (2008) esitetty taulukko siitä miten sensorinen integraatio kehittyy (taulukko 1). Sensorisen integraation eli aistitiedon kehitys on jatkuvaa ja eri aistitoiminnot kehittyvät samanaikaisesti yhdistyen aistihavainnoiksi. Taulukon oikeassa reunassa (lopputulokset) on esitetty asioita, joita tarvitsemme jokapäiväisessä elämässä yhdessä perheen ja ystävien kanssa sekä oppiaksemme asioita. Nämä asiat eivät tosin synny tyhjästä vaan vuosien mittaan aivojen kehittyessä alkaen tasosta yksi. (Ayres 2008, 98–99,101.)

Taulukon vasemmassa reunassa on kirjattu viisi aistia, jotka ovat auditiivinen eli kuuloaisti, vestibulaarinen eli painovoima- ja liikeaisti, proprioseptinen eli aisti

lihasten ja nivelten asennosta, taktiilinen eli tuntoaisti ja visuaalinen eli näköaisti. Jotta nämä aistit kehittyisivät on saatava tarkoituksenmukaisia aistiärsyksiä. Yleensä lapsi jolla on sensorisen integraation häiriö saa aistiärsyksiä, mutta niiden integroinnissa on vaikeuksia. (Ayres 2008, 98.)

## 4.2 Sensorisen integraation tasot

### 4.2.1 Ensimmäinen taso

Sensorisen integraation ensimmäisen tason eli perustason tärkeimpiä aisteja ovat vestibulaariset, proprioseptiset ja taktiilliset aistimukset. Vestibulaaristen ja proprioseptiivisten aistimusten integraatio mahdollistaa muun muassa lapsen silmien liikkeiden hallinnan. Ilman näiden aistimusten apua pienen lapsen on vaikea kiinnittää katsettaan esimerkiksi liikkuvaan kohteeseen. Myöhemmin lapsen liikkeet saattavat olla kankeita ja kömpelöitä, koska kehon mukautumisliikkeet eivät tule häneltä automaattisesti, kuten muilla. (Ayres 2008, 103.)

Turvallisuudentunteen ja lohdutuksen alkukantaisia lähteitä ovat tuntoaistimukset. Perustaa turvallisuudentunteelle luo myös painovoima. Varmuus painovoimasta tarkoittaa luottamusta siihen, että on tukevasti alustalla ja pystyy aistimaan liikekokemukset suhteessa alustaan. Luottamus syntyy aina vaikuttavan maan vetovoiman aistimisesta ja aistimusten automaattisesta käsittelystä. (Ayres 2008, 103; Karvonen 2002, 91.)

Ruotsin päiväkodeissa ja kouluissa on kokeiltu klassisen hieronnan otteita jo muutamia vuosia. Siellä on havaittu, että ryhmät ovat tulleet sosiaalisemmiksi, oppiminen on helpompaa, koulukiusaaminen on vähentynyt ja moni lukihäiriöinen on saanut huomattavaa apua. Hieronnan on todettu auttavan myös Helsingin koulun ensimmäisellä luokalla. Eräs lapsi, jolla oli vaikeuksia lukemisessa ja kirjoittamisessa, oli niin jännittynyt ja ahdistunut, että hän ei pystynyt keskittymään opiskeluun. Häntä hieronta rentoutti ja kosketus antoi turvallisen olon, jolloin koulunkäynti alkoi tuntua miellyttävämmältä ja se vaikutti positiivisesti oppimiseen. (Ayres 2008, 103; Karvonen 2002, 91–92.)

#### 4.2.2 Toinen taso

Sensorisen integraation toisella tasolla tunne-elämän tasapaino muovautuu taktilisista, vestibulaarisista ja proprioseptisistä aistitoiminnoista. Lapsi todennäköisesti reagoi ympäristönsä haasteisiin huonosti, mikäli nämä kolme perusaistijärjestelmää eivät toimi riittävän hyvin. Kehonhahmotus on heikkoa ja sen puutteellisuus saattaa aiheuttaa levottomuutta tai passiivisuutta. Mikäli lapsi ei hahmota kehoaan riittävän hyvin, uusien liikkeiden oppiminen on hidasta. Lapsi ei saa aivojaan keskittymään yhteen asiaan kerrallaan ja saavutukset jäävät usein puolitiehen. (Ayres 2008, 104.)

Kehonhahmotus jäsentyy ikään kuin kartaksi aivoihin. Mikäli tämä kartta on puutteellinen kehon puolierojen hahmottaminen ja muun muassa tanssiminen sekä rummuttaminen ovat erityisen vaikeita. Motorinen aistitieto, joka auttaa mukautumaan uusiin tehtäviin, automatisoituu toistojen myötä. Karvosen (2002) mukaan esimerkiksi tasapainoharjoitukset kannattaa tehdä aluksi mahdollisimman laajalla tukipinnalla, jotta lapsi saa onnistumisen kokemuksen. Aina on lähdettävä siltä tasolta minkä lapsi osaa parhaiten. Lapsi ei välttämättä riko leluja tahallaan esimerkiksi liiallisen vääntämisen takia vaan hänellä saattaa olla jäsentymätön motorinen säätelykyky. (Ayres 2008, 104–105; Karvonen 2002, 89.)

#### 4.2.3 Kolmas taso

Sensorisen integraation kolmannella tasolla lapsen toiminta muuttuu tarkoituksenmukaisemmaksi. Hänen leikeissään on alku, keskikohta ja loppu. Hän osaa myös suorittaa koko toiminnon aina haluamaansa lopputulokseen saakka. Lapsi toimii tarkoituksenmukaisesti, kun hän esimerkiksi kurkottautuu kohti helistintä ottaakseen sen tai konttaa huoneen poikki leikkiäkseen näkemällään lelulla. Normaalisti kehittyvä lapsi pystyy toimimaan tarkoituksenmukaisesti, koska hänen perusaistitoimintonsa toimivat johdonmukaisesti ja luotettavasti. Bundyn (1991) mukaan sensorisen integraation kyvyt näkyvät siinä kuinka lapsi leikkii. Hän käyttää kehoaan tehokkaasti leikkiessään. Lapsi jolla on SI-häiriö, ei pysty

suorittamaan toimintoja loppuun asti, koska liian monet asiat hämmentävät, häiritsevät ja järkyttävät häntä. (Ayres 2008, 106–107; Bundy 1991, 63.)

Tarkoituksenmukaisessa toiminnassa yleensä silmät ohjaavat käsiä. Vestibulaariset ja proprioseptiiviset aistimukset ohjaavat yleensä käsien liikkeitä, mutta tehdessämme esimerkiksi jotakin uutta meidän täytyy katsoa tarkasti, mitä teemme. Hyvin toimivassa silmien ja käsien yhteistyössä kädet ja sormet menevät juuri sinne minne aivot ohjaavat niitä silmistä saamansa aistitiedon perusteella. Sen lisäksi, että aivot integroivat silmistä tulevaa aistitietoa ne tarvitsevat myös toimintahaasteen mukaista tietoa painovoima- ja liikereseptoreista sekä koko kehon lihaksista, nivelistä ja iholta. Aivot toimivat tehokkaasti silloin, kun ne toimivat kokonaisuutena. (Ayres 2008, 107; Bundy 1991, 63.)

#### 4.2.4 Neljäs taso

Hermoston toimiessa hyvin yhtenä kokonaisuutena, aivojen eri osat kehittyvät tehokkaammiksi aistitiedonkäsittelyssä ja tarkoituksenmukaisten reaktioiden tuottamisessa. Aivojen ja aivotoimintojen parhaan mahdollisen kehityksen kannalta toimintareaktioiden erikoistuminen on tärkeää. Esimerkiksi oikeakätinen käyttää kättään hienomotorisissa toiminnoissa ja vasen käsi puolestaan tunnistaa paremmin muodon. Tätä toimintoa kutsutaan taktiiliseksi aistitiedoksi. (Ayres 2008, 107–108.)

Ayresin (2008) mukaan aivopuoliskojen välinen heikko viestintä näkyy myös kehon oikean ja vasemman puolen yhteistoiminnan heikkoudessa. Tämä tarkoittaa, että kehonhahmotus ei ole kehittynyt ongelmitta. (Ayres 2008, 108.) Lasten neurologia (1996) määrittelee kehonhahmotuksen tietoisuudeksi omasta kehosta, sen jokaisesta osasta ja niiden suhteista (Airaksinen, Herrgård 1996, 459). Mikäli aivotoiminnot ovat erikoistuneet normaalin kehityksen mukaisesti (kuten olemme edellä kuvanneet), on käytävä läpi ensin kaikkien kolmen edeltävän tason kehitysaskleet. (Ayres 2008, 108.)

TAULUKKO 1 Sensorisen integraation kehys (Ayres 2008, 101)

AISTIT		AISTITIEDON INTEGRAATIO			LOPPUTULOKSET	
auditiivinen (kuulo)				puhe		
vestibulaarinen (painovoima ja liike)				kieli		
	silmiä liikkeiden hallinta		kehonhahmotus			keskittymiskyky
	asennon hallinta		kehon puolien välinen koordinaatio			kyky jäsentää ja jäsentää toimintaa
	tasapaino		toiminnan suunnittelu eli motorinen ohjailu (praksia)			itsetunto
	lihaskäntäisyys					
	varmuus painovoimasta eli asennonmuutosten ja liikkeen aistiminen oikein			silmiä ja käsien yhteistyö		itsehillintä (itsesääätely) itseluottamus
proprioseptiivinen (lihakset ja nivelet)	imeminen		toimintataso keskittymiskyky			
	syöminen		emotionaalinen tasapaino	näköhahmotuskyky		koulussa oppiminen
taktiilinen (tunto)	äidin ja lapsen välinen vuorovaikutus			tarkoituksenmukainen toiminta		abstrakti ajattelu ja päättelykyky
	taktiilisen aistitiedon eli kosketuksen tuoma lohtu					kehon ja aivojen molempien puolien erikoistuminen
visuaalinen (näkö)						
<b>1. taso</b>	<b>2. taso</b>	<b>3. taso</b>	<b>4. taso</b>			

### 4.3 Sensorinen integraatio ja Sherborne Developmental Movement -menetelmä

Liikunnan didaktiikan lehtori, liikuntatieteiden maisteri Kaisu Laasosen mukaan SDM-menetelmässä lähdetään liikkeelle aistimusten saamisesta ja niiden käsittelystä. Yksilöllisten edellytysten mukaan edetään aina hyvinkin tarkkaa motorista ohjailua ja ryhmän jäsenten välistä yhteistyötä vaativiin harjoituksiin. Menetelmässä harjoitellaan motorisia perustaitoja, jotka ovat kaikkein monimutkaisimpien taitojen perustana. Harjoittelu on fyysisesti monipuolista ja kuormittavaa, vaikka menetelmässä ei korostetakaan varsinaisia lajitaitoja. (Laasonen 2005, 130.)

Menetelmän harjoitukset on rakennettu eteneviksi. Yksinkertaisista harjoitteista edetään hyvinkin vaativaan taitoharjoitteluun, ryhmätyöskentelyyn ja luovaan liikuntaan. Vaikeustasolla ei ole ylärajaa, mikä mahdollistaa hyvinkin eritasoisten liikkujien harjoittelun tarpeeksi haastavan etenemisen. Harjoitusten vaikeustason tulee olla sopiva. Liian korkea vaatimustaso aiheuttaa turhaumia, liian matala taas ei innosta osallistumaan. (Laasonen 2005, 130–131; Koljonen & Rintala 2002, 206.)

Liikuntaharjoituksilla ei voida korjata aistinelimistä aiheutuvia ongelmia, kuten näkö- ja kuulovammoja. Aistimusten käsittelyn vaikeudesta johtuvia ongelmia puolestaan voidaan lievittää systemaattisen harjoittelun avulla. Mikäli lapsi ei pysty käsittelemään kunnolla yhden kanavan kautta tulevaa tietoa, opetustilanteessa kannattaa käyttää jotain muuta aistia viestintäkanavana. Ajallisesti ja sisällöllisesti eri aistien kautta tuleva ohjaus ei saa olla ristiriidassa keskenään. Manuaalisen, visuaalisen ja auditiivisen ohjauksen on tuettava toisiaan. (Laasonen 2005, 132.)

## 5 SHERBORNE DEVELOPMENTAL MOVEMENT- MENETELMÄ

Veronica Sherborne –liikunnan opettaja ja fysioterapeutti (1922–1990) kehitti lasten kokonaisvaltaista kehitystä tukevan SDM (Sherborne Developmental Movement) -menetelmän Labanin liikkeen analyysin pohjalta. Liikeanalyysissä pyritään kehittämään yksilön persoonallisuutta ja jo olemassa olevia taitoja, sekä kokonaisvaltaisia liikemalleja. Motoristen taitojen lisäksi SDM-menetelmässä opitaan aistimusten käsittelyä ja yhdistelyä, ryhmässä toimimisen taitoja, aktiivisuuden säätelyä, rauhoittumista ja rentoutumista. Pyrkimyksenä on siirtää yhdessä tekemisen ilo ja taito liikuntatilanteista myös muualle päivittäisiin toimintoihin. ( Sherborne 2000, vii.)

### 5.1 Perusteet ja lähtökohdat

SDM-menetelmä on kokemusmenetelmä, jolla pyritään tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Menetelmää voidaan käyttää lasten lisäksi nuorten, aikuisten tai ikäihmisten taitojen harjoitteluun. Harjoitteet aloitetaan joko yksilö- tai ryhmämuotoisena yksilön valmiuksista riippuen. Valmiuksien kehittyessä harjoitteiden muotoa ja haastavuutta voidaan säädellä. Kokonaisvaltaista kehitystä tuettaessa menetelmän keinoin, ryhmäläiset saavat onnistumisen kokemuksia ja ovat tyytyväisiä suorituksiinsa. Tässä yhteydessä kokonaisvaltaisella opetusmenetelmällä tarkoitetaan motoristen harjoitusten keinoilla tuettavia vuorovaikutustaitoja sekä aktiivisuuden säätelyn kehittymistä. (Laasonen 2005, 129; Sherborne 1997, 111).

Veronica Sherborne oli koulutukseltaan liikunnanopettaja ja fysioterapeutti. Kun hän aikanaan meni töihin Art of Movement -studioon Manchesteriin, Iso-Britanniaan, hän sai opettajikseen Rudolf Labanin (1879-1958) ja Lisa Ullmannin (1907-1985). Laban oli jo aikaisemmin kehittänyt nimeään kantavan tanssiteorian, joka käsitteli ihmisen liikkeen analyysiä. Lisa Ullmann auttoi Labania soveltamaan tanssiteoriaa myös lastentanssiin ja liikuntaan. (Sherborne 2000, 7.)



Veronica Sherborne päätyi kokemuksen kautta siihen, että lapsella on kaksi perustarvetta. Ensimmäiseksi lapsen on pystyttävä kokemaan olonsa kotoisaksi kehossaan, jolloin hän voi saavuttaa kehonsa hallinnan. Toiseksi lapsella täytyy olla mahdollisuus ihmissuhteiden solmimiseen. Näiden kahden tarpeen täytyminen – suhde omaan itseen ja suhde toiseen ihmiseen – voidaan saavuttaa hyvän ja tavoitteellisen liikunnan kautta. (Sherborne 2000, vii.) Monipuolisen kehon käytön ja -hallinnan oppiminen mahdollistaa liikkumistaidon hallinnan, joka voidaan yhdistää päivittäisiin toiminnallisiin haasteisiin. Onnistumisen kokemukset ja tyytyväisyys omaan suoritukseen edistävät lapsen vuorovaikutustaitoja, lisäävät omatoimisuutta sekä kasvattavat itseluottamusta (Sherborne 1997, 111).

Veronica Sherborne (1990) kertoo menetelmästä Sherborne yhdistyksen internetisivuilla seuraavasti: "Movement experiences are fundamental to the development of all children but are particularly important to children with special needs who often have difficulty in relating to their own bodies and to other people" (Sherborne Association 2008).



KUVA 1. Veronica Sherborne työssään (Sherborne Association 2008.)

Työssään Sherborne sovelsi Labanin tanssiteoriaa niin yleisopetukseen kuin erityisoppilaille sekä esikouluikäisille (kuva 1). Hän työskenteli monien eri ammattiryhmien parissa yli 30 vuotta ja kasvatti samalla kolme omaa lasta. Tämän kokemuksen kautta hän havainnoi lapsia, heidän liikkeitään ja vuorovaikutustaitojaan. Sherborne päätyi kahteen perustarpeeseen. Näiden kahden perustar-

peen, suhde omaan itseen ja suhde toiseen ihmiseen, tasapaino voidaan saavuttaa hyvän ja toimivan liikunnanopetuksen kautta. (Sherborne 2000, vii, 7.)

1. *Fyysinen kehitys*, jossa lapset oppivat olemaan kehossaan kuin ”kotonaan”. He oppivat käyttämään kehoaan monipuolisesti päämääränään liikkumistaidon hallinta. Kun liikkumis- ja kehonhallintataidot kehittyvät, lapsi pystyy suuntaamaan tarkkaavaisuutensa meneillään olevaan tehtävään. (Sherborne 2000, 111.)
  
2. *Persoonallisuuden kehitys*, joka vahvistaa lasten identiteettiä itsetuntemuksen kautta. Usko omiin taitoihin, sekä aloitekyky ja kekseliäisyys lisääntyvät. Vuorovaikutustaidot kehittyvät lasten oppiessa vaistoamaan herkemmin toisten tarpeet ja tunteet. Tarkkaavaisuus ja sen oikea aikainen suuntaaminen paranevat. Lapset saavat myös kokea tyytyväisyyttä ja onnistumisen kokemuksia omista suorituksistaan. (Sherborne 2000, 111.)

SDM-menetelmä on harjoitusmuoto, jolla pyritään tukemaan lapsen, nuoren tai aikuisen kehittymistä ja toimintaa kokonaisvaltaisesti. Motoristen taitojen lisäksi opitaan aistimusten käsittelyä ja yhdistelyä, ryhmässä toimimisen taitoja, aktiivisuuden säätelyä, rauhoittumista ja rentoutumista (Tornion Fysio Center DBC). Näitä asioita harjoitellaan tutussa ympäristössä, ja niillä toivotaan olevan siirtovaikutusta erilaisiin oppimistilanteisiin. (Lassila & Uusitalo 1997, 29.)

Pohjimmiltaan SDM-menetelmä on samoja leikkejä kuin monet vanhemmat ja ohjaajat ovat leikkineet lasten kanssa luonnostaan jo vuosia. Liikuntatieteellisten aineiden lehtori ja SDM-menetelmän kehittäjä sekä kouluttaja Kaisu Laasonen (2005) mukaan menetelmässä pyritään motoristen taitoharjoitusten lisäksi tukemaan myös vuorovaikutustaitoja sekä aktiivisuuden säätelyä liikunnan keinoin. Taitojen harjoittelussa lähdetään liikkeelle aistikokemuksista ja niiden käsittelystä edeten aina tarkkoihinkin motorisiin ohjailuihin sekä yhteistyötä vaatiin harjoituksiin. ( Laasonen 2005, 129; Sherborne 2000, vii.)

## 5.2 SDM-menetelmällä opetettavat taidot

### 5.2.1 Vuorovaikutustaidot ja tavoitteet

Sherbornen (2000) mukaan vuorovaikutusleikeissä pyritään vahvistamaan lapsen itsetuntoa, kasvattamaan kehotietoisuutta ja kokemaan fyysistä ja psyykkistä turvallisuudentunnetta. Vuorovaikutusleikkien tavoitteena on antaa lapselle onnistumisen kokemus siitä, että hän saa jonkin asian tapahtumaan ja voi tuntea itsensä tärkeäksi (Sherborne 1997, 3).

Veronica Sherborne jakaa lisäksi vuorovaikutussuhdetyypit kolmeen osaan.

1. Huolehtivat tai luottamusta luovat suhteet
2. Yhteistoiminnalliset suhteet
3. ”Vastustaja” –suhteet

Näitä vuorovaikutustaitoja voidaan harjoitella erilaisten leikkien avulla. Muun muassa syliin sulkemisessa isompi pyrkii välittämään turvallisuuden tunnetta pienemmälle ”pesässä” olijalle. Heijatessa taas heijaja voi kokeilla, pystyykö jalkojen välissä oleva tuuditettava tekemään painonsiirtoja luottaen isomman tukeen. Tämä harjoite on erityisen hyvä tehdä tuokion loppuksi. Kun luottamus on useammalla kerralla saavutettu, voidaan heijata edestakaisin liikkeellä sivuttaissuunnan sijaan. Tätä liikettä voidaan vaikeuttaa vielä ottamalla lisää vauhtia ja antamalla lapsen tehdä kuperkeikka takaperin aikuisen heijajan olan yli. Sivuttaisliike vähentää myös spastisten lasten lihasjännitystä ja se voidaan toteuttaa lapsen maatessa lattialla ja avustajan heijatessa esimerkiksi lantiosta. (Sherborne 2000, 4–6, 11.)

Lapsen liukuminen selällään paljaalla lattialla isomman vetäessä nilkoista, mahdollistaa myös katsekontaktiin. Liike tuntuu erityisen hyvältä, kun se tehdään matomaisesti sivuttaissuunnan liikkeellä. Keskivartalo rentoutuu, lonkat kiertyvät ulkorotaatioon ja pää laskeutuu lattiaan, mikäli lapsi pystyy luottamaan vetäjänsä. Vaikea- ja monivammaisia voidaan liu’uttaa lakanan päällä. (Sherborne 2000, 13.)

Veronika Sherborne (2000) kertoo tunnelileikin kasvattavan luottamusta. Aikui- nen tai isompi lapsi muodostaa tunnelin ja pienempi lapsi saa ryömiä tunnelin eri koloista. Tätä voidaan vaikeuttaa useamman ihmisen muodostamalla tunne- li- ja koloverkoston, jossa lapsi voi ryömiä. Samalla voidaan harjoitella eri käsit- teitä, kuten ”yli” ja ”ali”. Kieli kehittyy kuin huomaamatta liikunnan avulla. (Sher- borne 2000, 13,16.)

Mikäli lapsen liikuntataidot riittävät ja hän uskaltaa luottaa pariinsa, voidaan haasteita lisätä edelleen. Tasapainoilu esimerkiksi parin selän tai reisien päällä seisten on hauskaa ja tasapainoa sekä keskittymiskykyä kehittävää. Liikettä voidaan vaikeuttaa tekemällä alusta epästabiiliksi esimerkiksi pompottamalla selkää tai reisiä. Liikkeitä on olemassa useita ja niitä voidaan aina vaikeuttaa tai helpottaa tilanteen mukaan. (Sherborne 2000, 16–18.)

### 5.2.2 Yhteistoimintaharjoitteet



Kuva 2. Varalan liikunnanohjauksen kurssilaisia tekemässä yhteistoimintaharjoitetta 2007.

Vuorovaikutusharjoitteet kehittävät vuorovaikutustaitoja. Kun luottamus omaan pariin on saavutettu, voidaan pareja myös vaihtaa tai antaa samanikäisten las- ten olla pareja keskenään. Tätä yhteistoimintaa voidaan harjoitella esimerkiksi

soutamisella, jossa parit istuvat vastakkain jalat ojennettuina ja pitävät toisiaan käsistä kiinni. Keinuminen täytyy suorittaa huolella, jotta kumpikaan ei myötää tai vastusta liikaa. Pään painuminen lattiaan taaksepäin soutuessa on merkki luottamuksesta. (Sherborne 2000, 25, 27.) Lasten ollessa keskenään pareina, heidät olisi hyvä valita siten, että suurin piirtein saman kokoiset lapset toimisivat yhdessä (Karvonen 2002, 114).

Erilaiset tasapainoharjoitukset parin kanssa kehittävät yhteistoimintaa (KUVA 2). Lattialta ylösnousu ja lattiatasoon laskeutuminen selät vastakkain, peput vastakkain tai kyykystä pitäen paria käsistä kiinni ovat hyviä ja hauskoja harjoituksia. Leikit auttavat lasta kanavoimaan energiansa oikein ja harjoittamaan voimankäytönhallintaa. (Sherborne 2000, 27–29.)

### 5.2.3 Vastustajaharjoitteet

Erytyislapsilla on Sherbornen (2000) mukaan usein ongelmana lyhytjännitteisyys ja vaikeus oppia kokemuksistaan. Tämä menetelmä auttaa lasta kuitenkin keskittymään paremmin, oppimaan ja sietämään erilaisia kokemuksia myös harjoitteiden ulkopuolella liittäen ne tavalliseen arkipäivään. (Sherborne 2000, 29, 31.)

Hypotonisilla eli alhaisen lihasjänteyden omaavilla lapsilla on vaikeuksia tuottaa riittävästi voimaa esimerkiksi työntämiseen, nostamiseen ja kantamiseen. Alussa harjoitukset ovat hyvin yksinkertaisia kehon ja lihasjänteyden tiedostamisharjoituksia. Tämän jälkeen edetään monipuolisempiin liikekokemuksiin ja omatoimiseen liikkumiseen. (Laasonen 2005, 135.)

Sherborne (2000) kertoo, että lähes kaikki lapset pitävät vastustajaleikistä. Siinä toinen parista muodostaa järkäleen (esimerkiksi konttausasennossa, lattialla päinmakuulla tai polvien päällä ihan kippurassa) ja toinen yrittää työntää järkäleen kumoon (KUVA 3). Lapsen ollessa järkäleenä, aikuinen voi vaikuttaa lapseen äänenpainoillaan ja katsekontaktilla. Tavoitteena on tarjota lapselle kokemusta pysyvyydestä ja vakaasta järkähtämättömyydestä. Kun aikuinen on järkäleenä, on hänen kaaduttava, jotta lapsi saa onnistumisen kokemuksen. Seu-

raavan kerran voimankäytön tuotoltaan heikompi lapsi yrittää kaataa järkälettä jo voimakkaammin ja harjoittaa näin myös voimankäyttöään. (Sherborne 2000, 31.)



KUVA 3. Vastustajaleikissä harjoitellaan voimansäätelyä.

Vankilaleikissä lapsi suljetaan esimerkiksi konttausasennossa aikuisen alle tai syliin. Lapsi pyristelee vankilasta pois, mutta häntä ei päästetä ihan helpolla vaan pidetään kiinni. Näin lapsi saa kokemusta voimistaan, näyttelijäntaidoistaan ja kehostaan, sen ääriviivoista tuntoaistin avulla. (Sherborne 2000, 35.)

#### 5.2.4 Kehotietoisuusharjoitteet

Sherbornen (2000) mielestä on tärkeämpää pystyä antamaan lapselle tunnekokemus omasta itsestä kokonaisuutena kuin keskittyä kehon eriytyneisiin liikkeisiin. Turvalliset, varmat, hellät käsittelytaidot niin vanhempien kuin esimerkiksi fysioterapeutin ominaisuuksina ovat erityisen tärkeitä. Lapset tuntevat olonsa turvallisemmaksi, kun heitä käsitellään varmin ottein. Karvonen (2002) puolestaan kertoo, miten aikuisen ja lapsen ollessa parina, harjoituksessa korostuu erityisesti vuorovaikutus, kosketus ja turvallisuuden tunne. Kun lapset ovat keskenään pareina, heidän on hyvä olla samankokoisia. Harjoituksesta riippuen voivat myös iso ja pieni lapsi muodostaa parin, samoin kuin aikuisen ja lapsen ollessa pareina. (Karvonen 2002, 114; Sherborne 2000, 41.)

Menetelmässä Veronica Sherborne pitää tärkeänä tietoisuuden eri nivelten toimivuudesta. Harjoitteita voidaan tehdä esimerkiksi ensin ”pikkujaloin”, jolloin lapset kävelevät kyykyssä pitäen polvistaan kiinni. Tämän jälkeen polvien nivelkulmaa kasvatetaan ja lopulta kävellään polviseisonnassa. Viimeisenä vaiheena pompitaan ja kävellään. Tietoisuus polvista säilyy, mutta liike on jo rennompaa. Alaraajojen nilkka- ja lonkkanivelet käydään myös läpi. (Sherborne 2000, 42–43.)

Sherborne (2000) kertoo, että keskivartalon tiedostaminen on jo haastavampaa. Kierimiset, kaatuilut, kuperkeikat, liukumiset ja ryömimiset auttavat tunnistamaan kehon painopistettä. Tiedostaminen on tärkeää, sillä keskivartalon löytänyt lapsi liikkuu kokonaisvaltaisesti, joustavasti ja ketterästi. Keskivartalon painopisteen voi löytää vaikka ”paketti” -harjoituksella. Siinä aikuinen ottaa lapsen keskivartalosta kiinni, kun lapsi on muodostanut itsestään nyytin ottamalla kyykyssä sääristään kiinni. Aikuinen heijaa lasta ilmassa. Helpompi harjoite on avata paketti raaja kerrallaan lapsen maatessa kyljellään lattialla. (Sherborne 2000, 47–48.)

Kaisu Laasonen (2005) kertoo miten kehon oikean ja vasemman puoliskon hahmottaminen, sekä keskiviivan ylittäminen ovat yhteydessä lukemiseen ja kirjoittamaan oppimiseen. Mikäli kehon puoliskojen hahmottaminen ja keskiviivan ylittäminen ovat vaikeita, saattaa kulua jopa kuukausia, ennen kuin harjoitukset sujuvat ongelmitta. (Laasonen 2005, 141.)

Myös monet liikunnalliset harjoitukset, kuten tasapainoilu ja erilaisten telineiden ja liikuntavälineiden käsittely, sisältävät keskittymistä, tarkasti kuuntelemista ja katsomista, vertailun ja luokittelun tekemistä, etäisyyksien ja koon arviointia, ongelmaratkaisukykyä sekä itsensä hallintaa ja toisen huomioimista. Nämä ovat sellaisia kognitiivisia toimintoja, joita esi- ja alkuopetus parhaimmillaan sisältää. (Karvonen 2002, 15).

### 5.2.5 Aktiivisuuden säätely

Varalassa syksyllä 2007 SKUL:n järjestämällä SDM-ohjaajakurssilla puhuttiin myös aktiivisuuden säätelystä eli muun muassa rauhoittumisesta ja tuokion rytmityksestä (KUVA 4). Siellä painotettiin, että eri harjoitteiden välillä tulee pitää taukoja. Lapset saavat harjoitella näin alkamista ja lopettamista. Lisäksi hyvin vilkkaiden lasten innostus ei pääse kasvamaan liian suureksi ja ryhmä ei villiinny. (Laasonen 2007.)



KUVA 4. Rauhoittumistuokiolla harjoitusten välissä opetellaan aktiivisuuden säätelyn lisäksi aloittamista ja lopettamista.

Niemelä ja Rintala (2002) toteavat, että rentoutuminen saattaa lievittää lihaskipuja, särkyjä, ahdistuneisuutta ja yleistä pahoinvointia. Riittävän levon, liikkumisen ja rentoutuksen pitäisi kuulua sopivassa suhteessa jokaisen päivittäisiin toimiin. Yack, Sutton & Aquillan (2001) mukaan lapsen rauhoittamiseksi on käytettävissä monia keinoja, kuten rauhalliset venytykset, erilaiset tuoksut (laventeli, vanilja, banaani) ja itsensä halaaminen. Muita menetelmiä ovat esimerkiksi hidas keinuminen tai heijaaminen, huopaan kääriminen tai lämmin kylpy. Edellä mainittuja keinoja voidaan käyttää vain ohjenuorana, sillä toista lasta rauhoittavat harjoitukset saattavat vaikuttaa toiseen lapseen vireystasoa nostavasti. (Yack, Sutton & Aquilla 2001. 88; Niemelä & Rintala 2002, 225; Karvonen 2002, 107.)



### 5.2.6 Yhdessä tekemisen ilo ja taitojen kehittyminen motivoivat

Laasosen (2005) mukaan positiiviset kokemukset lisäävät omaehtoista liikku- mista ja kannustavat harjoittelemaan lisää. Uuden taidon oppiminen on aina positiivinen ja itsetuntoa kohottava kokemus. Harjoitukset toteutetaan useimmi- ten ryhmässä, joten tilaisuuksia toisten sietämisen harjoitteluun sekä yhteistyö- taitojen kohentumiseen tulee runsaasti. Lapset oppivat taitoja niin toisiltaan kuin ohjaajaltakin. Yhdessä tekemisen ilo ja taito siirtyvät liikuntatilanteista myös muualle päivittäisiin toimintoihin. (Laasonen 2005, 136–137.)

Lapsi oppii uusia asioita parhaiten, kun asia kiinnostaa häntä ja tekeminen on mielekästä. Tärkein palaute on lapsen kokemana palaute toiminnastaan. Motiiveja on sisäisiä ja ulkoisia. Ulkoisia motiiveja ovat esimerkiksi palkkiot ja kiitokset. Sisäisiä motiiveja puolestaan ovat toiminnasta aiheutuva ilo, onnistumisen ko- kemukset, hyvänolon tunne ja itsevarmuuden lisääntyminen. Oppimisen alku- taipaleella ulkoisilla motiiveilla on suuri merkitys, mutta myöhemmässä vaihees- sa sisäiset motiivit ajavat ulkoisten motiivien ohi. Motivaatiota heikentäviä asioi- ta voivat olla esimerkiksi sairauden aiheuttamat liikuntavaikkeudet ja heikko mi- näkäsitys. Motivaatiota heikentävät myös aikaisemmat kielteiset liikuntakoke- mukset, liiallinen alistuminen holhonnalle ja ylisuojelu. (Koljonen & Rin- tala 2002, 206–207.)

Tavoitteiden asettamisen ja lähtötason kartoittamisen pohjalta suunnitellaan millaisia yksittäisiä harjoituksia tehdään. Joskus SDM-ryhmässä on tarpeen eriyttää harjoitteita pienempiin osiin tavoitteiden saavuttamisen helpottumiseksi ja motivaation lisääntymiseksi. Eriyttämisen tarvetta aiheuttavat muun muassa ohjattavien erilainen toimintakyky ja motorisen kehityksen taso, sekä erilaiset liikuntakokemukset ja -tottumukset. Myös persoonallisuuden piirteet, lääkitys ja erilaisilla apuvälineillä liikkuminen saattavat aiheuttaa ohjaustilanteen eriyttä- mistä. Kun tavoitteet on asetettu, SDM-liikuntatuokion onnistuminen riippuu pal- jon ohjaajan persoonallisesta asennoitumisesta. Taitava ohjaaja on ennen kaik- kea opettaja ja motivoija. Iloinen, hymyilevä ja elinvoimainen ohjaaja tempaa ryhmän helposti mukaansa. (Aalto, Antikainen & Tanskanen 2007, 37; Koljonen & Rintala 2002; 204, 207–208, 210.)

## 6 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KULKU

Toukokuussa 2008 pohdimme mielenkiintoista opinnäytetyöaihetta. Lopulta päädyimme SDM-menetelmään, sillä olemme kaikki kiinnostuneita kokonaisvaltaisesta fysioterapiasta. Päätimme lähteä käsittelemään aihetta sensorisen integraation näkökulmasta. Kesä-heinäkuussa tutustuimme kirjalliseen materiaaliin ja etsimme tutkimuksia. Tutkimuksia SDM-menetelmään liittyen löytyi hyvin vähän, joten pohjaamme teoriataustan kirjallaisiin, sekä ammattilaisten kanssa käytyihin keskusteluihin. Olimme kuitenkin yllättyneitä, että suoraan SDM-menetelmään liittyviä tutkimuksia ei ollut saatavilla, vaikka sitä on sovellettu jo usean vuoden ajan myös Suomessa.

Lokakuussa 2008 aloitimme varsinaisesti kirjallisen raportin tekemisen. Työnjako oli aluksi haastavaa, sillä kolmen ihmisen aikataulujen sovittaminen toi meille usein viivästyksiä. Suunnittelutyö vei yllättävän paljon aikaa. Kävimme useita pitkiä keskusteluja niin toistemme luona, kuin internetissä MSN Messengerin ja sähköpostin välityksellä, miten meidän tulisi edetä. Aikataulujen ja suunnittelun lisäksi aiheen rajaaminen vei paljon resursseja.

Aihetta rajatessamme kävimme keskustelua myös Kaisu Laasosen kanssa, joka on muun muassa SDM-menetelmän edelläkävijä ja kouluttaja Suomessa. Laasonen ehdotti, että jättäisimme psykomotoriikan pois, koska hänen mielestään se on liian irrallinen kontekstista. Päädyimme samaan tulokseen. Laasonen ehdotti myös sensorisen integraation merkityksen pohtimista uudestaan. Hän olisi jättänyt myös tämän pois. Halusimme kuitenkin ottaa sensorisen integraation mukaan työhömmme, sillä se on olennainen osa lapsen aistien kehityksen ja SDM-menetelmän linkkinä.

### 6.1 Lasten ryhmien havainnointi teorian tukena

Lähetimme Marraskuun 2008 alussa sähköpostia fysioterapeutti Tuula Torkkelille ja kollegalleen Jaana Virtaselle. Kysyimme mahdollisuutta tulla seuraamaan

heidän ohjaamiaan ryhmiä. Halusimme havainnoida lasten vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja, sekä kehonhallintaa ja -tuntemusta. Löysimme nopeasti ryhmät, joita olimme tervetulleita seuraamaan. Heidän ohjaavat fysioterapeuttinsa ottivat meidät mielellään vastaan ja kertoivat etukäteen ryhmistä.

Ennen SDM-ryhmän alkua ohjaava fysioterapeutti kertoi meille lasten kehonhallinnasta ja -tuntemuksesta. Hänelle oli ollut yllätys kuinka paljon harjoituskertoja jo pelkkä konttausasennon ylläpito tarvitsi. Huomasimme saman asian, kun lapset harjoittelivat tunnelin rakentamista konttausasennossa. Tunneli romahti useaan kertaan ja fysioterapeutti ohjasi lapsia korjaamaan asentoa. Tässä harjoituksessa meille konkretisoitui miten fysioterapeutin työnkuvaan kuuluu vaatia mahdollisimman oikeaa suoritusta. On fysioterapeutin vuorovaikutustaidoista, sanavalinnoista ja mielikuvituksesta kiinni, miten hän ohjeistaa lapsia. Harjoitteissa tulee kuitenkin säilyä ilo ja onnistumisen kokemukset.

Havainnoidessamme ryhmiä yllätyimme, että ohjaustapa vaikutti lapsiin enemmän kuin olimme ajatelleet. Innostava, iloinen, eläytyvä ja kannustava ohjaus sai lapset haastamaan itsensä opetellessa uusia taitoja ja nauttimaan uusista kokemuksista. Ryhmä oli kuitenkin haastavampi saada keskittymään ja rauhoittumaan tarpeen vaatiessa. Rauhallisempi ja lapsilta mahdollisimman hyvää suoritusta vaativa ohjaus tuotti myös tulosta. Lapset keskittyivät tekemiseensä, joskin ryhmä oli kokonaisuudessaan hieman vaikeampi saada innostumaan uusien taitojen oppimisesta. Huomioimme myös tasapainoa, tilanhahmotusta sekä voimankäyttöä. Seurasimme minkälaiset asiat ja tilanteet tuottavat lapselle tuntemuksia, elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia. Havainnoimme myös minkälaisen harjoitteiden avulla näitä taitoja harjoitellaan.

Havainnoimme miten eri harjoitteet tuottivat lapsille tuntemuksia, elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia. Lapset pitivät erityisesti leikistä missä he muodostivat tunnelin konttausasennossa. Kun lapset sukelsivat vuorollaan tunnelin päätä päähän, näimme suurimmat hymyt. Tunneli oli pitkä ja se vaati uskallusta sekä suurta lihasvoimaa, jotta lapset jaksoivat vetää itsensä loppuun asti. Tukipinnan ollessa suuri painonsiirrot onnistuivat lapsilta hyvin. Ryhmäläiset tekivät seuraamillamme tunneilla suurimman osan harjoitteista matalissa alkuasunnoissa. Vastustajaleikit, joissa esimerkiksi vuorollaan yritetään kaataa toista tai

pysyä itse pystyssä konttausasennossa, olivat lapsille vaikeita. Lapset eivät pysyneet alkuasennossa, vaan romahtivat lähes poikkeuksetta heti. Vartalon jännittäminen ja toisen voiman vastustaminen olivat hankalia. Myös kaatajilla oli vaikeuksia työntää tasaisesti lisäten työntövoimaa nopean tönäisyn sijaan. Li-hastonus näytti olevan ryhmässä usealla lapsella alhaisempi.

Huomasimme, että läsnäolomme vaikutti jonkin verran ryhmädynamiikkaan, sillä toiset lapset olivat mielellään kuvattavina, kun taas toisia ujustutti enemmän. Lapset olivat harjoitelleet annettuja harjoitteita jo usean viikon ajan. He pystyivät sekä pari, että ryhmätyöskentelyyn kohtalaisen sujuvasti.

Pohdimme muun muassa aktiivisuuden merkitystä pariharjoitteissa. Mikäli pareista toinen oli aktiivisempi, hän saattoi tunnin edetessä välillä turhautua. Toisaalta kaksi vilkasta ja aktiivista lasta saattavat provosoida toisiaan riehumaan ja unohtavat ohjatun harjoitteen. Mietimme myös, miten ohjata lasta tekemään harjoitteet motoristen taitojensa ylärajoilla, ilman että ilo ja onnistumisen kokemukset kärsivät. Saimme ryhmien seuraamisesta ideoita tiivistäessämme tietopakettia SDM-menetelmästä esitteeseen, sekä miettiessämme sopivia kuvausaiheita.

## 6.2 Opinnäytetyöprosessin eteneminen opinnäytetyösuunnitelman jälkeen

Toiminnallinen opinnäytetyösuunnitelmamme valmistui alkuvuodesta 2009. Uusien ideoiden syntyessä muutimme suunnitelmaamme useaan kertaan. Lopulta päädyimme tekemään esitteen omaksi työkaluksi ohjatessamme tulevaisuudessa SDM-ryhmää. Esitteen avulla kerromme menetelmän hyödyistä lasten vanhemmille ja läheisille.

Maaliskuun alussa lähetimme kuvausluvut erääseen kouluun. Laitoimme kuvausluvut sähköpostin välityksellä sekä rehtorille (liite 1), että kuvattavien lasten vanhemmille (liite 2). Maaliskuussa kuvasimme luvat saatuaamme SDM-ryhmää osallistujien koulussa. Kuvausluvut kävivät myös ohjaavan opettajamme sähköpostissa, mutta epähuomiossa niitä ei ehditty tarkastaa, kun meidän oli jo lähe-

tettävä ne eteenpäin aikataulumme vuoksi. Kuvausluvista jäi näin ollen puuttumaan vastausvaihtoehto, missä kuvauslupaa ei hyväksytä. Tämän korjaisimme tulevaisuudessa kuvauslupiin.

Lähdimme työstämään esitettä vanhempien näkökulmasta. Mitä he haluaisivat tietää lapsen kehitystä tukevasta liikunnasta. Prosessoimme ajatusta pohtimalla, mitä itse vanhempana tai läheisenä haluaisin tietää lapseni ryhmästä. Motivoinnin ja tuotteistamisen kautta tarkastelimme esitteeseen laitettavia valokuvia sekä väritystä. Tekstin ja kuvien asettelu vei myös aikansa, jotta olimme tyytyväisiä lopputulokseen. Esitteen työstämistä kuvaamme tarkemmin seuraavassa luvussa.

Vähitellen lähdimme kokoamaan ja yhdistämään kirjoittamiimme teoriaosuuksia yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Kävimme MSN Messenger-keskusteluja kevään aikana, tapasimme toisiamme sekä koulussa, että kotona. Vaihdoimme sähköpostin välityksellä ajatuksia. Kommentoimme toistemme tekstejä, editoimme ja teimme ehdotuksia. Sisällysluettelo eli aina loppumetreille saakka. Itse punainen lanka säilyi kirkkaana, mutta kappaleiden järjestykset ja otsikointi hioutui useaan kertaan matkan varrella.

Kesä 2009 sujui opinnäytetyötä hioen ja kirjoittaen uusista lähteistä lisää teoriaa. Itse johdanto, esitteen prosessoinnin kuvaus ja pohdinta veivät paljon aikaa. Oli vaikeaa päästä alkuun ja valita mistä haluamme kertoa ja prosessoida niin itsellemme kuin lukijallekin. Olimme kirjoittaneet ajatuksiamme ja työtapojamme aina opinnäytetyön edetessä. Karsiminen, tiivistäminen ja lukijaystävällinen muokkaus ajatuksista lauseiksi veivät energiaa. Saimme kuitenkin koottua ajatuksemme. Huomasimme kaikki toimivamme sitä tehokkaammin, mitä lähemmäksi työn palautuspäivämäärä läheni.

Loppukesästä saimme koottua kappaleet opinnäytetyöhön ja palapelin palaset alkoivat loksahda paikoilleen. Muuttelimme vielä kappaleiden paikkoja, yhdistelimme niitä ja sommittelimme kuvia, jotta opinnäytetyötä olisi myös miellyttävää lukea. Koska meitä oli kolme tekemässä opinnäytetyötä, työ oli paitsi haastavampaa aikataulullisesti ja samansuuntaisen linjauksen kanssa, mutta myös rikkaampaa monipuolisten näkökulmien ja ideoiden suhteen. Meitä oli varoitettu

ohjaavan opettajamme taholta, ettemme rakastuisi liikaa omaan tekstiimme. Niinpä luimme tekstiämme useaan kertaan läpi ja joka kerta se muovautui vielä kuin hiomaton timantti. Olemme kaikki kovin eläväisiä, niinpä suuri haasteemme oli karsia tekstiä ja tuottaa lyhyitä ja asiapitoisia lauseita.

### 6.3 Esitteen työstäminen

Tuotteemme lähtökohtina pidimme selkeää, innostavaa ja helposti levitettävää SDM-esitettä. Itse esitteen levitystä ajatellen tulimme siihen tulokseen, että olisi hyvä jos olisi olemassa sähköpostilista ohjaajista, jotka käyttävät SDM-menetelmää työssään. Listan teko vaatii kuitenkin taustaselvitystä niin Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry:ltä kuin Fysioterapeuttiliitolta. Tämä olisi jo kokonaisen uuden opinnäytetyön aihe. Aluksi ajattelimmekin tehdä selvitystä Tampereen seudun esikouluikäisten ryhmistä. Keskusteltuamme sekä fysioterapeutti Jaana Virtasen että ohjaavan opettajamme Marja-Leena Lähteenmäen kanssa, päädyimme kuitenkin rajaamaan opinnäytetyötämme ja selvitys jäi tehtäväksi tuleville opiskelijoille.

Aloitimme esitteen hahmottelemalla paperille kuvien ja tekstien sijoittelun huhtikuun 2009 alussa (liite 3). Hannamaija teki ensimmäiset hahmotelmat. Yhdessä Messengerin välityksellä suunnittelimme, minkälaisia valokuvia liittäisimme esitteeseen. Paula painotti iloa ja onnistumisen kokemuksia, joiden tulisi välittyä kuvista. Hanna-Leena etsi onnistuneista kuvista sopivat ja liitti ne Word-tekstinkäsittelyohjelmalla teksteineen esitteeseen.

Lähtökohtana esitteen teksteihin ajattelimme, että mitä vanhempien olisi hyvä tietää menetelmästä. Haluamme kertoa, miten menetelmä auttaa heidän lastaan kohtaamaan arjen haasteita leikin varjolla. Kävimme läpi lähdemateriaalia myös suoraan esitettä ajatellen. Poimimme ydinkohdat SDM-menetelmästä, ja muokkasimme ne selkeään muotoon. Silmäilimme myös muita esitteitä ja otimme niistä ideoita omaamme.

Kuvat valikoituivat useiden eri kriteerien pohjalta. Halusimme tuoda niihin iloa, yllätyksellisyyttä sekä pari- ja ryhmäkuvia. Kuvissa piti näkyä harjoitteiden monipuolisuus ja lasten yritys tehdä leikkimieliset harjoitteet kunkin suorituskyvyn ylärajoilla. Kuvia, jotka täyttivät kriteerimme, oli lopulta niukasti. Lapset olivat niin keskittyneitä harjoitteisiinsa, että iloisuus jäi välillä välittymättä kuvista. Lisäksi olimme sopineet, että lapselle epäedulliset ilmeet tai esimerkiksi rikkinäisten, likaisten ja liikuntatuokioon epäsovivien vaatteiden liiallinen näkyminen poissulkevat kuvia.

Kuvamateriaalia oli alun perin lähes sata erillistä kuvaa. Niistä pois sulkemalla valitsimme parhaat, jotka täyttivät kriteerimme, sopivat kuvateksteihin ja olivat tuotteeseemme sopivia. Vanhempien ja muiden asiasta kiinnostuneiden pitää saada käteensä informatiivinen, kiinnostava, tarpeeksi lyhyt sekä selkeä esite, jotta se palvelee tarkoitustaan.

Yllätykseksemme esitteen teko vei oletettua vähemmän aikaa. Totesimme, että hyvin tehty taustatyö nopeutti tuotteen muotoutumista (liite 4). Eniten aikaa kului tekstien ja kuvien sijoitteluun ja sommitteluun. Värimaailma puolestaan muotoutui yllättävän luonnollisesti ja olimme valinnoissa hyvin yksimielisiä. Joitakin muotoiluun liittyviä seikkoja jouduimme pohtimaan uudelleen teknisten taitojemme puutteiden vuoksi.

## 7 POHDINTA

Olemme opinnäytetyömme lopputulokseen tyytyväisiä ja mielestämme työ on hyvin meidän näköisemme. Se on asiallinen, informatiivinen, positiivinen ja hyödyllinen. Ei mitään liikaa, ei liian vähän, jotta lukija jaksaa lukea sen. Sama pätee mielestämme sekä itse opinnäytetyöhön, että esitteeseen. Onnistuimme tekemään tavoitetta ja tarkoitusta vastaavan tuotteen kohderyhmällemme sopivaksi.

Päällimmäisenä opinnäytetyöstämme saimme lisää tietoa ja syvyyttä SDM-menetelmän käytöstä lapsen kehityksen tukemisen ja fysioterapian apuvälineenä. Vuorovaikutustaitomme kehittyivät keskinäisessä työnjaossa monessa eri muodossa. Prosessin aikana olemme oppineet sietämään epävarmuutta ja stressiä. Myös aikatauluttaminen ja ajankäytönhallintataidot kehittyivät. Jos olisimme tehneet opinnäytetyön yksin, emme olisi oppineet yhtä paljon yhteistyötaitoista kuin yhdessä työskennellessä, emmekä saaneet yhtä laajaa näkökulmaa.

Opimme opinnäytetyömme kautta muun muassa organisointikykyä niin keskinäisen työnjakomme suhteen kuin kuvauslupienkin kanssa. Esitteen laatiminen oli haasteellista, sillä kenelläkään meistä ei ollut esitteen teosta aikaisempaa kokemusta. Onnistuneesti toteutuneen esitteen suunnittelu ja valmistus antoivat meille paljon hyviä ja tarpeellisia kokemuksia jatkoa ajatellen. Tulevaisuudessa tulemme kuitenkin laatimaan sekä esitteitä, että mainoksia fysioterapiaan liittyen.

Kuvausluvasta jäi vanhempien vastauksista pois ei-vaihtoehtoehdolle oma ruutu. Tämän laittaisimme tulevaisuudessa kuvauslupiin. Jouduimme lähettämään kuvausluvut hieman ennenaikaisesti ilman ohjaavan opettajan tarkistusta. Jatkossa varaisimme enemmän aikaa kuvauslupien tarkistuttamiseen.

Opinnäytetyömme inspiroimana haluamme kouluttaa itsemme SDM-ryhmänohjaajiksi pystyäksemme ohjaamaan virallisia ryhmiä. Hannamaija ja Paula pyrkivät käymään syksyn 2009 peruskoulutuksen Salossa. Hanna-Leena



on suorittanut jo koulutuksen syksyllä 2007. Myöhemmin SKLU (Suomen kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry) järjestää myös jatkokoulutusta ryhmien ohjaajille. Meille jäi nälkä lähteä kouluttautumaan SDM-menetelmän saloihin, toteuttamaan ryhmiä ja jatkamaan ammatillista kasvuamme fysioterapeutteina. Meitä on niin opiskelujen saatossa kuin opinnäytetyön teossa haastettu erilaisilla ongelmilla. Tämä ongelmaperustainen opiskelumme on luonut vahvan pohjan elinikäiseen tiedon integrointiin.

## LÄHTEET

- Aalto, R., Antikainen, S., & Tanskanen, R. 2007. Kunto-ohjaajan opas. Jyväskylä: WSOYpro/docendo -tuotteet.
- Ahonen, T. & Aro, T. (toim.). 1999. Oppimisvaikeudet. Kuntoutus ja opetus yksilöllisen kehityksen tukena. Atena kustannus. Juva: WSOY – Kirjapainoyksikkö.
- Anttila, Eronen, Kallio, Kanninen, Kauppinen, Paavilainen & Salo. 2005. 3. uudistettu painos. Persoona 2. Kehityspsykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Ayres, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa. Suom. Tapola, L., alkuperäinen teos 2005. Juva: WS Bookwell Oy.
- Bundy, A. 1991. Play Theory and Sensory Integration. Teoksessa Fisher, A., Murray, E. & Bundy, A. (toim.) Sensory Integration. Theory and Practice. Philadelphia: F.A. Davis Company, 63.
- Dunderfelt, T. 1999. 9-11. painos. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY – Kirjapainoyksikkö.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. 2. uudistettu painos. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY oppimateriaalit OY.
- Himberg, L., Laakso, J., Peltola, R., Näätänen, R., Vidjeskog, J. 2004. 1.-5. painos. Kehittyvä ihminen. Psykologia 2. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Karvonen, P. 2002. 2. painos. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere; Tammer- Paino Oy, 91–92, 107.
- Koljonen, M. & Rintala, P. 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja-opetuksen perusteet. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.) Uusi erityisliikunta. Tampere: Tammerpaino Oy, 204, 206–208, 210.
- Kranowitz, C. S. 2004. 2. painos. Tahatonta tohellusta. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen M-L. 2007. Kehityspsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Laasonen, K. 2007. Sherborne Developmental Movement -menetelmän -peruskurssi. Varalan urheiluopisto. Tampere.

Laasonen, K. 2005. Liikkumisen iloa Sherborne -menetelmällä. Teoksessa Rintala P., Ahonen T., Cantell M. & Nissinen A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: Otavan kirjapaino, 129–132, 135–137.

Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) 1995. 1. painos. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset.

Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.) 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tampere: Tammerpaino Oy, 204, 206–208, 210

Niemelä, S. & Rintala, P. 2002. Kunto ja suorituskyky. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.) Uusi erityisliikunta. Tampere: Tammerpaino Oy, 225.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Pilot-Kustannus Oy.

Pihlaja, P. & Viitala, R. 2004. 1. painos. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Juva: WS Bookwell Oy.

Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M., Nissinen, A. (toim.) 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Revonsuo, A., Lang, H. & Aaltonen, O. 1999. Mieli ja aivot. Kognitiivinen neurotiede. Kognitiivisen neurotieteen keskus. Turun yliopisto. Turku: Painosalama Oy.

Rödström, M. 1993. Lapsen kehitys 0-3 vuotta. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sherborne, V. 1997. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Yleisopetus, erityisopetus ja esiopetus. Suom. Valve, M., alkuperäinen teos 1993. Helsinki: Hakapaino Oy.

Sherborne, V. 2000. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Yleisopetus, erityisopetus ja esiopetus. Suom. Valve, M., alkuperäinen teos 1993. Helsinki: Hakapaino Oy.

Sherborne Association. Päivitetty 4.10.2008.  
<http://www.sherbornemovement.org/>

Sillanpää, M., Herrgård, E., Iivanainen, M., Koivikko, M. & Rantala, H. (toim.). 2004. 2. uudistettu painos. Lastenneurologia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sillanpää, M., Airaksinen, E., Iivanainen, M., Koivikko, M. & Saukkonen, A-L. (toim.) 1996. 1. painos. Lasten neurologia. Jyväskylä. Gummerrus Kirjapaino Oy, 459

Tornion Fysio Center DBC. Lasten ryhmät (Sherborne). Luettu 6.4.2009.  
<http://www.tornionfysiocenter.fi/palvelut.htm#lastenr>.

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

Yack, E. Sutton, S. Aquilla, P. (toim.) 2001. Leikki linkkinä lapseen. Suom. Virk-  
ki, J. & Niemelä, T. Juva: PS-kustannus Oy.

LIITTEET

LIITE 1



### Kuvauslupa

Olemme Pirkanmaan ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoita ja valmistumme jouluna 2009. Teemme opinnäytetyönä esitettä Sherbornesta (lasten kokonaisvaltaista kehitystä tukeva liikuntametodi). Anomme lupaa kuvata Liisanpuiston koulussa fysioterapeutti Jaana Virtasen ohjaamaa Sherborne -ryhmää maaliskuussa 2009 Liisanpuiston koulun tiloissa. Kuvia käytetään ainoastaan opinnäytetyöhön liittyen ja ne julkaistaan vain Sherbornen ja opinnäytetyön yhteydessä.

#### Yhteistyöterveisin:

Hannamaija Virolainen

sähköposti: [hannamaija.virolainen@piramk.fi](mailto:hannamaija.virolainen@piramk.fi) p.040-7512411

Hanna-Leena Kovala

sähköposti: [hanna-leena.kovala@piramk.fi](mailto:hanna-leena.kovala@piramk.fi) p.050-5114377

Paula Haijanen

sähköposti: [paula.haijanen@piramk.fi](mailto:paula.haijanen@piramk.fi)

Myönnän kuvausluvan opinnäytetyölle

Tampereella \_\_\_\_ . \_\_\_\_ .2009

---

Allekirjoitus

---

Nimen selvennös



### Kuvauslupa

Lastani \_\_\_\_\_ saa kuvata maaliskussa 2009 Liisanpuiston koulun tiloissa Sherbornesta (lasten kokonaisvaltaista kehitystä tukeva liikuntametodi) kertovaa opinnäytetyötä varten. Kuvia käytetään ainoastaan opinnäytetyöhön liittyen ja ne julkaistaan vain Sherbornen ja opinnäytetyön yhteydessä.

Yhteistyöterveisin jouluna 2009 valmistuvat fysioterapeuttiopiskelijat:

Hannamaija Virolainen	sähköposti: hannamaija.virolainen@piramk.fi
Hanna-Leena Kovala	sähköposti: hanna-leena.kovala@piramk.fi
Paula Haijanen	

Tampereella \_\_\_\_\_.\_\_\_\_.2009

---

Allekirjoitus

---

Nimen selvennös

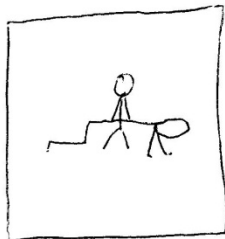
TAKASIVU

YHTEYSTIEDOT  
PIRAMK-LOGO

SISÄSIVU 1

MENETELMÄN PERUSTEET

- KOKONAISVAICTAISUUS
- FYYSINEN KEHITYS
- PERSONALISUUDEN KEH.



JÄRKÄLEIKKI  
- VOIMANSÄÄTELY

KOSKEUS  
KEHON RAJAT

KANSILEHTI

SDM-MENETELMÄ  
TIETOPAKETTI  
-ALAOTSIKKO

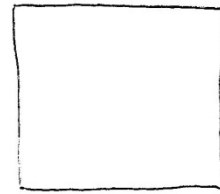


ONNISTUMISEN KOKEMUKSET!  
OPPIMINEN

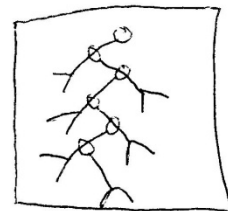
SISÄSIVU 2

"ACTION" KUVA

ERILaisia  
AISTIMUKSIA  
YHDESSÄ  
JA  
ERIKSEEN



RAUHOITTUMINEN





## **Sherborne Developmental Movement-menetelmä**

**ILOINEN ERITYISLIIKUNTAMENETELMÄ  
LAPSEN KEHITYKSEN TUEKSI**



## SDM-MENETELMÄN SALAISUUS

Sherborne Developmental Movement -menetelmä on harjoitusmenetelmä, jolla pyritään tukemaan lapsen, nuoren tai aikuisen kehittymistä ja toimintaa kokonaisvaltaisesti. Motoristen taitojen lisäksi menetelmän avulla opitaan aistimusten käsittelyä ja yhdistelyä, ryhmässä toimimisen taitoja, aktiivisuuden säätelyä, rauhoittumista ja rentoutumista. Harjoitusten avulla lapset opettelevat myös kosketuksen sietämistä, kehon rajojen tuntemusta ja voimansäätelyä. Yhdessä tekemisen ilo ja taito siirtyvät liikuntatilanteista myös muualle päivittäisiin toimintoihin.

Kokonaiskehitystä tukeva liikunta keskittyy kahdelle pääalueelle:

1. **Fyysinen kehitys**, jossa lapset oppivat olemaan kehossaan kuin ”kotonaan”, päämääränään liikkumistaidon hallinta.
2. **Persoonallisuuden kehitys**. Usko omiin taitoihin, sekä aloitekyky ja kekseliäisyys lisääntyvät. Vuorovaikutustaidot kehittyvät lasten oppiessa vaistoamaan herkemmin toisten tarpeet ja tunteet. Tarkkaavaisuus ja sen oikea aikainen suuntaaminen paranevat. Lapset saavat myös kokea tyytyväisyyttä ja onnistumisen kokemuksia omista suorituksistaan.



Vastustajaharjoite: Järkälettä kaatamassa voimankäyttöä harjoitellen



Kehontuntemus- ja vuorovaikutusharjoite: Varpaita laskemassa

## Miten taitoja harjoitellaan?

SDM-menetelmässä lähdetään liikkeelle aistimusten saamisesta ja niiden käsittelystä. Yksilöllisten edellytysten mukaan edetään aina hyvinkin tarkkaa motorista ohjailua ja ryhmän jäsenten välisestä yhteistyöstä vaativiin harjoituksiin.

Harjoitukset toteutetaan useimmiten ryhmässä, joten tilaisuuksia toisten sietämisen harjoitteluun sekä yhteistyötaitojen kohentumiseen tulee runsaasti. Lapset oppivat leikin varjolla taitoja niin toisiltaan kuin ohjaajaltakin.



Aktiivisuuden säätelyharjoite: Yhdessä rauhoittuen



Pirkanmaan ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Elokuu 2009

Lähteet:

Laasonen, K. 2005. Liikkumisen iloa Sherborne -menetelmällä.  
Teoksessa Rintala P. Ahonen T., Cantell M. & Nissinen A. (toim.)  
Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin.  
Keuruu:Otavan kirjapaino

Sherborne, V. 2000. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta.  
Yleisopetus, erityisopetus ja esiopetus. Suom. Valve, M.,  
alkuperäinen teos 1993. Helsinki: Hakapaino Oy.

Tornion Fysio Center DBC. Lasten ryhmät (Sherborne).  
Luettu 6.4.2009. <http://www.tornionfysiocenter.fi/palvelut.htm#lastenr>.

Tekijät:  
Fysioterapeuttiopiskelijat  
Paula Haijanen  
Hanna-Leena Kivimäki  
Hannamaija Virolainen