

Susanne Haataja -Veera Karkaus

Keho sinuksi

Kehonhahmotuksen työkirja lapsille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

11.4.2016

Tekijät Otsikko	Susanne Haataja ja Veera-Kaisa Karkaus Keho sinuksi - kehonhahmotuksen työkirja lapsille
Sivumäärä Aika	26 sivua + 1 liitettä 11.4.2016
Tutkinto	Toimintaterapeutti (AMK)
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaajat	Yliopettaja Toini Harra Lehtori Merja Suoperä
<p>Opinnäytetyö sisältää raportti–muotoisen teoriaosuuden sekä tuotoksena työkirjan “Keho sinuksi–kehonhahmotusta tukeva työkirja”. Tarve työkirjan kehittämiseen tuli Touhuterapia toimintaterapiayrityksen perustajalta, yksityiseltä ammatinharjoittajalta Sari Roihelta. Roiha on käytännön työelämässä todennut kehonhahmotuksen ongelmien lisääntyneen toimintaterapiaan tulevilla lapsilla ja aiheuttavan haasteita jokapäiväisissä toiminnoissa. Työkirja on suunniteltu kehonhahmotuksen vahvistamiseen lasten kanssa toimiville toimintaterapeuteille.</p> <p>Opinnäytetyössä keskitytään sensorisen integraation vaikutukseen, aistitiedon johdonmukaiseen jäsentämiseen, käsittelyyn ja tämän prosessin merkitykseen lapsen kykyyn hahmottaa omaa kehoaan. Jos lapsi ei pysty hyödyntämään eri aistijärjestelmistä saamaansa tietoa tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti, se vaikuttaa arjen toiminnoissa hänen suoriutumiseen. Työkirjan toimintojen kehittämisen pohjaksi selvitimme mitä ovat kehon hahmottamisen ongelmat, miten ne vaikuttavat 5–7-vuotiaan lapsen toimintaan ja mitkä ovat kehonhahmotusta vahvistavia tekijöitä. Opinnäytetyön raporttiosuudessa kuvaamme myös lapsen kehonhahmotuksen kehitystä ja kehonhahmotuksen ongelmien vaikutusta lapsen toimintaan.</p> <p>Työkirjan toiminnot suunniteltiin sopimaan 5–7-vuotiaille ja ne kehitettiin yhteistyössä toimintaterapeutti Sari Roihan kanssa. Työkirjan toimintoja suunnitellessa hyödynsimme leikkimielisyyden mallin elementtejä lapsen motivaation lisäämiseksi. Lapsille luontaista leikkiä tuotiin mukaan toimintoihin rakentamalla työkirjan toiminnot leikkimielisen avaruusteeman ympärille. Työkirjan tavoitteena on kehonhahmotuksen ongelmista kärsivien lasten toimintakyvyn edistäminen kehonhahmotuksen vahvistumisen kautta, toimintaterapeuttien hyödyntäessä työkirjaa tavoitteellisesti lasten kanssa toimiessaan.</p>	
Avainsanat	kehonhahmotus, 5–7-vuotiaan normaali kehitys, sensorinen integraatio, leikkimielisyyden malli

Authors Title Number of Pages Date	Susanne Haataja, Veera-Kaisa Karkaus Getting Familiar with the Body - Worksheet to Support Development of Child's Body Awareness in Occupational Therapy 26 pages + 1 appendices Spring 2016
Degree	Name of the degree
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructors	Toini Harra, Principal Lecturer Merja Suoperä, Senior Lecturer
<p>The goal of this practice-based thesis was to create a worksheet for occupational therapists working with children with poor body awareness. The need for this worksheet came from occupational therapist Sari Roiha who owns an occupational therapy company named Touhuterapia. While working as an occupational therapist, she noticed an increase in body awareness problems with children. Poor body awareness has an influence on the ability to cope with daily tasks, and the worksheet is designed to be used by occupational therapists to improve body awareness.</p> <p>The thesis report includes information about children's normal development, what body awareness means, how body awareness problems occur in daily life of children between 5–7 years old, and the factors that support body awareness development. The theory of sensory integration is also introduced in this report to understand the influence that the sensory system has on children's body awareness development and disorders.</p> <p>The worksheet was developed based on the report and empirical knowledge of our cooperation partner. The aim of the worksheet is to support children suffering from poor body awareness. While designing the activities of the worksheet we utilized Anita Bunds' Model of Playfulness. The activities were built around a playful space theme. The aim of the theme was to bring natural play into the activities and thus motivate the child.</p>	
Keywords	body awareness, children's normal development, sensory integration, model of playfulness

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	2
3	Leikki-ikäisestä koululaiseksi	4
4	Kehonhahmotus	6
4.1	Sensorisen integraation teoria	7
4.2	Keskeiset aistijärjestelmät ja niiden kehitys	8
5	Tiedonhakua kehonhahmotusta tukevista menetelmistä	12
6	Leikkimielisyyden malli	14
7	Työkirjan kehittelyprosessi	17
8	Tuotos – kehonhahmotuksen työkirja lapsille	19
9	Pohdinta	21
	Lähteet	27
	Liitteet	
	Liite 1. Keho sinuksi – Kehonhahmotuksen työkirja lapsille	

1 Johdanto

Suomen Lastenneurologinen yhdistys hyväksyi vuosikokouksessaan alkuvuodesta 2015 Lasten ja nuorten kuntoutuskäytäntöjen yhdenmukaistamiseksi perustamansa työryhmän suositukset lääkinällisen kuntoutuksen periaatteista. Suosituksissa todetaan että toimintaterapia on yksi keskeisistä lastenneurologisten sairauksien ja vammojen lääkinällisen kuntoutuksen terapiamuodoista ja että sen tavoitteena on löytää yksilölle keinoja pärjätä arjessa mahdollisimman omatoimisesti ja itsenäisesti. Suosituksen mukaan toimintaterapiatarvetta selvitetään arvioimalla lapsen taitoja ja omatoimisuutta sekä toiminnallisia valmiuksia, kuten aistien toimintaa, aistitiedon säätelyä ja kehonhahmotusta. Toimintaterapian toteuttamisen todetaan toteutuvan yhdessä lapsen kanssa suunnitelluissa ja hänen mielenkiintonsa huomioon ottavissa tavoitteellisissa leikki- ja toimintatilanteissa. (Kiviranta – Sätilä – Suhonen-Polvi – Kilpinen-Loisa – Mäenpää 2015.)

Työelämän oppimisjaksolla lasten toimintaterapiassa huomasimme, että lapsi jonka täytyy vielä kouluikäisenä tuijottaa tiukasti jalkoihinsa portaissa jokaista askelta ottaessaan ja lapsi joka ei vielä esikoululaisenaakaan tunnu millään oppivan pukeutumaan itsenäisesti, herättää kummastusta kanssaihmisissään ja tulee helposti väärinymmärretyksi. Kiitos ammattitaitoisten ohjaajien opimme ymmärtämään kehonhahmotuksen ongelmien vaikutuksesta näiden lasten toimintaan ja saimme tietoa kehonhahmotukseen positiivisesti vaikuttavista toimintaterapian keinoista.

Viiden ensimmäisen ikävuoden jälkeen lapsi on kasvamassa leikki-ikäisestä koululaiseksi ja kohtaa jokapäiväisessä elämässään kotona ja kodin ulkopuolella paljon uusia haasteita. Viisivuotias alkaa olla arjessa monissa toiminnoissa itsenäinen. (Autio – Kaski 2005: 26). Jos lapsella on vaikeuksia hahmottaa omaa kehoaan, se voi näkyä haasteena pärjätä päivittäisissä toiminnoista itsenäisesti (Autio – Kaski 2005: 127). Lapsen normaalikehityksen ja iänmukaisen toiminnan sekä toimintaan liittyvien kehityshaasteiden ymmärtäminen on välttämätöntä, merkityksellistä ja tavoitteellista toimintaterapiaa suunniteltaessa.

Opinnäytetyössämme perehdymme lapsen toimintaterapian osa-alueista erityisesti kehonhahmotukseen sekä menetelmiin joilla kehonhahmotusta on tuettu. Opinnäyte-

työmme sisältää teoriaosuuden lapsen kehonhahmotuksen kehityksestä ja sen ongelmien vaikutuksesta lapsen toimintaan arjessa. Työn tuotoksena kehitämme toimintaterapeuttien käyttöön kehonhahmotuksen vahvistamista tukevan työkirjan, jonka harjoitteet suunnitellaan sopimaan 5–7-vuotiaille. Tarve työkirjan kehittämiseen tuli työelämän yhteistyökumppaniltamme, toimintaterapiapalveluita tuottavan Touhuterapia-yrityksen toimintaterapeutti Sari Roihelta. Roiha (2015) on käytännön työelämässä todennut kehonhahmotuksen ongelmien lisääntyneen toimintaterapiaan tulevilla lapsilla ja aiheuttavan haasteita jokapäiväisissä toiminnoissa.

Kehonhahmotuksen tukemiseen ei ole tarjolla suunnitelmaamme vastaavaa työkirjaa. Aiheeseen liittyen on tehty fysioterapeuteille suunnattuja karkeamotoristen ja havaintomotoristen taitojen harjoitusoppaita (Palovaara – Rantala 2012; Borgman 2012; Aho – Uusisalo 2006) sekä toimintaterapian näkökulmasta opinnäytetyö: Kehonhahmotuksen tukeminen Keljonkankaan koululla: Ideapaketti esi- ja alkuopetukseen (Laitinen 2011). Ideapaketti on suunniteltu kouluille, kouluikäisten lasten opetuskäyttöön, ei toimintaterapeuttien käyttöön. Tämän tarpeen pohjalta lähdimme suunnittelemaan opinnäytetyötä jonka tuotoksena syntyy, tiiviissä yhteistyössä työelämän yhteistyökumppanin kanssa kehittäen, kehonhahmotuksen työkirja lapsille.

Opinnäytetyömme raporttiosuuden ensimmäisessä luvussa esittelemme opinnäytetyömme yhteistyökumppanin ja työn tarkoituksen ja tavoitteet. Kolmannessa luvussa käsittelemme 5–7-vuotiaan normaalikehitystä toiminnallisuuden lähtökohdasta tarkasteltuna. Neljännessä luvussa kuvaamme opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ja viidennessä esittelemme menetelmät joita löytyy kehonhahmotuksen tukemiseksi. Kuudes luku käsittelee työtä ohjaavaa Anita Bundyn leikkimielisyyden mallia ja sen vaikutusta työn kehittymiseen. Seitsemännessä luvussa kuvataan työelämän yhteistyökumppanin kanssa yhteistyössä tapahtunut työkirjan kehittämisprosessia ja tästä luvusta löytyy myös työn eettinen pohdinta. Kahdeksannessa luvussa esitellään syntynyt tuotos kehonhahmotuksen työkirja ja yhdeksäs luku koostuu pohdinnasta sekä jatkokehitysehdotuksesta.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Työelämän yhteistyökumppanimme Sari Roiha on Touhuterapia yrityksen perustaja ja yksityinen ammatinharjoittaja, joka toimii toimintaterapeutina Härmänmaan, Seinäjoen-

seudun sekä Kyrönmaan alueella. Touhuterapia-yrityksen asiakaskunta koostuu pääosin lapsista jotka tulevat toimintaterapiaan mm. kädentaitojen, leikkitaitojen, tarkkaavaisuuden, kehonhallinnan ja hahmottamisen haasteiden vuoksi. Yrityksen tarjoama toimintaterapia sisältää lapsen tilanteen arviointia, kuntoutusta ja lähiympäristön ohjausta. Yrityksellä on kaksi toimitilaa, jotka sijaitsevat Seinäjoella ja Kauhavalla. Kauhavalla toimitilat toimivat terapiavälinevarastona sekä yrityksen toimistotilana. Seinäjoella sijaitseva terapiatilassa on mahdollisuus pöytätason tehtävien tekemiseen, keittiö toimintojen toteuttamiseen sekä fyysisempien toimintojen toteuttamiseen salissa. Seinäjoen toimitilassa tapahtuvien vastaanottojen lisäksi toimintaterapiakäynnit toteutuvat päiväkohteissa, kouluissa sekä asiakkaan kotona.

Roihan kokemukseen perustuvan tiedon mukaan toimintaterapiaan ohjattavilla lapsilla kehonhahmotuksen haasteet ovat lisääntyneet ja toimintaterapeuteilla käytössä oleva aiheeseen liittyvä materiaali on sirpaleista (Roiha 2015). Touhuterapia-yrityksen toimintaterapiaan tulevien lasten voi olla vaikea hahmottaa omaa kehoaan suhteessa ympäristöön, liikkuminen on kömpelöä heikon kehonhahmotuksen vuoksi tai kehon kautta saatavien aistimusten (mm. tuntoaistimusten) hyödyntäminen on tehotonta, mikä peilautuu arjen eri toiminnoista suoriutumiseksi. Heikko kehonhahmotus voi näkyä mm. vaikeutena pukeutua omatoimisesti. Toimintaterapeuteille tuotettu tieto kehonhahmotuksen kehitystä tukevista toiminnoista on sirpaleista ja sitä on ongelman yleisyyteen nähden vähän. Myös hyödyllisen tiedon ja työvälineiden jakaminen pienen ammattikunnan sisällä on vähäistä. Roiha kokee, että yksien kansien väliin kootut kehonhahmotusta vahvistaviin toimintoihin ohjaavat harjoitteet vähentäisivät toimintaterapian suunnitteluun kuluva aikaa (Roiha 2015).

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää työelämän kumppanimme tarpeiden mukainen, käytännönläheinen toimintaterapeuteille soveltuva kehonhahmotuksen työkirja. Opimistavoitteenamme on lisätä tietouttamme 5–7-vuotiaan kehonhahmottamiseen vaikuttavista tekijöistä, ongelmista ja saada mahdollisimman kattava käsitys ongelmien vaikutuksesta lapsen kehitykseen ja toimintaan. Tavoitteenamme on kehonhahmotuksen ongelmista kärsivien lasten toimintakyvyn edistäminen kehonhahmotuksen vahvistumisen kautta, toimintaterapeuttien hyödyntäessä työkirjaa tavoitteellisesti lasten kanssa toimiessaan.

3 Leikki-ikäisestä koululaiseksi

Lapsi kehittyy toimimalla. Toiminnan kehittyminen alkaa jo kohdussa ja se on näkyvintä ensimmäisten ikävuosien aikana. Lapsi alkaa tutustua omaan kehoonsa ja sen osiin ja vähitellen laajentaa perspektiiviä ympärillään olevaan maailmaan. Lapsi kehittyy tutkimalla sekä oman kehonsa ja ympäristön välisiä suhteita, että toimintansa vaikuttavuutta ympäristöön. (Hautala – Hämäläinen – Mäkelä – Rusi-Pyykönen 2011: 58–59.) Kokeilevan toiminnan vaikutuksella syntyvien taitojen avulla lapsi laajentaa maailmankuvaansa. Motoriset taidot, toiminnan säätelyn ja suunnitelmallisuuden kehittyminen mahdollistavat monivaiheisten asioiden tekemisen. Toiminnan kautta myös sosiaaliset taidot kehittyvät ja edistävät ihmissuhteiden luomista ja ylläpitämistä. (Hautala – Hämäläinen – Mäkelä – Rusi-Pyykönen 2011: 59.)

Kirjassa *Lapsen aika* (2009) todetaan, että varsinaisessa leikki-ikässä 2–7-vuotiaana lapsen liikkumisen perustaitojen harjoitteluvaihe on vahvimmillaan. Lapsi alkaa käyttää lihaksiaan arkipäivän askareissa ahkerasti ja on innoissaan oppimistaan uusista taidoista (Aaltonen – Ojanen – Siven – Vihunen – Vilen 2008: 128–129). Normaalisti kehittyneellä 5–vuotiaalla on kaikki motorisen kehityksen perusvalmiudet olemassa. Hän osaa mm. hyppiä yhdellä jalalla, kävellä kapeaa viivaa myöten ja kiipeillä. Liikkumisen perustaidot (mm. käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiinniottaminen, heittäminen ja potkaisu) lapsen olisikin hyvä oppia jo ennen kouluikää ja harjoitella niitä niin paljon, että ne automatisoituvat, koska ne ovat tärkeitä itsenäisen motorisen selviytymisen mahdollistajina. (Aaltonen ym. 2008:129, 253.) Hiihtäminen, luisteleminen ja pyörällä ajaminen ilman apupyöriä ovat monimutkaisempaa motorista koordinaatioita vaativia toimintoja, jotka alkavat sujua keskimäärin kuuden vuoden iässä, jos lapsi on saanut mahdollisuuksia harjoitella näitä toimintoja (Haataja 2014: 28). Normaalisti kehittyneen 5–7-vuotiaan karkeamotoriset taidot alkavat mahdollistaa monivaiheisten liikesarjojen sisäistämisen ja edesauttavat osallistumista erilaisiin ohjattuihin liikuntamuotoihin esim. koulun liikuntatunnilla (Mulligan 2003: 134).

Pukeutuminen, wc-toiminnot, peseytyminen ja ruokaileminen ovat itsestä huolehtimisen taitoja ja tärkeä osa lapsen toiminnallista kehitystä. Taitojen oppimiseen vaikuttavat myös vanhempien odotukset ja harjoittelu tilanteiden mahdollistaminen. (Mulligan 2003: 107–108.) Tyypillisesti kehittyvä lapsi oppii pukeutumaan täysin omatoimisesti 5 – 6

vuoden iässä. Lapsi selviytyy napeista ja vetoketjuista, mutta tarvitsee vielä apua vaatteiden valinnassa ja hankalasti kiinnitettävissä võissä ja neppareissa. Yleensä kuuden vuoden ikään mennessä lapsi oppii myös solmimaan kengännauhansa. (Mulligan 2003: 11, 137.)

Peseytyessään 5–6-vuotias pesee jo kädet ja kasvot lavuaarissa itsenäisesti ja osallistuu aktiivisesti hampaiden pesuun. Suihkussa tai kylvyssä hän voi tarvita apua veden lämpötilan säätämässä ja hiusten pesussa, mutta toimii hyvinkin omatoimisesti pienen muistutteleminen avulla. Wc-käynnit lapsi oppii yleensä hoitamaan 5–6 vuoden iässä jo täysin itsenäisesti, myös pyyhkimisen osalta. (Mulligan 2003: 108–111.)

Esikouluikäinen lapsi osaa yleensä jo ruokailla itsenäisesti, 5–8-vuotiaana hän harjoittelee erilaisten elintarvikepakkausten itsenäistä käyttöä, avaamista ja sulkemista sekä veitsen avulla leivän voitellua ja ruuan paloittelua (Mulligan 2003: 113). Yhtä aikaa haarukkaa ja veistä lapsi oppii yleensä käyttämään 5–6-vuotiaana (Haataja 2014: 30).

Varsinaisen leikki-ian loppuvaiheessa lapsen siirtyessä esikoulu- ja kouluympäristöön tehtäväkeskeinen työskentely lisääntyy ja tuo mukanaan uusia haasteita myös lapsen hienomotoristen taitojen kehitykselle. Keskimäärin viisivuotiaana lapsi oppii käyttämään saksia yksinkertaisten muotojen leikkaamiseksi ja osaa piirtää ihmishahmon jossa on 5–6 osaa sekä mallin mukaan neliön. Kuusivuotias osaa piirtää myös kolmion. Lasten oikea- tai vasenkätisyys vakiintuu yleensä viiden vuoden ikään mennessä ja dynaaminen kynäote 5–6 vuoden ikäisenä. (Haataja 2014: 29.)

Leikillä on merkittävä vaikutus lapsen kehitykseen. Leikkiessään lapsi saa tarvitsemiaan aistikokemuksia. Aistikokemukset tekevät leikistä hauskaa ja edistävät lapsen kehitystä. Mitä monipuolisemmin lapsi leikkii ympäristössään sitä enemmän hän saa erilaisia aistikokemuksia, jotka ovat välttämättömiä motorisen ohjailun ja tunne-elämän kehittymiselle. (Ayres 2008: 258–261.) Varhaisesta leikki-ästä esikoulu-ikäiseksi lapsi leikkii suurimman osan hereilläoloajastaan. Leikin avulla lapsi oppii uusia taitoja ja vahvistaa olemassa olevia. Hän saa kokemuksia sosiaalisista rooleista, tunteiden käsittelystä ja luostävyysuhteita. Tyypillisesti 5–7-vuotias nauttii sääntöleikeistä, pelaa mielellään erilaisia pelejä, nauttii vastavuoroisuudesta, tulee hyvin toimeen toisten kanssa ja osaa tavoitella yhteistä hyvää. (Ayres 2005: 96–103.)

Kun lapselle tarjotaan mahdollisuuksia liikkua ja harjoitella motorisia taitojaan, hermostollisten prosessien kautta kehittyvät myös hänen tiedolliset taitonsa; aistihavainnot, ajattelu ja muisti. Tiedollisen kehityksen välineenä toimivat lapsen havaintomotoriset taidot, se kuinka lapsi osaa hahmottaa omaa kehoaan ja sen suhdetta ympäristöön, aikaan ja voimaan. (Aaltonen ym. 2008: 253.) Jotta 3 – 7-vuotias lapsi oppisi erilaisten arkisten välineiden, kuten ruokailuvälineiden, sangon, lapion, kynän ja paperin, vetoketjun, kengännauhojen, nappien ym. käytön, tarvitaan aistitietoa. Kehon kautta saatavat erilaiset aistimukset on välttämättömiä, jotta aivot oppivat miten näitä työkaluja käytetään. Yleensä kolmannelta seitsemänteen ikävuoteen mennessä lapsi on jo oppinut hallitsemaan taitavasti sensomotoriikkaa ja myös työkalujen käyttäminen sujuu ongelmitta. (Ayres 2008: 58–59.)

Lapsen normaalikehityksen tunteminen auttaa meitä ymmärtämään miten monin tavoin kehonhahmotuksen haasteet vaikuttavat lapsen päivittäiseen toimintaan. Tukemalla lapsen kehonhahmotusta voidaan vaikuttaa paitsi motoristen taitojen kehittymiseen myös päivittäisistä toiminnoista ikätasoisesti suoriutumiseen. Hyvä kehonhahmotus auttaa lasta suoriutumaan jokapäiväisistä toiminnoista ilman suuria ponnistelun tarpeita. Työkirjan avulla vahvistamme lapsen kehonhahmottamista ja edesautamme häntä kehittämään ikätason mukaisia hieno- ja karkeamotorisia taitoja.

4 Kehonhahmotus

Suomalaisessa sosiaali -ja terveydenhuoltoalan oppikirjassa *Lapsen aika* (2013) alan asiantuntijat rinnastavat kehonhahmotuksen kehontuntemukseen ja toteavat näiden olevan osa kehonkaavaa. Kehonkaava määritellään sisäiseksi malliksi, jonka yksilö muodostaa itsestään ja jonka muodostumiseen vaikuttaa myös sosiaaliset kokemukset. (Aaltonen ym. 2008: 129.) J. Ayresin Sensorisen integraation teorian mukaan kehonhahmotuksella tarkoitetaan ihmisen oman kehon hahmotusta ja tuntemusta, joka tapahtuu tiedostamattomana prosessina aistijärjestelmien avulla (Ayres 2008: 156–157).

Kehonhahmottaminen tarkoittaa sensorisen integraation teorian mukaan sitä, että lapsi tuntee kehonsa osat nimeltä, tietää missä ne sijaitsevat, mitkä ovat kehon osien suhteet toisiinsa nähden, kuinka kehoa ja sen osia käytetään (Ayres 2008: 104–105). Hyvin toimivat aistijärjestelmät tuottavat kehonhahmotuksen rakennusaineeksi aistitietoa kehon

osista ja niiden asennoista (Kranowitz 2008: 86). Kehon hahmottamisen kautta lapsi muodostaa käsityksen oman kehon suhteesta ympäristöön ja kehonhahmotus toimii motoristen taitojen oppimisen perustana (Ayres 2008: 104–105). Ongelmat kehonhahmotuksessa voivat hankaloittaa jokapäiväisissä toimissa iänmukaisesti kehittymistä ja selviytymistä, toisten kanssa leikkimistä sekä liikkumista. Kehon hahmottamisen ongelmat vaikuttavat myös oppimiseen ja ympäristön hahmottamiseen. (Kranowitz 2003: 86.)

Työkirjaa kehittäessä otamme huomioon mm. toimintojen ohjeistuksia laadittaessa kehonhahmotuksen määritelmän. Pyrimme sisällyttämään toimintoihin tehtävä vaiheita, joiden kautta lapsi saa harjoitusta mm. oman kehonosien nimeämisestä, niiden sijainnin hahmottamisesta sekä oman kehon liikuttamisesta sujuvasti suhteessa ympäristöön.

4.1 Sensorisen integraation teoria

Sensorisen integraation teoria selittää aistien vaikutusta lapsen kehitykseen, osallistumiseen ja toiminnalliseen suorituskyykyyn (Mailloux ym. 2011). Sensorisen integraation teorian mukaan sensorinen integraatio on aivoissa tiedostamatta tapahtuvaa aistitietojen jäsentämistä, joka tapahtuessaan luo kokemuksille merkityksen ja muodostaa perustan älylliselle oppimiselle (Ayres 2008: 29–30).

Sensorisen integraation häiriö tarkoittaa sitä, että aivot eivät pysty käsittelemään aistiimpulsseja tehokkaasti. Häiriön vuoksi toiminta reaktioita ei synny toivotulla tavalla, kun aisti viestit jäävät ns. "ruuhkaan" matkalla niitä käsitteleville aivoalueille. Mikäli lapsi ei onnistu tuottamaan tarkoituksenmukaista toimintareaktiota esim. pyörällä ajaessa, koska ympäristön ja kehon kautta saatava aistitieto ei ole riittävän tarkkaa, hän alkaa todennäköisesti vältellä toimintoa. (Ayres 2008: 42–43.)

Sensorisen integraation häiriön vuoksi taidot eivät välttämättä kehity tasaisesti, minkä vuoksi lapsen on vaikea suoriutua ikäkauden toiminnoista (Ayres 2008: 87–89). Ongelmat sensorisessa integraatiossa ovat keskushermostoperäisiä, ja ne vaikuttavat lapsen kyykyyn jäsentää ja käsitellä aistitietoa johdonmukaisesti (Kranowitz 2008: 27). Tyypillisesti sensorisen integraation häiriön oireita ovat vaikeudet liikkeen, kosketuksen ja asennon aistimisessa (Kranowitz 2008: 31). Miller ja kollegat tekivät kartoituksen ja selvittivät miten monilla päiväkotikäisillä esiintyy sensorisen prosessoinnin häiriötä yhdellä USA:n

esikaupunkialueen julkisen koulun alueella. Kartoituksen mukaan noin 5 prosentilla alueen päiväkotikäisistä täyttyivät sensorisen integraation häiriön kriteerit. (Schaaf – Miller 2005.)

Koska ongelmat sensorisessa integraatiossa vaikuttavat aistitiedon johdonmukaiseen jäsentämiseen ja käsittelyyn, vaikuttavat ne suoraan myös lapsen kykyyn hahmottaa omaa kehoaan. Jos lapsi ei pysty hyödyntämään eri aistijärjestelmistä saamaansa tietoa, se näkyy mm. vaikeutena hahmottaa oman kehon suhdetta ympäristöön, sekä oman kehon raajojen suhdetta toisiinsa. Opinnäytetyön työkirjan harjoitteita suunnitellessa huomioimme sensorisen integraation merkityksen kehonhahmottamisen haasteissa.

4.2 Keskeiset aistijärjestelmät ja niiden kehitys

Sensorisen integraatio kehittyy samassa tahdissa kun lapsi luonnollisesti kehittyy (Ayres 2008: 41–42). 3–7-vuotiaan aivot ottavat aktiivisesti vastaan aistimuksia ja jäsentävät niitä. Lapsi luonnollisesti esimerkiksi juoksee, kiipeilee ja hyppii, sillä nämä toiminnot ovat hänestä hauskoja. Samalla kun lapsi hakeutuu luonnostaan sensomotorisia taitoja vaativien toimintojen pariin, sensorinen integraatio kehittyy. (Ayres 2008: 58.) Sensorisen integraation kehityksen peruserä on aistimusten jäsentyminen, minkä kautta lapsi oppii kiinnittämään huomionsa hänelle tarkoituksenmukaisiin aistimuksiin ja jättämään huomiotta aistimukset, jotka eivät ole toiminnan kannalta olennaisia. (Ayres 2008: 41–42.) Jäsentymisen kautta lapsi alkaa reagoida tarkoituksenmukaisella toimintatavalla sensomotorisiin aistimuksiin. Esimerkiksi, jos joku törmää lapseen, hän siirtää kehon painopistettä pysyäkseen pystyssä. Tarkoituksenmukaista toimintareaktiota tapahtuu lisäksi esimerkiksi vaatteita pukiessa, leluilla leikkiessä, sekä keinuessa. (Ayres 2008: 42–43.)

Lapsi, jolla on heikko kehonhahmotus, ei usein pysty tuottamaan näitä tarkoituksenmukaisia toimintatapoja, koska aistien integrointi on tehotonta. Aistimusten huomioiminen voi olla puutteellista, minkä vuoksi lapsen toiminta näyttää kömpelöltä ja esimerkiksi toisiin ihmisiin ja esineisiin törmäilyä tapahtuu herkästi. Tarjoamalla lapselle toistuvasti aistitikokemuksia voidaan hermosolujen toimintaa tehostaa. Työkirjan toimintojen avulla tarkoitus on tarjota lapselle näitä aistitikokemuksia, sekä tilaisuuksia harjoitella leikinomaisien toimintojen kautta tarkoituksenmukaista reagointia esimerkiksi toiseen ihmiseen ja ympäristöön esineisiin.

Tuntoaistijärjestelmä

Taktiilinen eli tuntoaistijärjestelmä on ihmisen laajin aistijärjestelmä. Tuntoaistijärjestelmän hermosolut sijaitsevat iholla ja niiden kautta saadaan tietoa tuntoaistimuksista, kuten paineesta, värinästä, lämpötilasta, liikkeestä ja kivusta. (Ayres 2008: 84; Kranowitz 2008: 76–77.) Tuntoaistijärjestelmä kehittyy jo kohdussa (Ayres 2008: 77–78). Jotta pystymme toimimaan jäsentyneesti niin fyysisesti, psyykkisesti, kuin emotionaalisesti tarvitsemme tuntoaistimuksia (Kranowitz 2008: 76). Hyvin toimiva tuntoaistijärjestelmä toimii yhteistyössä muiden aistijärjestelmien kanssa. Se auttaa ihmistä liikkumaan tehokkaasti, vaikuttaa vireystilaan ja tunteisiin, sekä tukee muun aistitiedon ymmärtämisessä. Tuntoaistimuksia tarvitaan mm. seuraavien taitojen kehittymiseen: kehonhahmotus, motorinen ohjailu, kouluoppiminen, turvallisuudentunteen saavuttaminen, visuaalinen hahmotus ja sosiaaliset taidot. (Ayres 2008: 84; Kranowitz 2008: 76–77.) Hyvin toimiva tuntoaistijärjestelmä mahdollistaa kehonhahmotuksen kehittymisen kautta eräänlaisen sisäisen kartan kehittymisen lapselle. Tämä kartta mahdollistaa lapselle tietoisuuden oman kehon liikkumisesta, sekä liikuttamisesta sujuvasti ja määrätietoisesti. (Kranowitz 2008: 86.)

Tuntoaistimusten tehoton käsittely viestii tuntoaistijärjestelmän häiriöstä, kun tuntoaistimusten käsittely on tehotonta lapsi voi vältellä kosketusta ja koskettamista. Hän ei välttämättä erota vaarallista ja turvallista kosketusta toisistaan ja saattaa tämän vuoksi reagoida poikkeavalta näyttävällä tavalla. Tuntoaistijärjestelmän häiriön vuoksi kosketuksen välttelyn lisäksi lapsi saattaa reagoida tuntoaistimukseen heikosti tai tuntoerottelukyky voi olla heikko. (Kranowitz 2008: 79–80.) Kun tuntoaistijärjestelmä ei toimi tehokkaasti on lapsen kehonhahmotus myös heikko. Lapsi saattaa heikon kehonhahmotuksen vuoksi tuntea liikkussa olonsa epävarmaksi, sekä kehon raajojen hallinta ja niiden tunnistaminen voi olla vaikeaa. Lapsi saattaa heikon kehonhahmotuksen vuoksi vältellä tietoisesti tilanteita joissa voi joutua kosketuksiin muiden ihmisten kanssa. (Kranowitz 2008: 86.)

Tuntoaistimuksia mahdollistavien leikinomaisten työkirjan toimintojen kautta pyrimme tukemaan lapsen tuntoaistimusten integraatiota ja tätä kautta vahvistamaan kehonhahmottamista. Hyödynnämme toiminnoissa mm. painolelun avulla saatavia tuntoaistimuksia. Lisäksi huomioimme työkirjaa kehittäessä tuntoaistitiedon häiriöstä juontuvan, oman kehon osien tunnistamisen haasteellisuuden. Pyrimme tukemaan tätä kehonhahmotuksen osa-alueen vahvistumista myös erilaisin kynätehtävin.

Asento- ja liikeaistijärjestelmä

Proprioseptiivinen aistijärjestelmä eli asento ja liikeaistijärjestelmä on asento- ja liikeaistimuksia aivorunkoon ja pikkuaivoihin välittävä järjestelmä. Asento- ja liikeaistijärjestelmä kerää tietoa asento- ja liikeaistimuksista hermosolujen kautta. (Ayres 2008: 78–79.) Li-haksissa, nivelissä, nivelsiteissä, jänteissä ja kudoksissa sijaitsevat asento- ja liikeaistijärjestelmän hermosolut reagoivat liikkeeseen ja painovoimaan (Kranowitz 2008: 133–134). Suurin osa asento- ja liikeaistitiedon käsittelystä tapahtuvat meille tiedostamattomana (Ayres 2008: 78–79). Hermosolujen välityksellä saadaan tietoa kun lihas supistuu tai venyy, luiden väliset nivelet koukistuvat ja ojentuvat, tai kun niihin kohdistuu vetoa tai puristusta (Kranowitz 2008: 133–134). Asento- ja liikeaistijärjestelmää tarvitaan mm. kehonhahmotuksen tehostamiseen, motorisen koordinaation ja kontrolloinnin kehittymiseen. Kun asento- ja liikeaistijärjestelmä toimii tarkoituksenmukaisesti, sujuvat istuminen, seisominen, juokseminen, kiipeäminen, kantaminen, makuuasentoon käynti, sekä venyttely ongelmitta ilman suurempia ponnisteluja ja liikkuminen tuntuu turvalliselta. (Kranowitz 2008: 134.) Asento- ja liikeaistijärjestelmä mahdollistaa kehon asennon hahmottamisen sekä liikkumisen ilman näköaistin kautta saatavaa tietoa (Ayres 2008: 79).

Jos lapsi ei tiedosta oman pään ja raajojen asentoa, voi syynä olla asento- ja liikeaistijärjestelmän häiriö. Häiriön vuoksi lapsen kehonhahmotus on heikkoa, sillä asentojen aistiminen on tehotonta. Asento- ja liikeaistijärjestelmän häiriöstä johtuva heikko kehonhahmotus voi näkyä esim. liikkeiden kömpelyytenä, esineiden käsittelyn ja voiman säätelyn vaikeutena, sekä hieno- ja karkeamotoriikan kontrolloinnin haasteena. Heikon kehonhahmotuksen vuoksi lapsi joutuu katsomaan miten keho liikkuu. Ilman asento- ja liikeaistijärjestelmän tuottamia tiedostamattomia aistimuksia kehon asennoista, kehon eri puolien sujuva yhteistyö kärsii. Raajojen hallittu liikuttaminen, pukeutuminen, vetoketjun sulkeminen, paidan napittaminen ja esimerkiksi sängystä ylösouseminen ovat haastavia toimintoja, kun kehonhahmotus on heikkoa. Asento- ja liikeaistijärjestelmä toimii tiiviisti yhteistyössä taktiilisen ja vestibulaarisen aistijärjestelmän kanssa. Mikäli asento- ja liikeaistijärjestelmässä on häiriö, on se lähes poikkeuksetta myös yhteistyötä tekevissä järjestelmissä, (Kranowitz 2008: 134–142.) tämän vuoksi kehonhahmottamisen haasteet vaikuttavat niin kokonaisvaltaisesti lapsen toimintaan.

Työkirjan toimintojen kautta lapselle pyritään mahdollistamaan turvallisessa ympäristössä leikinomaisten toimintojen kautta asento- ja liikeaistimuksia. Erilaisia asento- ja

liikeaistimuksia sisältävien toimintojen tavoitteena on tukea lapsen kykyä hyödyntää saamaansa aistitietoa tehokkaasti ja tämän avulla vahvistaa hänen kehonhahmotusta. Hyödynnämme toiminnoissa muunmuassa lapsen oman kehon painoa.

Tasapaino- ja liikeaistijärjestelmä

Vestibulaarinen aistijärjestelmä eli tasapaino- ja liikeaistijärjestelmä välittää aivoille tietoa tasapainoon ja liikkeeseen liittyvistä aistiviesteistä (Kranowitz 2008: 105–106). Järjestelmä alkaa kehittyä jo 9–viikkoisella sikiöllä (Ayres 2008: 80–81). Tasapainoaisti järjestelmän tietoa välittävät reseptorit sijaitsevat sisäkorvan luisessa simpukkamaisessa rakenteessa, sekä sisäkorvan kaarikäytävissä. Järjestelmän kautta saamme tietoa pään asennosta ja liikkeistä suhteessa painovoimaan, kehon suhteesta ympäristöön, sekä katseen tasapainotuksesta (kontrolloi silmien liikettä kun pää liikkuu). (Kranowitz 2008: 105–106.) Aivan kuten asento- ja liikeaistijärjestelmän, myös tasapainojärjestelmän toiminta tapahtuu meille tiedostamattomana. Saatamme tuntea järjestelmän vastaanottaman aistitulvan esim. huimauksena pyörimisen jälkeen, mutta hetkestä jolloin järjestelmä poimii pyörimisestä syntyvän aistitiedon, emme tule tietoisiksi. (Ayres 2008: 81.)

Aistijärjestelmistä tunto- ja tasapainoaistijärjestelmä toimivat kahdella tavalla – puolustavalla ja erottelevalla. Puolustava järjestelmä toimii ensimmäisen ikävuoden aikana dominanttimmin, mutta sensorisen integraation myötä päiväkotikään mennessä pitäisi erottelevan järjestelmän saavuttaa merkittävämpi rooli. Järjestelmien reagoiminen aistiviesteihin puolustavalla tavalla tapahtuu automaattisesti refleksin tapaisesti. Puolustava järjestelmä toimii tilanteissa, jotka vaativat nopeaa reagointia selviytyäksemme ja suojataksemme itseämme. Esimerkiksi kaatuessa käsien ojentaminen eteen on puolustavan järjestelmän tuottama toimintareaktio. Erottelevan järjestelmän avulla lapsi pystyy tuottamaan tarkoituksenmukaisia toimintareaktioita. Järjestelmä kertoo millaista ja mihin päin suuntautuvaa liike on, mikä auttaa liikkeiden kontrolloinnissa. (Kranowitz 2008: 77–79; 106–107.)

Painovoiman, liikkeen, tasapainon ja tilaa koskevan aistitiedon tehoton käsittely viestii tasapaino aistijärjestelmän häiriöstä. Häiriön vuoksi lapsen on vaikea oppia hallitsemaan asentoreaktioita, joita asennonhallinta vaatii. Häiriö järjestelmässä voi näkyä lapsen matalana liikkeen sietokyknä, yliherkästi kehon ja pään asennon muutoksiin reagoimisena, tai liikeaistimuksiin heikosti reagoimisena. (Kranowitz 2008: 107–108.) Lapsen on vaikea

hahmottaa suuntia, etäisyyksiä, syvyyksiä sekä kaiken kaikkiaan oman kehon suhdetta ympäristöön, kun tasapaino aistijärjestelmä toimii tehottomasti (Ayres 2008: 122).

Pyrimme sisällyttämään työkirjaan leikinomaisia toimintoja, jotka aktivoivat tasapaino- ja liikeaistijärjestelmää. Tarkoituksena on toimintojen avulla tukea lapsen kykyä hyödyntää tasapainoaistijärjestelmän välittämää tietoa kehon ja pään asennosta suhteessa ympäristöön. Työkirjan sisältämien tasapainoaistijärjestelmää kuormittavien toimintojen avulla tavoitteena on saada lapsi toimimaan tarkoituksenmukaisemmin aistitiedon käsittelyn ja jäsentymisen tehostumisen kautta. Tämän prosessin tavoitteena on tuoda lapselle varmuutta mm. oman kehon suhteesta ympäristöön ja tätä kautta vahvistaa siis kehonhahmotuksen kehittymistä.

5 Tiedonhaku kehonhahmotusta tukevista menetelmistä

Tarkoituksemme oli löytää tutkimustietoa toimintaterapian alalla käytetyistä lasten kehonhahmotusta tukevista menetelmistä. Aloitimme tiedonhaun Cinahl- ja PubMed-tietokannoista hakusanoilla toimintaterapia (occupational therap* or pediatr*), kehonhahmotus (body awareness) ja lapset (child*) Näillä hakusanoilla emme kuitenkaan löytäneet suoranaisesti tutkimustietoa lasten kehonhahmotuksesta toimintaterapeuttisesta näkökulmasta. Lisäämällä hakuun sensorisen integraation (sensory integr*) löysimme paljon lapsen kehonhahmotusta sivuavia sensorisen integraation teoriaa ja sen vaikuttavuutta koskevia tutkimuksia.

Säilytimme hakusanan (body awareness) ja laajensimme hakuja myös fysioterapian (physical therap*) alan tutkimuksiin, joista myös etsimme tietoa kehonhahmotuksen kehittymisen tukemisessa käytetyistä menetelmistä ja harjoitteista. Näillä hauilla löysimme kaksi kriteerimme täyttävää tutkimusta. Toisessa tutkimuksessa kehonhahmotuksen vahvistumiseen oli vaikutettu lihasvoimaharjoittelulla ja toisessa sensomotorisilla harjoitteilla. Theseus-tietokannasta löysimme kehonhahmotukseen viittaavan kotimaisen opin näytetyön (Laitinen 2011).

Kokeilimme myös lisäämällä hakusanoiksi (body image) ja (body perception) ja löysimme niillä selvästi enemmän etenkin fysioterapiaan pohjautuvia tutkimuksia. Avates-

samme niitä totesimme kuitenkin, että nämä käsitteet eivät vastanneet kehonhahmotuksen käsitettä, vaan niitä vastaavat suomenkielessä paremmin käsitteet kehonkäsitys ja kehontuntemus ja päätimme rajata ne pois.

Kaufmannin & Schillingin (2007) tapaustutkimuksessa tutkittiin 12-viikon lihasvoimaharjoittelun vaikutusta 5-vuotiaan lapsen kehonhahmotukseen. Tutkimukseen osallistuneen lapsen kognitiiviset taidot olivat ikätasolla, mutta karkea- ja hienomotoriset taidot jäivät merkittävästi ikätason alapuolelle. Lihasvoimaharjoittelun vaikutusta mitattiin BOT 2 – testillä sekä staattisella asento – testillä. 12-viikon lihasvoimaharjoittelu kehitti sekä staattista että dynaamista raajojen asennon hahmottamista. Strukturoidulla voimaharjoittelulla näyttäisi tutkimuksen mukaan olevan positiivinen vaikutus erityisesti asento- ja liikeaistijärjestelmään ja tätä kautta kehonhahmotuksen paranemiseen. (Kaufmann – Schilling 2007.) Työkirjan toimintoja kehitettäessä pyrimme hyödyntämään tämän tapaustutkimuksen tuottaman tiedon painovastuksen käytön vaikuttavuudesta proprioseptiivisiä aistimuksia sisältävissä toiminnoissa.

Denton, Copen & Moserin (2006) tutkimuksessa 38 6-11-vuotiasta lasta osallistuivat tutkimukseen, jossa verrattiin sensomotorisesti painottuvan intervention ja normaalin koulun opetuksen ohella tapahtuvan harjoittelun vaikutusta kirjoittamiseen. Tutkimuksessa arviointiin kirjoitustaidon kehittymisen lisäksi intervention vaikutusta visuaaliseen hahmottamiseen, visuomotoriseen integraatioon, proprioseptiikkaan sekä sorminäppäryys taitoihin. Nämä tekijät olivat tutkimuksessa mukana, sillä raajojen ja vartalon asennon hahmottaminen näyttäisi vaikuttavan suoraan taitavan liikekontrollin oppimiseen, mitä kirjoittamisessa tarvitaan. Sensomotorinen interventio sisälsi monipuolisesti eri aistialueita aktivoivia harjoituksia kuten pisteestä pisteeseen-tehtäviä, leikkaa-liimaa-askartele toimintoja, yläraajoille painoharjoittelua, silmät kiinni kehon liikuttamisen harjoituksia, muotojen muodostamista hiekasta, tunnon avulla esineiden poimimista, painon mukaan purkkien järjestelyä, palapelejä sekä visuaalista muistia harjoitettavia tehtäviä. Normaalissa koulussa tapahtuva kirjoitusharjoittelu, sekä sensomotorinen interventio tuottivat molemmat kehitystä kirjoitustaidoissa, mutta sensomotorisen harjoittelun avulla saatiin selvästi parempia tuloksia sensomotoristen taitojen kehittymisessä. (Denton – Cope – Moser, 2006.) Tämä tutkimustieto tukee aikaisemmin esitellyn sensorisen integraation merkitystä kehonhahmotuksen vahvistamisessa. Tutkimuksen interventiossa käytettiin monipuolisesti erilaisia sensomotorisia harjoitteita ja tätä monipuolisuutta pyrimme sisällyttämään myös työkirjan toimintoihin.

Erillisellä tiedonhauulla haimme tietoa myös Sherborne- menetelmästä. Tiesimme kokemustemme perusteella kyseisen menetelmän olevan Suomessa fysioterapiassa ja toimintaterapiassa laajasti käytössä. Tämä liikunnallinen harjoitusmenetelmä ottaa huomioon myös kehonhahmotuksen vahvistamisen. Englantilaisen fysioterapeutin Veronica Sherbornen (1922–1990) kehittämässä ja laajasti maailmalla käytössä olevassa lasten liikunnan kokonaisvaltaisessa SDP (Sherborne Development Movement) -opetusmenetelmässä lähtökohtana on aistitieto ja sen integrointi (Rintala ym. 2005: 129–130). Menetelmässä yhtenä keskeisenä teemana sekä lapsen kokonaiskehitystä tukevan liikunnan lähtökohtana on lapsen oma keho ja sen hahmotus (body awareness) (Sherborne 2000: 41). Keskivartalon tiedostaminen on tärkeä osa kehonhahmotusta, sillä sen avulla lapsi oppii tunnistamaan oman kehon painopisteen ja liikkumaan kokonaisvaltaisesti, joustavasti ja ketterästi (Sherborne 2000: 47–48).

Sherbornen menetelmien pohjalta on kehitetty runsaasti erilaisia harjoitteita lasten ja aikuisten aistitiedon käsittelyn vahvistamiseksi. Työkirjaa suunnitellessa etsimme myös näistä jo olemassa olevista harjoitteista ikäryhmällemme sopivia kehonhahmotusta vahvistavia harjoitteita, joita tarvittaessa voimme soveltaa toimintaterapiakontekstiin sopivaksi.

6 Leikkimielisyyden malli

Opinnäytetyömme sisältöä ohjaavaksi malliksi valikoitui australialaisen toimintaterapian professorin Anita Bundyn Leikkimielisyyden malli (Model of Playfulness). Malli kulkee käsi kädessä sensorisen integraation teorian kanssa ja se esiteltiin kirjallisuudessa ensimmäistä kertaa vuonna 1991 osana teosta; Sensory Integration - Theory and practice. (Bundy 1991: 46–68.) Lapsilla on sisäsyntyinen motivaatio leikkiin ja he käyttävät suurimman osan valveillaoloajastaan leikkimiseen. Leikki on oikeutetusti myös eniten käytetty terapiamuoto lasten toimintaterapiassa. (Mulligan 2003: 96.) Lasten kanssa työkennellessä on tärkeää ottaa huomioon lapsen ikä ja toimintaan motivoivat tekijät. Usein leikin kautta vaikeankin taidon harjoittelu on lapselle mielekästä. Leikkimielisyyden malli ohjaa meitä työkirjan toimintoja kehitettäessä lähestymään kehonhahmottamisen vahvistamista lapselle luontaisen leikin kautta.

Mallissa leikkimielisyys määritellään tavaksi lähestyä leikkiä, sekä muita toimintoja. Mallin mukaan leikin luonnetta ohjaa yksilön *sisäinen motivaatio* (intrinsic source of motivation) leikkiä itse leikin, ja sen hauskuuden vuoksi, (Bundy 1991: 50) ja osallistua toimintaan ilman ulkopuolelta määritettyjä motivoivia tekijöitä. Kun sisäinen motivaatio ohjaa lapsen leikkiä, hän osallistuu ja sitoutuu leikkiin intensiivisesti nauttien prosessista. Tällöin leikkiä ei määritä pyrkimys johonkin tulokseen tai tuotokseen. Esimerkkinä tästä on lapsi, joka nauttien leikkii sateessa ja mudassa tuntikausia vain juoksuttaen sekä räisyyttäen vettä ilman pyrkimystä mihinkään erityiseen. (Bundy – Cordier 2009: 47–49.)

Muita leikkimielisyyden mallin elementtejä ovat sisäinen oman toiminnan kontrolli tai lyhennettynä *sisäinen kontrolli* (internal perception of control), *vapaus irrottautua realiteeteista* (suspension of reality) ja *leikin kehystäminen* (play cues/framing). (Bundy – Cordier 2009: 46–47.)

Sisäisen kontrollin toteutuessa leikkijä tai leikkijät pystyvät vaikuttamaan leikin kulkuun aloitteentekijöinä, neuvottelijoina ja päätöksentekijöinä ainakin jossain määrin. Tämä tunne mahdollisuudesta ”vaikuttaa” leikin kulkuun ja kehittymiseen lisää lapsen sitoutumista leikkiin. (Bundy – Cordier 2009: 49.) *Sisäisesti kontrolloitu* leikki onkin mahdollisimman vapaata ulkoa tulevista säännöistä ja vaikutteista, eikä leikki toteudu, jos ulkoinen kontrolli on liian tiukkaa ja sääntöjä on liikaa. (Bundy 1991: 50–55.)

Vapaus irrottautua realiteeteista vapauttaa mielikuvituksen ja antaa leikkijälle mahdollisuuden rikkoa leikissä todellisuuden rajoja ja sääntöjä. Tarpeettomista säännöistä vapauduttuaan leikkijä voi kuvitella olevansa joku muu, valita leikin tapahtuvan missä tahansa ympäristössä ja mielikuvituksen avulla muuntaa saatavilla olevat välineet mielestään leikkiin sopiviksi. (Bundy – Cordier 2009: 49.)

Leikin kehyksellä tarkoitetaan leikkijöiden kykyä olla leikin aikana vuorovaikutuksessa, lukea ja antaa sosiaalisia vihjeitä leikin jatkumisen tukemiseksi. Leikin kehystäminen (tai kehys) on muihin leikkimielisyyden mallin käsitteisiin verrattuna hankalammin yleisesti toimintaan siirrettävissä, koska siihen vaikuttavat voimakkaasti kulttuuriset tekijät. Kehyksen merkitys korostuu, kun kyky tai taito toteuttaa sen osa-alueita on heikentynyt. (Bundy – Cordier 2009: 49.)

Kaikki mainitut neljä elementtiä (sisäinen motivaatio, sisäinen kontrolli, vapaus irrottautua todellisuudesta ja leikin kehys) ovat jatkumossa ja tasa-arvoisia suhteessa toisiinsa.

Lisäksi niiden ilmeneminen leikissä määrittää leikin tai ei-leikin olemassaoloa. Kirjassa *Play and therapy* (2009) mallia on havainnollistettu leikkimielisyyden vaakakuviolla. (Bundy – Cordier 2009: 50.)



Kuvio 1. Leikkimielisyyden vaaka (Suomennos tekijöiden, kuvio mukailtu Bundy – Cordier 2009: 48.)

Ympäristö voi tukea tai vaikeuttaa leikkiä. Ulkoisen ympäristön turvallisuus on tärkeää, mutta sen lisäksi lapsen täytyy myös kokea ympäristö sisäisesti turvalliseksi, sekä fyysisesti, että psyykkisesti. Leikkimielisyys toteutuu parhaiten, kun ympäristö tukee leikkiä, ja vastaa leikkijöiden tarpeita, sekä motivaatiota. Ympäristössä leikkimielisyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat huoltajat, leikkikaverit, leikkitarvikkeet ja tila. Leikkiä voi vaikeuttaa huoltajien liian tiukat tai jatkuvasti muuttuvat säännöt ja ohjeet sekä leikkikavereiden epäjohtamukaisuus kanssakäymisessä.

Leikkimielisyyden tukemiseksi leikkivälineitä ja ärsykeitä tulisi olla sopivasti: ei liikaa eikä liian vähän. Leikkitalan tulisi vastata leikkijän tarpeita. Esimerkiksi lapsi, joka motivoituu fyysisen kehonsa hallinnasta, tarvitsee ympärilleen tilaa ja välineitä, jotka haastavat tasapainoa ja motorisia taitoja. (Bundy – Cordier 2009: 50.)

Leikkimielisyyden malli ja sen osa-alueista erityisesti *vapaus irrottautua realiteeteista* ja *sisäisen motivaation herättäminen* ohjasi työkirjan suunnittelua. Tavoitteenamme on li-

sätä lapsen motivaatioita toimia ottamalla mallin elementtejä mukaan toimintojen suunnitteluun. Tästä lähtökohdasta kehitimme jokaisen yksittäisen toiminnan johdannoksi mielikuvitusta herättämään kuvitetun lapsen oman sivun, joka sisältää mielikuvitusta ja sisäistä motivaatiota herättäviä vihjeitä seuraavaa seikkailua varten. Sisäiseen motivaatioon ja myös sisäiseen kontrolliin vaikuttaaksemme lisäsimme jokaiseen toimintakokonaisuuteen valokuvat toimintaa tarvittavista välineistä ja ohjeistimme toimintaterapeuttia käyttämään kuvia lapsen kanssa yhdessä toiminnan suunnitteluun. Lapsen mahdollisuus vaikuttaa toiminnan suunnitteluun ja kulkuun valmiiksi annettujen ohjeiden seuraamisen sijasta, vaikuttaa sisäisen kontrollin muodostumiseen ja lisää toiminnan leikkimielisyyttä.

7 Työkirjan kehittelyprosessi

Opinnäytetyömme suunnittelu alkoi keväällä 2015 työelämän yhteistyökumppanin kanssa käydyn keskustelun pohjalta. Jo tätä ennen olimme todenneet mahdollisen opinnäytetyön aihetta ja sisältöä suunnitellessa, että meillä on yhtenevä ajatus monimuotoisen käytännönläheisen opinnäytetyön toteuttamisesta. Lisäksi yhteisenä mielenkiinnonkohteenamme oli lasten toimintaterapia. Yhteistyökumppanin kanssa keskusteltuaamme aloimme keväällä 2015 ideoida noin esikouluikäisille lapsille suunnattua kehönhahmoutuksen työkirjaa ja tehdä aiheeseen liittyen tiedonhakua.

Syyskuussa 2015 laadimme työsuunnitelman työkirjan kehittelyprosessin etenemisestä. Keskusteltuaamme suunnitelmasta yhteistyökumppanimme kanssa, aloimme koota työkirjan toimintojen pohjana toimivaa teoriaosuutta raporttimuotoon joulukuu 2015 - helmikuu 2016 välisenä aikana. Tämän jälkeen sovimme yhteistyökumppanimme kanssa tapaamisen opinnäytetyötä koskevien sopimusten allekirjoittamiseksi.

Sopimusten voimaantulon jälkeen lähdimme työstämään opinnäytetyön tuotosta eli työkirjaa. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoituksenamme oli kokoontua yhteistyökumppanimme kanssa heti työkirjan aloitusvaiheessa ja lähteä yhdessä aivoriihi tyyliisen työskentelyn kautta kehittämään työkirjan sisältöä. Aikataulu haasteiden vuoksi tämä kehittelyprosessin ensimmäinen ideointipalaveri yhteistyökumppanin kanssa ei kuitenkaan toteutunut, vaan sovimme yhteisymmärryksessä aloittavamme ideoinnin ilman häntä.

Ideointia ohjaamassa meillä oli kuitenkin jo tiedossa opinnäytetyöprosessin alkutaipaleella käytyjen keskustelujen perusteella hänen toivomansa suunta työkirjan toimintojen luonteelle.

Maaliskuussa 2016 ensimmäisen kehittelyprosessin aikana ideoimme aikaisemmin esitettyyn teoria ja tutkimustietoon pohjautuen mahdollisia työkirjaan sisällytettäviä toimintoja. Lähtökohtamme työkirjan toimintoja ideoidessa oli, että niiden tulee sisältää tunto-, asento-, tasapaino- ja/tai liikeaistimuksia tai muulla tavalla lapsen kehonhahmotusta tukevia piirteitä. Toimintojen tulisi myös olla 5-7-vuotiaille sopivia. Lähdimme tuottamaan työkirjaan tulevia toimintoja aivoriihi tyylisen työskentelyn avulla. Kirjasimme ensin ylös kaikki mieleen tulleet toiminnot ja tämän jälkeen lähdimme tekemään toimintojen karsintaa. Karsinnan ensimmäinen lähtökohta oli sama kuin ideointivaiheessa. Kävimme toiminnot yksi kerrallaan läpi ja pohdimme kuormittaako toiminto yhtä tai useampaa aisti-järjestelmää ja sisältääkö se muita kehonhahmotusta tukevia piirteitä kuten esimerkiksi kehon osien nimeämistä. Halusimme työkirjaan monipuolisesti eri aistijärjestelmiä kuormittavia toimintoja, jotka olisivat ensisijaisesti kehonhahmotusta tukevia. Roihan toive oli, että työkirja sisältää sekä kynätehtäviä että fyysisiä toimintoja, joten karsintaa tehdessä valitsimme työkirjaan molempia. Valitsimme työkirjan ensimmäiseen versioon kymmenen toimintoa jotka täyttivät edellä mainitut kriteerit. Seuraavaksi mietimme leikimielisyyden mallin pohjalta työkirjalle sopivaa teemaa, lapsen mielenkiintoa ja sitoutumista lisäävää punaista lankaa ja päädyimme "avaruusseikkailu" teemaan. Valittuamme toiminnot aloimme konkreettisesti kirjoittaa niiden ohjeistuksia auki ja tuottamaan tarvittavaa materiaalia, kuten kehon kuvia. Sovittaessamme avaruusteemaa työkirjaan valittuihin toimintoihin pohdimme ja keskustelimme omiin kokemuksiimme perustuen, kuinka suunnittelemaamme toteutukset toimisivat sujuvasti toimintaterapian ympäristössä ja kohderyhmän ikäisten lasten kanssa toimiessa.

Maaliskuun puolessa välissä tapasimme yhteistyökumppanimme kanssa ja esittelimme hänelle ensimmäisen kehittelyprosessin jälkeen tuotetun raakaversioon työkirjasta.

Tapaamisen aikana kävimme keskustelua ideointiprosessissa syntyneiden toimintojen soveltuvuudesta työkirjaan ja toimintoihin linkitetyn teeman soveltuvuudesta yhteistyökumppanimme tarpeeseen. Roiha piti suunnittelemaamme avaruusteemaa hyvänä oivalluksena ja kehonhahmotusta tukevaa toimintakokonaisuutta onnistuneena. Kävimme kaikki suunnitellut toiminnot yhdessä yksityiskohtaisesti läpi ja kirjasimme ylös Roihan toiveiden mukaiset muutosehdotukset ja yhteiskehittelyssä syntyneet oivallukset. Tapaaamisen aikana keskustelimme myös työkirjan ulkoasusta ja siitä, miten työkirjaan lisätään

tehtävä tai tarina, mikä auttaisi lasta orientoitumaan tulevaan toimintoon. Pohdimme myös sitä, kuinka työkirja päätettäisiin, sekä mahdollisia työkirjaan lisättäviä toimintoja. Listasimme myös välineet, joista työkirjan ohjeistuksia varten tulisi ottaa valokuvat.

Maaliskuun tapaamisen jälkeen lähdimme muokkaamaan työkirjaa enemmän yhteistyökumppanimme tarpeita vastaavaksi. Roiha lähetti meille sovitusti sähköpostitse valokuvat työkirjan toiminnoissa käytettävistä välineistä. Kävimme Roihan kanssa sähköpostitse keskustelua työkirjan kehittäprosessista, ja kysyimme Roihan suostumusta hänen nimen julkaisemiseen työkirjassa. Tehtyämme työkirjaan tapaamisessa sovitut muutokset, lähetimme sen vielä Roihalle kommentoitavaksi. Huhtikuun alussa saimme työkirjan takaisin. Roiha oli tyytyväinen työkirjan lopulliseen muotoon ja sisältöön, eikä löytänyt siitä korjattavaa. Tämän jälkeen oikoluimme vielä työkirjan ohjeistukset ja muun tekstin ja teimme tarvittavat korjaukset.

8 Tuotos – kehonhahmotuksen työkirja lapsille

Yhteistyössä syntyneen työkirjan harjoitteet suunniteltiin yhteistyökumppanin tarpeen mukaisesti sopimaan lapsille päiväkotikäisistä ylöspäin. Työkirja muodostui A5 kokoiseksi ja osittain värilliseksi. Työkirjaan sisällytettiin kynätehtäviä ja fyysisiä harjoitteita, jotka suunniteltiin huomioiden kehonhahmotuksen kehitykseen vaikuttavat tekijät. Toimintoja työkirjaan tuli yhteensä yksitoista. Varsinaisten toimintojen lisäksi työkirjassa on kuusi toimintaan orientoivaa kynätehtävää.

Työkirjaan valikoitunut avaruusteema ja siihen liittyvä painottoman tilan aiheuttama normaalista poikkeava kehonhallinta ja hahmotus ovat peilattavissa samankaltaisiksi ongelmiksi, kuin kehonhahmotuksen ongelmista kärsivillä lapsilla on havaittu. Teeman avulla lapsi voi samaistua ja motivoitua haastamaan hankaluutensa. Teeman liittyvän vertauskuvallisuuden avulla toimintaterapeutti pystyy antamaan myös uudenlaista näkökulmaa lasten kanssa toimiville lapsen kehonhahmotuksen haasteista.

Työkirja etenee sadunomaisesti avaruuteen matkustamisesta aina maahan palaamiseen saakka. Toiminnot on esitelty siten, että ensin on ns. lapsen sivu, jossa tarinaa eteenpäin kuljettamalla ja kuvalla ja/tai pienillä kynätehtävillä herätetään lapsen mielikuvitusta ja

orientoidaan tulevaan toimintoon. Tarjolla on avaruusseikkailu, johon ensin yhdessä valmistaudutaan ja joka sitten yhdessä koetaan. Kaikissa vaiheissa on pyritty huomioimaan leikkimielisyys ja lapsen osallistaminen jo toiminnan suunnitteluvaiheessa. Lapsen sivulla oleviksi kuvatehtäviksi valikoituivat piirtäminen, väritys, pisteiden avulla aloitetun kuvan täydentäminen sekä objektin kuvasta etsiminen ja merkitseminen. Aihealueeltaan kaikki nämä linkittyvät varsinaiseen kehonhahmotusta vahvistavaan toimintaan.

Lapsen sivun jälkeen on toimintaterapeutille tarkoitettu sivu, jossa kerrotaan tarkemmin mitä tullaan tekemään. Toimintaterapeutin sivulla on sekä konkreettiset kuvat että kirjallinen luettelo toimintaan tarvittavista välineistä. Kuvien avulla on tarkoitus osallistaa lasta tulevan leikkimielisen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Tarvittaessa kuvat toimivat myös oman toiminnanohjauksen tukena lapselle. Leikkimielisyyden ylläpitämiseksi myös toimintojen ohjeistukset kirjattiin avaruusseikkailuteemaa mukaillen. Kun teema kulkee koko työkirjan läpi samanlaisena, lapsi pystyy ennakoimaan tulevaa ja orientoitumaan siihen myös mielikuvituksessaan. Toimintaterapeuttia toiminnan ohjauksessa autamaan lisäsimme ohjeistuksiin erilaisia vaihtoehtoja esimerkiksi liikkumistavoista ja vaihtoehtoisesti käytettävistä välineistä. Vaihtoehtojen avulla työkirjan toimintoihin pyrittiin tuomaan myös vaatavuustason vaihtelevuutta.

Toimintaterapeutille tarkoitettulla sivulla on aluksi valokuvat ja lista välineistä, joita kyseisessä toiminnossa tarvitaan. Välineet työkirjan toimintoihin löytyivät yhteistyökumppanimme terapiatilasta ja hän valokuvasi ne työkirjaa varten. Toiminnoissa käytettäviä välineitä valitessa pyrimme valitsemaan sellaisia, jotka ovat helposti saatavissa ja tarvittaessa korvattavissa. Tarvittavien tarvikkeiden jälkeen sivulta löytyy suunnitelman mukaiseen toimintaan ohjaavat yksityiskohtaiset ohjeet ja lopuksi lisävinkki tai huomio toimintaan liittyen. Työkirjan viimeiselle sivulle lisättiin koontilista kaikista työkirjan toiminnoissa tarvittavista välineistä, sekä lisäyksenä vaihtoehtoisia välineitä, joilla samat toiminnot voi toteuttaa.

Valmis työkirja on opinnäytetyön liitteenä ja tallennettu siten, että kaksipuolisesti tulostettaessa siitä voi koota värillisen A5 kokoisen vihkosen. Työkirja on vapaasti toimintaterapeuttien tulostettavissa ja käytettävissä ja terapiaprosessin jälkeen sen voi antaa lapselle omaksi.

9 Pohdinta

Tässä työssä käsitelimme lapsen kehonhahmotukseen vaikuttavia tekijöitä ja kehitimme teorian tiedon, tutkitun aineiston sekä yhteistyökumppanimme käytännön työkokemuksen pohjalta kehonhahmotusta tukevan työkirjan. Työkirjan kehittäelyprosessin yhteistyökumppanimme toimi toimintaterapiayritys Touhuterapian perustaja, yksityinen ammatinharjoittaja Sari Roiha. Hänellä oli tarve saada sirpaleinen materiaali kehonhahmotusta tukevista toiminnoista yksien kansien väliin, sillä toimintaterapian asiakkaiksi tulevilla lapsilla kehonhahmotuksen ongelmat ovat viime vuosina lisääntyneet merkittävästi. Työkirjan toiminnot suunniteltiin sopimaan 5-7-vuotiaille, sillä tällä ikähaarukalla kehonhahmotuksen ongelmat alkavat näkyä arkisissa toiminnoissa pärjäämisessä. Työkirja on suunniteltu työvälineeksi toimintaterapeuteille, jotka työskentelevät kehonhahmotuksen haasteita kärsivien lasten kanssa. Työkirjan suunnittelua ohjasi mm. Bundyn leikkimielisyyden malli ja sensorisen integraation teoria. Opinnäytetyön raporttimuotoisessa teoriaosuudessa syvennymme myös lapsen normaaliin ikätasoiseen kehitykseen ja kehonhahmotuksen kehitykseen.

Alkuun teorian tiedon kokoaminen tuntui työläältä niukan tutkimustiedon löytymisen vuoksi. Lähdimme etsimään tutkittua tietoa kehonhahmotuksen tukemiseen käytetyistä menetelmistä sillä asenteella, että aiheesta löytyisi paljon tutkittua tietoa. Ajattelimme näin, koska toimintaterapian työkentällä kehonhahmotuksen haasteet ovat melko yleinen ilmiö jonka meistä kumpikin oli työssäoppimisjaksoillaan lastentoimintaterapiassa kohdannut.

Tiedonhaussa törmäsimme kerta toisensa jälkeen umpikujaan, aivan kuten yhteistyökumppanimme oli aikaisemmin todennut. Käytössä olevat menetelmät tuntuvat lepäävän käytännön kentällä hyvässä tallessa jokaisen terapeutin omassa työvälinepakissa. Monessa tutkimuksessa ja tieteellisessä artikkelissa sivuttiin kehonhahmotusta, mutta suoranaisesti tutkimuksia kehonhahmotuksesta ja sitä tukevista menetelmistä oli todella vähäisesti. Löytämässämme kehonhahmotusta sivuavissa artikkeleissa pääroolia näytteli useimmiten sensorinen integraatio ja tämän ohjaamana lähdimme syventämään ymmärrystämme näiden kahden asian yhteydestä saatavissa olevaan teorian tietoon pureutuen.

Löytämämme teoretiedon mukaan kehonhahmotuksen kehitys ja ongelmat johtuvat siis pitkälti sensorisen integraation ongelmista, joten oli luonnollista valita tämä teoria ohjaamaan työkirjan toimintojen rakentumista. Sensorisen integraation ja kehonhahmotuksen välisen yhteyden ymmärtäminen ohjasi meidät myös laajasti Suomessakin toimintaterapeuttien ja fysioterapeuttien käyttämän Sherborne-menetelmän äärelle. Tutustuimme menetelmään, jota käytetään etenkin vaikeasti liikuntavammaisten kehonhahmotuksen tukemiseen. Työkirjan toimintoihin emme kuitenkaan ottaneet suoraan menetelmässä käytettyjä harjoitteita. Menetelmän sisältämä ajatus aistitiedon integraatioon vaikuttamisen merkityksestä lapsen kehonhahmotuksen tukemisessa toimi meille ohjenuorana, minkä avulla lähdimme kehittämään toimintoja jotka suunniteltiin sopimaan kohderyhmällemme ja yhteistyökumppanimme kontekstiin.

Bundyn leikkimielisyyden malli osoittautui mielestämme työkirjaa oikeaan suuntaan ohjaavaksi sen lapsen osallistamista ja toiminnallisuutta tukevan luonteen vuoksi. Leikkimielisyyden mallin avulla saimme rakennettua leikkimielisen kokonaisuuden ja tuotua työkirjan toimintoihin lapsen motivaatiota ja sitoutumista nostavia elementtejä. Mallin avulla osasimme myös huomioida lapsen osallistamisen ja vaikuttamisen mahdollisuuden merkityksen hänen motivaationsa syntymiseen. Jälkeenpäin mietimme olisimmeko voineet toimintojen ohjeissa korostaa vielä enemmän lapsen mahdollisuutta vaikuttaa toiminnan tai leikin rakentumiseen ja suuntaan. Koska ohjeet pyrittiin pitämään mahdollisimman lyhyinä ja selkeinä karsiutui tämä vaihtoehto kuitenkin pois. Mallin avulla toimintoista saatiin kehitettyä lapsille ennen kaikkea erilaisia kokemuksia sisältäviä hauskoja seikkailuja, unohtamatta kuitenkaan työkirjan perimmäistä tavoitetta.

Opinnäytetyön yhteistyö ja siihen liittyvä työkirjan yhteiskehittelyprosessi sujuivat hyvin ja etenivät koko prosessin ajan lähes aikataulussa. Haastetta prosessin eteenpäin viemiseen toivat kiireiset aikataulut ja pitkät välimatkat. Kehittelyssä käytimme paljon apuna sähköpostia ja Skypeä, mutta tapaamiset kasvokkain olivat toki kaikkein hedelmällisimpiä. Toimintojen kehittäminen yhdessä ideoiden ja keskustellen sai luovuuden kukoistamaan ja toimintaympäristön sekä käytettävissä olevien välineiden näkeminen luonnossa oli tärkeää, jotta toiminnot saatiin suunniteltua valitussa ympäristössä toimiviksi.

Tätä opinnäytetyötä tehdessämme olemme pyrkineet noudattamaan tiedeyhteisön hyviä toimintatapoja. Koko prosessin ajan pidimme yhteistyökumppanimme ajantasalla työn etenemiseen ja sisältöön liittyvistä asioista. Kaikki tuotoksen kehittäminen ja toteu-

tuksen vaiheet kirjattiin ylös. Yhteistyökumppanimme nimen julkaisusta työkirjassa sovittiin kirjallisesti sähköpostin välityksellä. Valmiin työkirjan julkaisemisesta tietokanta Theseuksessa sovittiin myös kirjallisella sopimuksella yhteistyökumppanin kanssa. Työkirjan tehtiin kaikki muutokset yhteistyökumppanin toiveita ja ammattitaitoa kunnioittaen.

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana kehonhahmotuksen merkitys lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ymmärtämisessä on tullut meille entistä tärkeämmäksi. Kehonhahmotuksen vaikutus lapsen suoriutumiseen päivittäisistä toiminnoista on avautunut aivan uudella tavalla ja koemme saaneemme tämän prosessin myötä lisää ammattitaitoa toimia kehonhahmotuksen haasteista kärsivien lasten kanssa toimintaterapiassa. Työ on istuttanut myös uudet lasit silmillemme lapsen arviota ajatellen. Lapsen suoriutumista erilaisista arjen tilanteista pystymme tarkastelemaan nyt tehokkaammin myös kehonhahmotuksen näkökulmasta katsoen.

Aivan opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa, kun yhteistyökumppani oli löytynyt ja aiheesta oli päätetty, ajatuksenamme oli kehittelyprosessin jälkeen testata työkirjaa käytännössä. Suunnitelmavaiheessa jouduimme kuitenkin toteamaan, ettei testaukselle jää käytännössä aikaa ja päätimme karsia testausosion työkirjan kehittelyprosessista. Työkirjan testaaminen käytännössä ja käyttökokemusten kerääminen voisikin olla yksi jatkotutkimusehdotus. Koemme että lapsen kehonhahmotuksen ongelmien esiintyvyyden tutkiminen olisi tärkeä tutkimuskohde. Kentällä tunnetaan ja tunnistetaan ongelma, mutta tutkittua tietoa sen yleisyydestä ei ole.

Kuten jo todettu kehonhahmotuksen tukemisen menetelmistäkin on hyvin vähäisesti tutkimustietoa saatavilla. Toimintaterapian kentällä toimivilla kokeneilla toimintaterapeuteilla on varmasti paljon kokemustietoon perustuvia kehonhahmotuksen vahvistamiseen tähtääviä toimintoja tiedossa. Näiden käytössä olevien toimintojen kartoittaminen voisi myös olla aiheeseen liittyvä jatkotutkimusehdotus. Jatkokehittely ehdotuksena mietimme myös työkirjan muokkaamista erilaisiin teemoihin tai konteksteihin sopivaksi.

Mielestämme työkirja vastaa yhteistyökumppanimme tarvetta ja soveltuu suunnittelemallemme kohderyhmälle vaativuustasoltaan. Työkirjan ulkoasu on selkeä ja sitä on helppo käyttää selkeiden ohjeiden ja loogisesti etenevän ohjeistuksen avulla.

Lähteet

Aaltonen, Marjo – Ojanen, Tuula – Sivun, Tuula – Vihunen, Riitta – Vilen, Marika 2008. Lapsen aika. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Aho, Heidi – Uussalo, Anu 2006. KEHONHAHMOTUKSEN HARJOITTAMINEN ERI HAVAINTOIMINTOJEN KAUTTA. Liikuntatapahtuma Kuokkalan alueen päiväko-deille. Opinnäytetyö. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Fysioterapian koulutusohjelma.

Autio, Tuire – Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.

Ayres, Anna J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Borgman, Marika 2012. Minähän osaan! Kotiharjoite opas motorisesti kömpelöille 4-vuotiaille lapsille. Opinnäytetyö. Mikkelin Ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Verkkodokumentti. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41546/Borgman_Marika.pdf?sequence=2>. Luettu 5.8.2015.

Bundy, Anita 1991. Play theory and sensory integration. Teoksessa Sensory Integration - Theory and practice: Bundy, Anita – Fisher, Anne – Murray, Elizabeth F. A. Davis Company. Philadelphia. 46-68.

Bundy, Anita – Cordier, Reinie 2009. Children and Playfulness. Teoksessa Play as therapy: Cooper, Rodney – Stagnitti, Karen. Athenaeum Press. Gatehead. 45-58.

Denton, Peggy L. – Cope, Steven – Moser, Christine 2006. The Effects of Sensorimotor-Based Intervention Versus Therapeutic Practice on Improving Handwriting Performance in 6- to 11-Year-Old Children. American Journal of Occupational Therapy, 60, 16–27. Verkkodokumentti. <<http://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1870083>>. Luettu 7.8.2015.

Haataja, Leena – Pihko, Helena – Rantala, Heikki (toim.) 2014. Lasten neurologia. Helsinki: Duodecim. 21–35.

Hautala, Tiina – Hämäläinen Tuula – Mäkelä, Leila – Rusi-Pyykönen Mari 2013. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3. painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Kaufmann, Linda B. – Schilling, Denise L. 2007. Implementation of Strength training program for 5-year old child with poor body awareness and developmental coordination disorder. Physical therapy April 2007 vol 87 no.4. 455–467. Verkkodokumentti <<http://ptjournal.apta.org/content/87/4/455.full.pdf+html>>. Luettu 8.8.2015.

Kiviranta, Tuula – Sättilä, Heli – Suhonen-Polvi, Hanna – Kilpinen-Loisa, Päivi – Mäenpää, Helena 7.4.2015. Lapsen ja nuoren hyvä kuntoutus. Suomen Lastenneurologinen yhdistyksen perustaman työryhmän selvitys lastenneurologisten kuntoutuskäytäntöjen yhdenmukaistamiseksi. Verkkodokumentti. <<https://slny-fi-bin.directo.fi/@Bin/da251e50abff4ccc31b5acc9873a66a0/1459684533/application/pdf/179891/SLNY%20Lapsen%20ja%20nuoren%20hyva%CC%88%20kuntoutus-15-1-2016.pdf>>. Luettu 10.11.2015.

Kranowits, Carol S. 2008. Tahatonta tohollusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laitinen, Paula 2011. Kehonhahmotuksen tukeminen Keljonkankaan koululla. Ideapaketti esi- ja alkuopetukseen. Opinnäytetyö. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Sosiaali-terveys- ja liikunta-ala. Toimintaterapian koulutusohjelma. Verkkodokumentti. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32234/Laitinen_Paula_.pdf?sequence=1>. Luettu 7.8.2015.

Mailloux, Zoe – Mulligan, Shelley – Roley, Susanne Smith – Blanche, Erna – Cermak, Sharon – Coleman, Gina Geppert – Bodison, Stefanie – Lane, Christianne Joy 2011. Verification and clarification of patterns of sensory integrative dysfunction. American Journal of Occupational Therapy 65 (2). 143–151.

Mulligan, Shelley 2003. Occupational Therapy Evaluation for Children: A Pocket Guide. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.

Palovaara, Marjo – Rantala, Laura 2012. MINÄ ITSE! Opas fysioterapian keinoista 3–5-vuotiaan somaattisesti pitkäaikaissairaana lapsen ruumiinkuvan eheyttämiseksi. Opinnäytetyö. Oulun seudun Ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Verkkodokumentti. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40474/palovaara_marjo_rantala_laura.pdf?sequence=1>. Luettu 5.8.2015.

Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu (toim.) 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Roiha, Sari 2015. Toimintaterapeutti. Haastattelu 14.1.2015. Seinäjoki.

Schaaf, Roseann C. – Miller Lucy Jane 2005. Occupational therapy using a sensory integrative approach for children with developmental disabilities. MRDD research reviews 11: 143-148. Verkkodokumentti. <http://www.spdfoundation.net/files/8014/2430/1299/Occupational_Therapy_using_a_Sensory_integration_Approach_for_children_with_developmental_disabilities.pdf>. Luettu 14.7.2015.

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

Liitteen otsikko

Liitteen sisältö

AVARUSSEIKKAILU ★★



Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

Lista tarvittavista välineistä:

- Iso paperi tai pala pahvia
- Lujikyynä
- Värikyniä
- Huopakyniä
- Vesivärit tai sormivärit tai askartelumaalia
- Sivellin
- Teippiä
- Sakset
- Liimaa
- Hernepusseja
- Painoleluja
- Nystyräpuolipalloja
- Reikäpalloja
- Tasapainotyynyjä
- Pehmeitä/kevyitä palloja
- Sukkamyttyjä tai pieniä pehmoleluja
- Hyppynaru
- Ilmapallo
- Mahalauta tai skeittilauta
- Hulahulavanne
- Matala laatikko tai sanko
- Harja tai iso pensseli
- Liikenoppa tai taskullinen noppa
- Leimasin tai tarroja

Lyhyesti työkirjasta:

Hei!

Tämä työkirja sisältää kehonhahmotuksen kehittämisen tueksi suunniteltuja tehtäviä. Työkirja on kehitetty yhteistyössä toimintaterapia yrittäjä Sari Roihan kanssa. Työkirja on suunniteltu lasten kanssa työskentelevien toimintaterapeuttien käyttöön. Työvälineenä toimimisen lisäksi työkirjan tarkoitus on toimia lasta motivoivana tekijänä terapiaprosessin aikana.

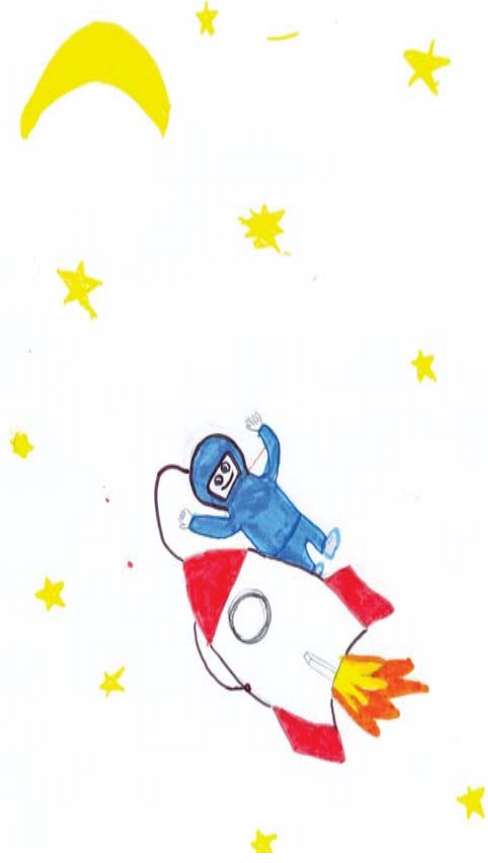
Työkirjan tehtävät perustuvat tutkittuun teorian tietoon menetelmistä, joiden avulla kehonhahmotusta on pystytty kehittämään. Työkirja sisältää sekä fyysisiä harjoitteita, että kynätehtäviä. Tehtäviin olemme suunnitelleet "ävaruusleikkailu" teeman leikkimielisyyden lisäämiseksi. Voit oman mielikuvituksen avulla muokata teemaa lapsen mielenkiinnon mukaan.

Hauskoja hetkiä työkirjan toimintojen parissa!

.....

Lähtölaskeuta lähestyy ...

aloitetaan valmistautuminen avaruusseikkailuun!



Enika R.

★ Avaruudessa ei voi selviytyä ilman suojapukua, koska siellä ei ole happea. Avaruuslennolle tarvitaan siis koko kehon peittävä ilmatiivis avaruuspuku, jonka sisältä ei karkaa happilaitteista tuleva happi.

★ Avaruuspuvun on myös hyvä olla hyvin kehoa suojaava.
Avaruuden painottomassa tilassa törmäilee helposti...

Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

Toiminta : Ratkaistaan "Kuka paloissa piileskelee?" palapeli

Tarvikkeet: Sakset ja liimaa (+värikyniä)

ohjeet:

- ★ Leikataan palapeli sivu työkirjasta viivaa myöten irti.
- ★ Ohjeistetaan lapsi leikkaamaan palapelin palat irti ruudukosta viivoja pitkin.
- ★ Käännetään palat oikeinpäin pöydälle, ja pohditaan yhdessä mitä kehon osia palat voisi esittää.
- ★ Ohjeistetaan lapsi kokoamaan palapeli edellisen sivun ruudukkoon ja liimaa sen siihen kiinni.

Kun liima on hieman kuivunut palapelin voi myös värittää!

Matka avaruuteen on päättynyt, muista harjoitella astronautin taitoja seuraavia seikkailuja odotellessa !

HUIPPUSUORITUS!

Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

Toiminta: valmistetaan avaruuspuku avaruusseikkailua varten

Tarvikkeet: Iso paperi, lujjukynä, tussi tai vesivärit ja teippiä

ohjeet:



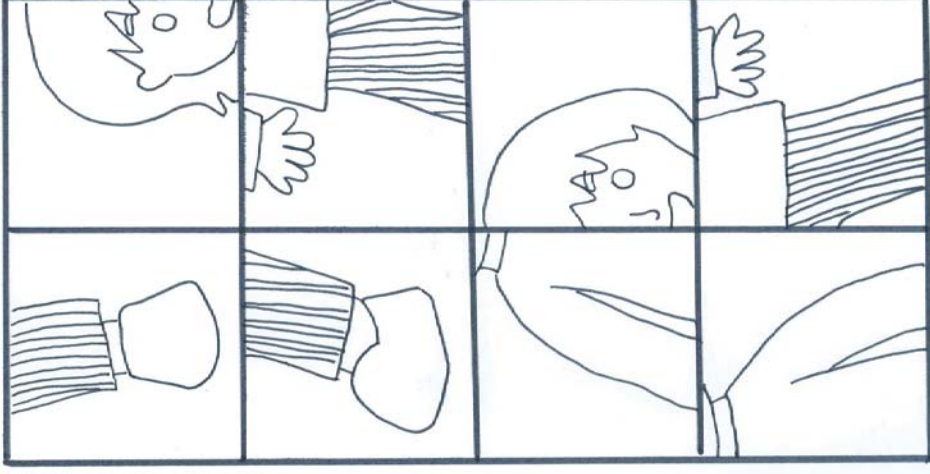
- ★ Tehdään yhdessä lapsen kehonkuva isolle paperille/ pahville. Lapsi makaa selällään ison

paperin/ ohuen pahvin päällä, tt piirtää kehon ääriviivat paperille ja samalla sanallisesti kertoo mitä kehon osaa milloinkin piirtää "lyyt piirrän sinun oikeaa käsivartta" jne.

- ★ Kuva kiinnitetään tukevasti seinään tai jätetään lattialle. Lapsen tehtävä on tehdä avaruuspuvusta paksumpi ja suojaavampi vahvistamalla kuvan ääriviivat esim. paksulla tussilla tai pensselillä ja maalilla.
- ★ Pohditaan toiminnan kannalta tärkeitä kehonosia ja suojataan ne väreillä/maalalla/maalamalla lisäsuojat tai väruusteet ainakin: jalkoihin, polviin, käsiin, kyynärpäihin, olkapäihin, kaulaan ja päähän+ kehonosat joita lapsi itse haluaa suojata.

Ota kuva puvusta, tulosta se ja liitä työkirjaan seuraavalle sivulle!

Kuva avaruuspuvusta (ja lapsesta)



Toiminta: valmistaudutaan avaruusseikkailuun pukemalla varusteet päälle

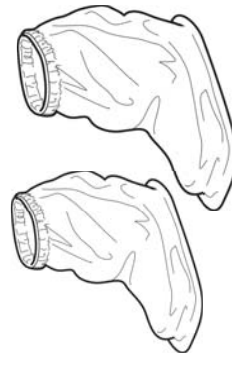
Tarvikkeet: Avaruuspuku tai kuva avaruuspuvusta näkyvillä

ohjeet:

- ★ Seikkailun aluksi puetaan mielikuvitus avaruuspuku päälle: lapsi ja toimintaterapeutti seisovat vastakkain ja lapsi toimii aikuisen mallin mukaan:
 - Sujahdetaan pukuun, vedetään vetoketju kiinni, jalkineet jalkoihin ja hanskat käsiin, kypärä päähän ja kiinnitetään se kaulasta pukuun.

- ★ Ja vielä varusteiden varmistus: Toimintaterapeutti käy suojevarusteet läpi alhaalta ylöspäin kehonosa kerrallaan ja lapsi toimii perässä. "Onko oikeassa jalassa kenkä" jne. käydään läpi ainakin jalat, polvet,kädet, kyynärpäät, olkapäät, kaula ja pää.

Muistathan, että koska avaruudessa vallitsee painottomuus siellä käytettävien kenkien tulee olla todella painavat, jotta jalat pysyy maassa!



Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

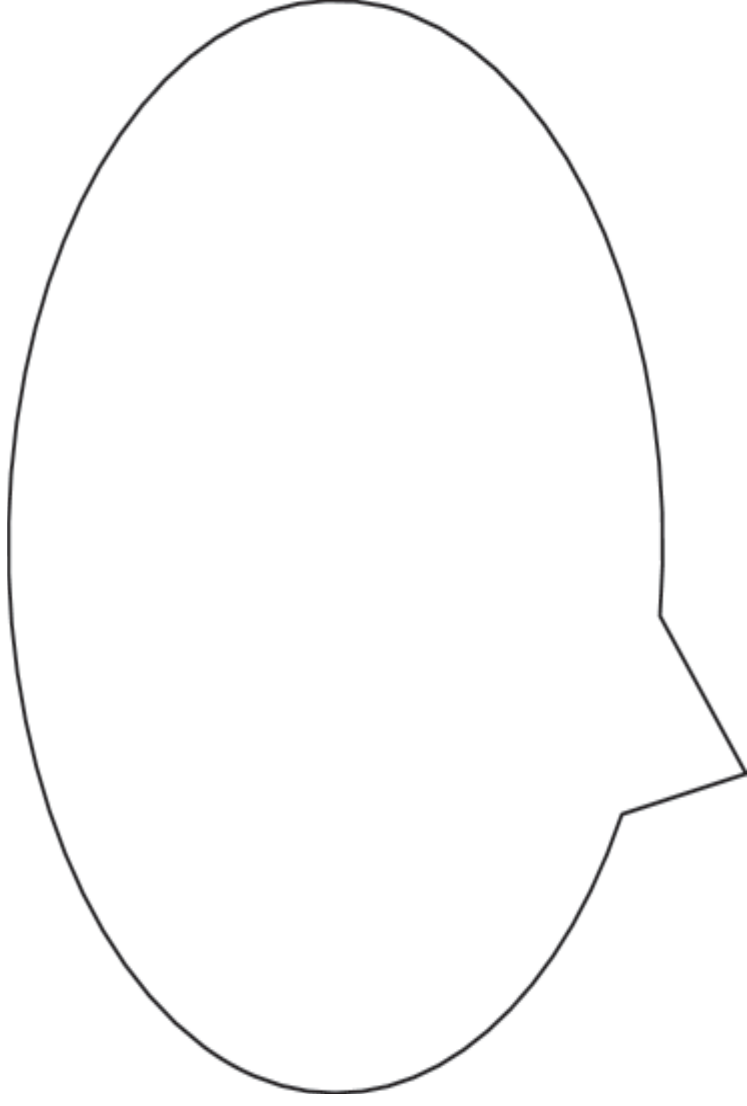
★ **Ratkaise palapeli ja näet kuka paloissa piileskelee ?**



Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

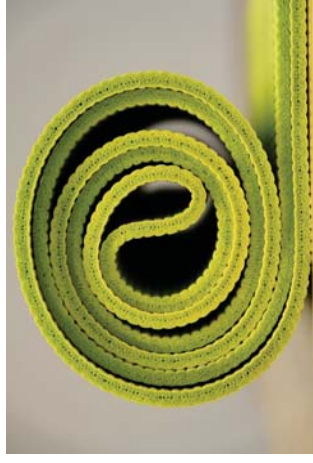
Mitä kaikkea avaruusmatkalle tarvitaan mukaan?

Piirrä tai kirjoita...



Toiminto: Kehon tasapainottaminen hujuvasta tilasta

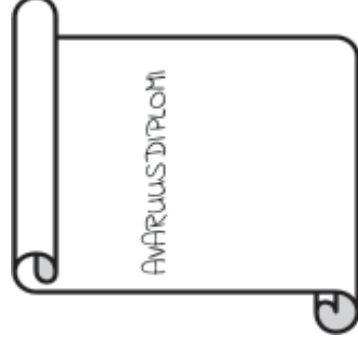
Tarvikkeet: Edellisellä sivulla olevat asento kuvat, jumppamatto



ohjeet:

- ★ Kopioidulla edellisen sivun asentoja tasapainotetaan avaruuden painottomuudesta johtuvaa kehon hujumista.
- ★ Lapsen tulee kuvaa katsomalla oivaltaa mihin asentoon hänen tulee asettautua.
- ★ Kun lapsi on mielestään kopioinut kuvan asennon tulee hänen kertoa sen toimintaterapeutille.

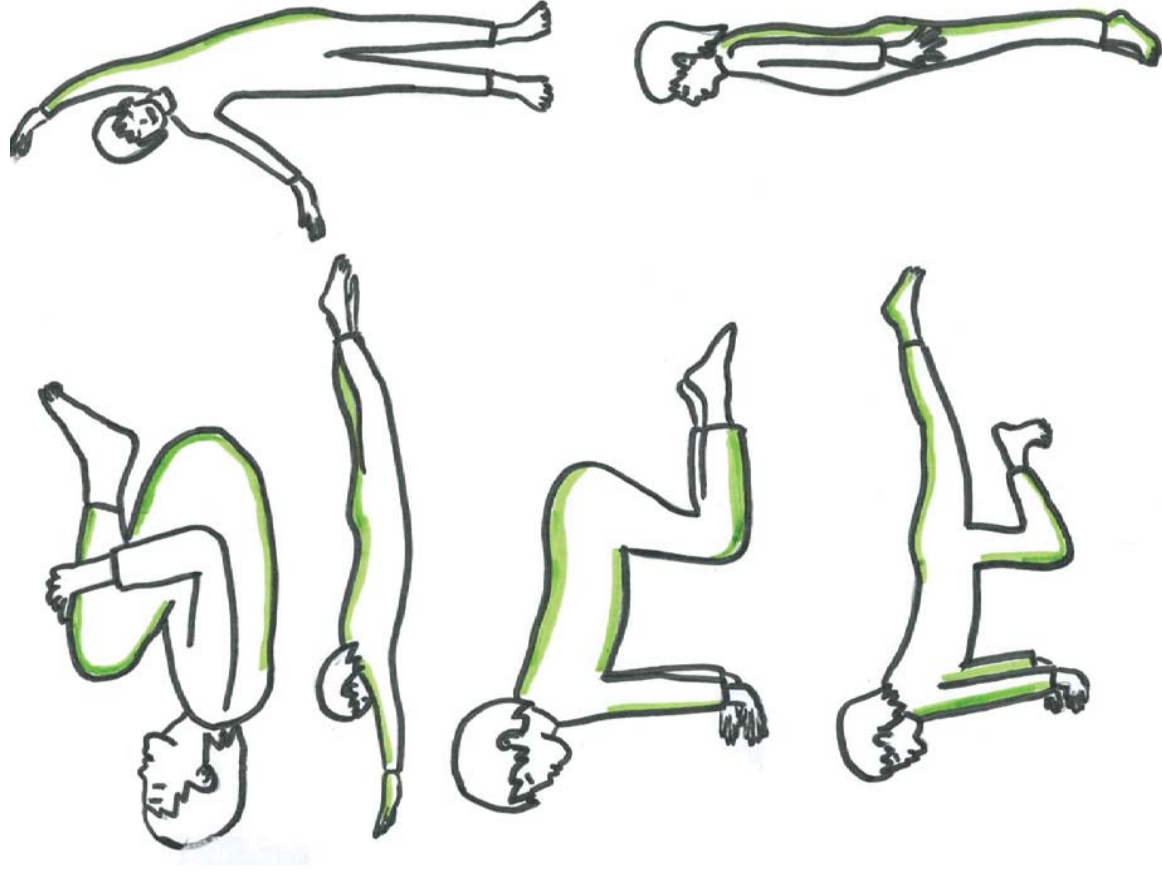
Kuvan hahmottamista voi helpottaa peittämällä ympärillä olevat ja näyttämällä vain yhden kerrallaan!



Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

Maan pinnalla vielä hieman huojuttaa, kokeile onnistuvatko nämä asennot?



Toiminta: Pakataan tarvikkeita avaruusmatkalle

Tarvikkeet: Hernepusseja, painoleluja, nystyräpuolipalloja, tasapainotyynyjä



ohjeet:

- ★ Leikissä lapsi kuljuttaa lennolla tarvittavia varusteita (ruokatarvikkeet jne.) varastosta avaruusalukselle pyrkien pysymään polulla, joka koostuu tasapaino- sekä nystyrätyynyistä tms.
 - ★ varusteina toimivat hernepusstit sekä erilaiset painolelut.
 - ★ Kantotapoja voi olla erilaisia esim. käsillä ja kainaloissa, tai olkapäiden ja pään päällä kuljuttaen.
- Kun kaikki tarvittavat varusteet on pakattu avaruusalukseseen **lapsi saa tarran tai leiman jonka hän voi laittaa edellisellä sivulla olevan "huippusuoritus diplomin" päälle!**

Avaruudessa lentelee kaikenlaista...



- ★ Täydennä ja väritä kuvat ja valmistaudu väistelemään lentäviä taivaankappaleita!

Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

Toiminto: Kehon palauttelu painottomasta tilasta normaaliin

Tarvikkeet: Hernepusssi ja noppa, edellisellä sivulla olevat kuvat



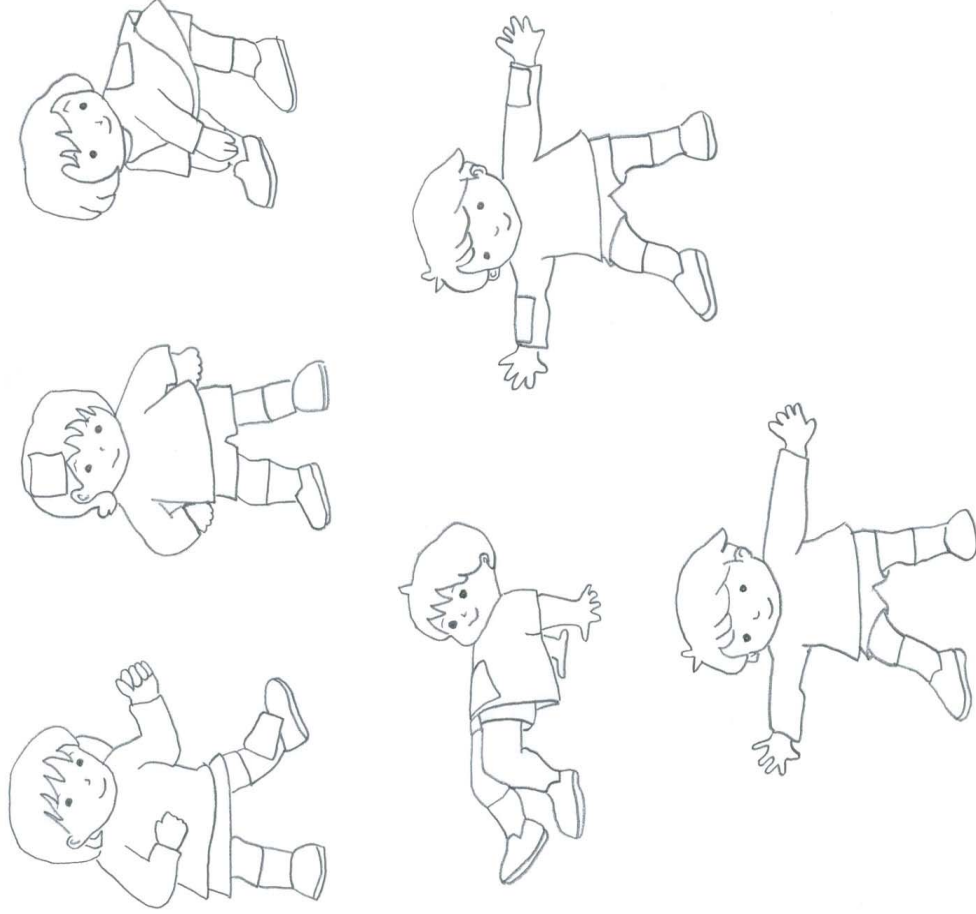
ohjeet

- ★ Asettamalla painon (hernepusssi) eri paikkoihin keholle totutetaan kehoa painottomasta tilasta normaaliin palaamiseen.
- ★ Heitetään noppaa, johon on sijoitettu mallikuvat. Lapsen tehtävä on oivaltaa nopassa päällimmäiseksi tulleen kuvan avulla missä kohtaa kehoa paino sijaitsee ja asettaa paino omalle keholleen samaan paikkaan.
- ★ Kun lapsi on löytänyt oikean paikan ja saanut pidettyä hernepussein esim. olkapäällä muutaman sekunnin, saa hän värittää työkirjassa olevan vastaavan hernepussein paikan.

Tämän harjoituksen yhteydessä on hyvä harjoitella myös sanallisesti kehonosien nimeämistä!

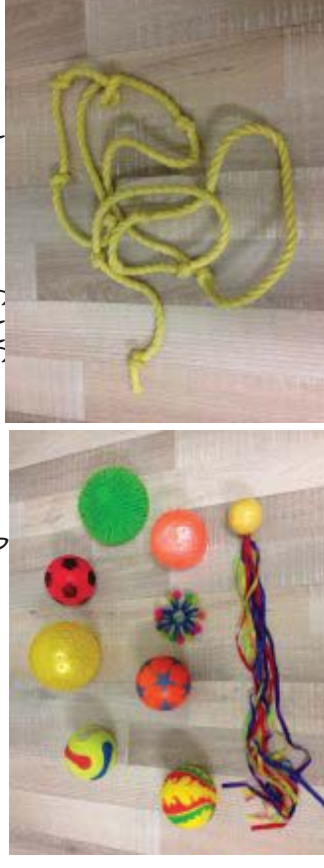
Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

Kotimatka käynnissä ja maa lähestyy! Keho on jo tottunut painottomaan tilaan...



...palautetaan sitä painojen avulla normaaliksi!

Toiminta: Avaruudessa lentävien kappaleiden väistely
Tarvikkeet ja tila: Pehmeitä/kevyitä palloja, tarpeeksi vapaata tilaa, ison tilan voi rajata esim. huppynarulla sopivaksi!



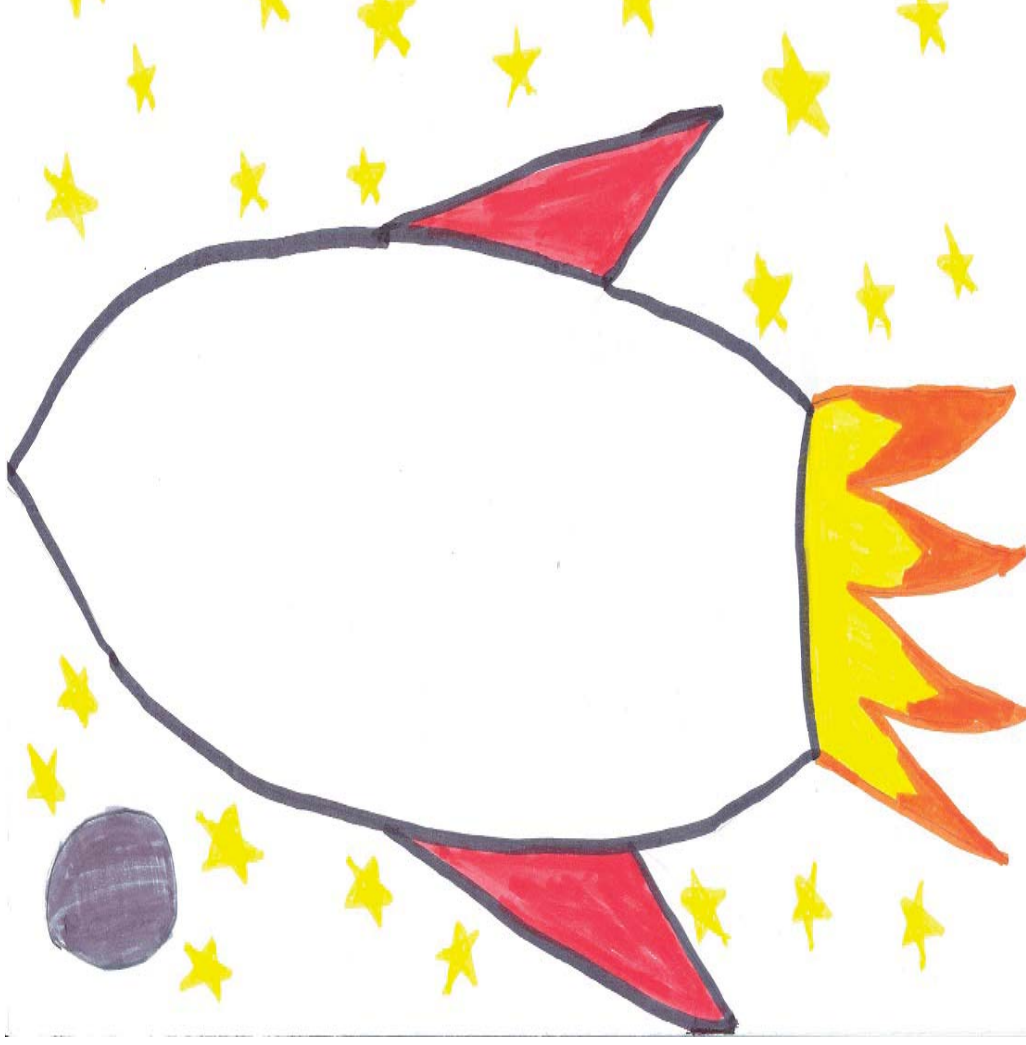
ohjeet:

- ★ Leikissä lapsi väistelee, sovitussa tilassa toimintaterapeutin heittämiä pehmeitä palloja ja pyrkii olemaan saamatta osumia.
- ★ Osuma aiheuttaa "avaruusjäätymisen" ja lapsen on hakeuduttava tt kertomaan asentoon mahdollisimman nopeasti.
- ★ Aluksi Käydään yhdessä läpi asennot :
 - Tähti -> X-asento (voi tehdä seisten tai lattialla maaten)
 - Kuunsirppi -> kyjellään kaarella lattialla
 - Satelliitti -> kyökkyasento
 - Meteoriiitti -> lattialla niin pienenä kuin mahdollista

osuman saatuaan lapsen tulee pysyä määrätystä asennossa kunnes toimintaterapeutti on kerännyt pallot ja myrsky jatkuu !

Matka avaruuteen kestää kauan, mitähän astronautit puuhaa raketin sisällä?

Aida A.



Astronautit pitävät pallopeleistä, mutta painottomuuden vuoksi avaruudessa tasapainon pitäminen on vaikeaa ja pallo tuntuu höyhänen kevyeltä!!

Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

Toiminta: Avaruusraketin lähtökuntoon tankkaaminen

Tarvikkeet: Hernepusseja ja hulahulavanne/naru



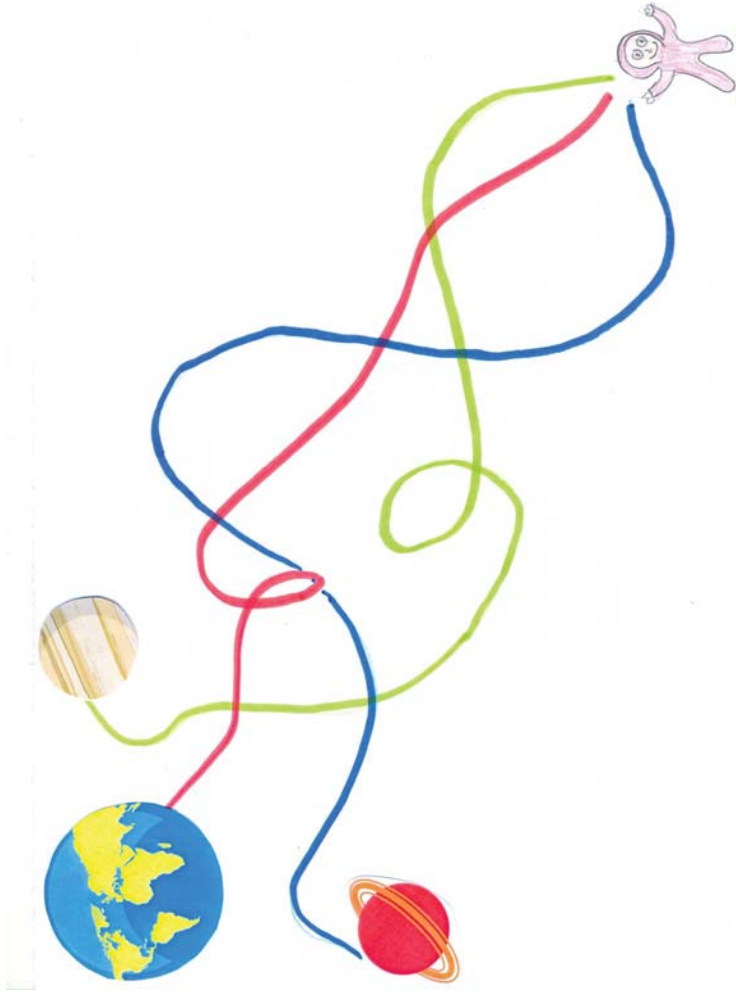
ohjeet:

- ★ Lapsi kerää mineraaleja polttoaineeksi kotimatkaa varten siirtämällä tilaan levitettyjä hernepusseja sovittuun paikkaan (esim. vanteen sisälle).
- ★ Käsien sijasta keräämiseen voi käyttää varpaita, jalkoja, jalkataipeita, ranteita, kyynärpäitä ja kainaloita.
- ★ Kerääminen voi tapahtua seisaaltaan tai lattialla istuen.
 - Seisoma asennossa lapsi voi ottaa terapeutin kädestä kevyesti tukea, mikäli tehtävän suoritus näyttää sitä vaativan.

varpailta kerätessä saa paremman tuntuman kun lapsi ottaa sukat pois!

Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

Kotimatka alkaa... auta astronauttia löytämään oikea reitti takaisin maahan ja auta raketin lähtökuntoon laittamisessa!



★ Matka kuuun kulutti avaruusaluksen polttoaineen lähes loppuun, onneksi kuun pinnalta löytyy paluumatkaa varten energiaa täynnä olevia mineraaleja.

★ Säteilyn vuoksi mineraaleihin ei ole turvallista koskea sormilla, mieti miltä muita kehonosia voisit käyttää niiden keräämiseen?

Toiminta: "Painottomassa tilassa" tasapainottelu pallotellen

Tarvikkeet: Tasapainotyyny ja ilmapallo

ohjeet:

- ★ Aluksi ohjataan lapsi seisomaan tasapainotyynyn päälle ja annetaan hänelle hetki aikaa tottua



epävakaiseen alustaan. Kun hän pysyy tyynyn päällä yhtäjaksoisesti muutamia sekunteja ottamatta tukiaskeleita sivulle pallottelu ilmapallolla voi alkaa.

- ★ Lapsen tehtävä on palauttaa pallo takaisin terapeutille ja samalle pyrkii pysymään tasapainotyynyn päällä.

- ★ Leikki monipuolistuu kun vaihdellaan kehonosalla jolla pallo vastaanotetaan (käsi, polvi, pää, vatsa jne.)

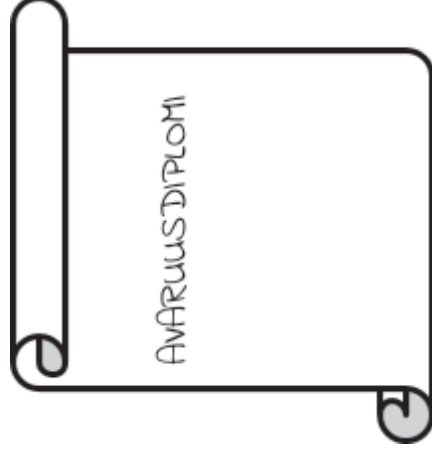
Miettikää yhdessä mitä kehonosaa milloinkin pallon vastaanottamiseen käytetään, ja voitte myös yhdessä laskea pallon pomputteluja!

Perillä kuussa, tutkimusmatka alkaa!



Lotta H.

★ Rohkeasta tutkimusmatkailusta saat merkinnän avaruusdiplomiin!



Toiminta: Avaruuspölyn puhdistus astronautin varusteista

Tarvikkeet: Harja tai iso pensseli



ohjeet:

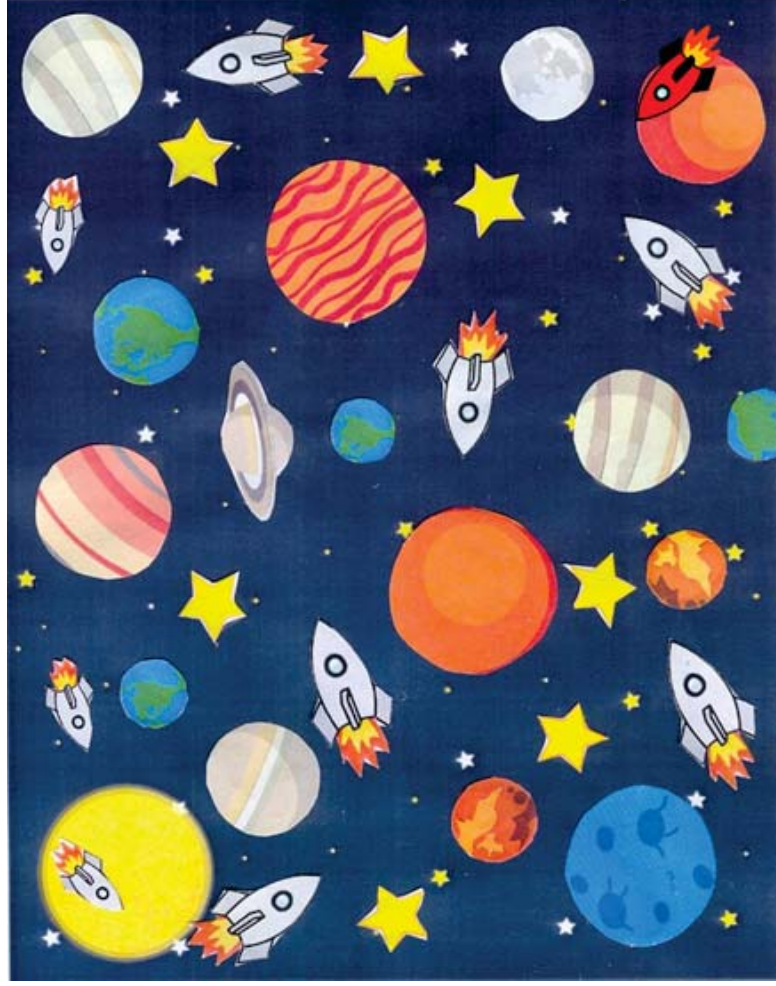
- ★ Lapsi ohjataan pötköttämään patjalle esim. jumppapallon päällä raajiaan roikottaen ja rentoutumaan.
- ★ Toimintaterapeutti käy kehon läpi puhdistuen "avaruuspölyt" pois harjalla harjaten.
- ★ Rauhallisesti harjaillessa voi samalla kertoilla mikä kehonosa milloinkin on "puhdistettavana".

Hyvä loppurentoutus vaikka jokaisen kerran jälkeen!

Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

Astronautin työ on rankkaa, lihakset väsyvät ja välineet likaantuvat...



Löydätkö kuvasta erilaisen raketin?

★ ... avarusseikkailujen jälkeen on tärkeää että avaruspuku tulee kunnolla puhdistettua ja astronautti saa kerättyä voimia seuraavia seikkailuja varten!

Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

Toiminta: Tutkimusmatka kuun pinnalla mahalaudalla liukuen
Tarvikkeet: Mahalauta, hernepusseja, nystyräpaloja, reikäpaloja ja pari laatikkoa koria tai sankoa



ohjeet:

- ★ Leikissä lapsi istuu "tutkimusaluksessa" jonka virkaa toimittaa mahalauta tai hyvin lattiaa pitkin liukuva matto.
- ★ Lapsen tehtävä on siirtyä painottomassa tilassa kuun pinnalla paikasta toiseen käsillä köyden avulla itseään eteenpäin vetäen. Lapsi voi istua tai olla vatsallaan liikkumisen aikana.
- ★ Tutkimusmatkan aikana lapsi kerää "näytteitä" (esim. kuukiviä, mineraaleja ja eliöitä) kuun pinnalta ja toimittaa ne lajitellen sovittuihin paikkoihin esim. pallot omaan koriin ja hernepusseja toiseen).

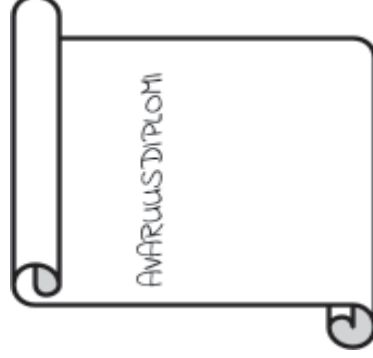
Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

Kuu ei ole juustoa...se koostuu erilaisista kivilajeista.

Piirrä kuukiviä!



Huil! Avaruustuulet saavat kivenlohkareet vierimään kuun pinnalla, valmistaudu väistelemään osuma tekee reiän avaruuspukuun...



Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha

Toiminta: vierivien kuukivien väisteleminen lattialla kierien
Tarvikkeet ja tila: Erikokoisia palloja, tila tarpeeksi avointa tilaa, jossa on vapaa pääsy seinän luo

ohjeet:

- ★ Leikissä lapsi väistelee vieriviä kuukiviä (erikokoisia ja painoisia palloja) liikkumalla lattialla kierien.



- ★ Osuman saadessaan avaruuspukuun tulee reikä, lapsen tulee ensin kertoa mihin kohtaan ja sitten juosta kiireellä lähimmän seinän luo painamaan "reikää" tiiviisti seinää vasten, näin estetään "vuoto" puvussa.

- ★ Puku korjaantuu automaattisesti kymmeneen laskettaessa, se aika lapsen tulisi pysyä seinää vasten. Samalla kun yhdessä lasketaan kymmeneen toimintaterapeutti kerää pallot ja kun luku täysi leikki jatkuu!

Työkirja: Susanne Haataja, veera Karkaus ja Sari Roiha
valokuvat: Sari Roiha