

Janika Lipsula

4-6-VUOTIAAN LAPSEN MOTORISEN KEHITYKSEN
TUKEMINEN ELÄINAVUSTEISIN MENETELMIN

Fysioterapian koulutusohjelma
2017

4-6-VUOTIAAN LAPSEN MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN ELÄINAVUSTEISIN MENETELMIN

Lipsula, Janika
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma
Marraskuu 2017
Sivumäärä: 35
Liitteitä: 2

Asiasanat: motorinen kehitys, eläinavusteinen terapia, koira, lapset

Liikunnalla on tärkeä vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin. Lapsen leikkiessä ja touhutessa hän oppii samalla erilaisia motorisia taitoja, joita tarvitsee myöhemmin elämässään, ja jotka vaikuttavat hänen elämäänsä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä monipuolisesti. Nykyään lapset liikkuvat liian vähän, sillä vain viidesosa liikkuu suositusten mukaisesti. Liikkumattomuus altistaa sairauksille ja motoristen taitojen riittämättömälle kehittymiselle.

Eläinavusteinen työ on alkanut jo 1800-luvulla. Nykyään eläimiä hyödynnetään sosi-aali-, terveys- ja kasvatusalalla yhä enemmän, sillä eläinavusteisen työskentelyn suosio on kasvanut sen monipuolisuuden takia. Suomessa sen suosio on vasta kasvussa. Eläimen omistamisella on runsaasti myönteisiä vaikutuksia ihmiseen. Vuonna 2016 Suomessa joka kolmannessa kotitaloudessa oli jokin lemmikkieläin, suurimmalla osalla koira.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Nortamon Perhekeskuksen terveydenhoitajien ja fysioterapeutin jaettavaksi opas, joka sisältää motorisia taitoja kehittäviä harjoitteita, joita lapsi voi tehdä yhdessä perheen koiran kanssa. Tavoitteena on, että perhekeskuksen henkilökunta jakaa opasta niille vanhemmille, joiden lapsella havaitaan ongelmia/viivästymiä motorisessa kehityksessä esimerkiksi neuvolan tarkastuksessa.

Opinnäytetyössä keskityttiin lapsen motoriseen kehitykseen, siihen vaikuttaviin tekijöihin ja sen tukemiseen. Työssä perehdyttiin myös eläinavusteiseen työskentelyyn, koiran terveysvaikutuksiin sekä koiran ja lapsen suhteeseen. Teoriatiedon pohjalta koostettiin opas, jossa on motorisia harjoitteita tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitojen kehittämiseksi.

Opas pilotoitiin kahdella Nortamon Perhekeskuksen fysioterapeutin valitsemalla perheellä, jotka oppaan testaamisen jälkeen täyttivät kirjallisen palautekyselyn. Palaute oli hyvää, eikä sen perusteella oppaaseen tarvinnut tehdä muutoksia. Myös fysioterapeutti antoi omia muokausehdotuksiaan oppaaseen, jotta se vastaisi Perhekeskuksen esitteiden ja oppaiden yhtenäistä ulkomuotoa.

SUPPORTING THE MOTOR DEVELOPMENT OF FOUR TO SIX YEARS OLD CHILD WITH ANIMAL ASSISTED INTERVENTIONS

Lipsula, Janika

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in physiotherapy

November 2017

Number of pages: 35

Appendices: 2

Keywords: motor development, animal assisted therapy, dog, children

Exercise has an important effect to children's comprehensive development, health and well-being. When playing and hustling, child learns at the same time different motor skills he/she will need later in his/her life and that affect to his/her life. According to recommendation for physical activity in early childhood, a child under the school age should move variously at least three hours per day. Today children move too little because only one fifth moves by the recommendations. Immobility exposes to diseases and insufficient development of motor skills.

Animal assisted work has begun in the 19th century. Today animals are benefited in social services, health care and education ever more because popularity of animal assisted work has increased due to its diversity. In Finland its popularity is just increasing. Having a pet has a lot of positive effects on human. In 2016 there was a pet in every third household in Finland, most of them had a dog.

The purpose of this thesis was to create a guide book for Nortamon Perhekeskus. The guide book includes exercises that advance motor skills. A child can do them together with a family's dog. The aim of this thesis is that public health nurses and the physical therapist of Nortamon Perhekeskus will share the guide book to parents whose child has problems or delays in motor development.

The thesis focused on child's motor development, factors that affect it and how to support it. The thesis also got acquainted with animal assisted work, health effects of a dog and a relationship between a child and a dog. Based on a theory the guide book was composed that has motor exercises to advance stability, locomotor and manipulative skills.

The guide book was tested with two families that the physical therapist of Nortamon Perhekeskus chose. The families filled the feedback inquiry after they'd tested the guide book. The feedback was good and no changes had to be made on that to the guide book. The physical therapist also gave her own editing propositions so the guide book would respond to appearances of other brochures and guide books of Nortamon Perhekeskus.

SISÄLLYS

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 5 |
| 2 | MOTORINEN KEHITYS..... | 6 |
| 2.1 | Motoriset perustaidot..... | 6 |
| 2.1.1 | Tasapainotaidot..... | 6 |
| 2.1.2 | Liikkumistaidot..... | 7 |
| 2.1.3 | Käsittelytaidot..... | 7 |
| 2.1.4 | Karkeamotoriset taidot 4-6-vuotiaalla..... | 8 |
| 2.2 | Kehityksen eteneminen..... | 9 |
| 2.3 | Motorinen oppiminen..... | 11 |
| 2.4 | Motorisen kehityksen viivästyminen..... | 13 |
| 2.4.1 | Kehityksellinen koordinaatiohäiriö..... | 14 |
| 2.4.2 | Sensorisen integraation häiriö..... | 15 |
| 2.5 | Motorisen kehityksen tukeminen..... | 16 |
| 3 | ELÄINAVUSTEINEN TYÖSKENTELY..... | 19 |
| 3.1 | Eläinavusteisen työskentelyn muodot..... | 19 |
| 3.2 | Koira-avusteinen fysioterapia..... | 20 |
| 3.3 | Koira terapiaeläimenä..... | 21 |
| 3.3.1 | Koiran terveysvaikutukset ihmiseen..... | 21 |
| 3.3.2 | Koiralta vaadittavat ominaisuudet..... | 22 |
| 3.3.3 | Koira ja lapsi..... | 23 |
| 4 | OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE..... | 24 |
| 5 | OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT..... | 25 |
| 5.1 | Hyvän oppaan kriteerit..... | 25 |
| 5.2 | Taitavaksi liikkujaksi koiran kanssa harjoitellen -oppaan sisältö..... | 27 |
| 5.3 | Pilotointi ja arviointi..... | 27 |
| 6 | VALMIS OPAS..... | 28 |
| 7 | POHDINTA..... | 28 |
| | LÄHTEET..... | 32 |
| | LIITTEET | |

1 JOHDANTO

Liikunnalla on tärkeä vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin. Lapsen leikkiessä ja touhutessa hän oppii samalla erilaisia motorisia taitoja, joita tarvitsee myöhemmin elämässään. Hyvät motoriset taidot mahdollistavat monta asiaa, kuten monipuolisen leikin ja sosiaalisten suhteiden kehittymisen. Liikunta myös ehkäisee erilaisia sairauksia. Siksi on kehitetty varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositus, jonka mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä monipuolisesti. Nykyään lapset liikkuvat liian vähän, sillä vain viidesosa liikkuu suositusten mukaisesti. Samaan aikaan ruutuaika on lisääntynyt. Nämä altistavat monille sairauksille ja motoristen taitojen riittämättömälle kehittymiselle. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6-13.)

Eläinavusteinen työ on alkanut jo 1800-luvulla, jolloin Florence Nightingale ymmärsi eläimen merkityksen terapeuttilta kannalta. Alkuun eläimiä käytettiin psykiatristen potilaiden hoidossa, mutta 1900-luvun puolivälin jälkeen niitä alettiin käyttää myös osana kuntoutusta. Nykyään eläimiä hyödynnetään sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla yhä enemmän, sillä eläinavusteisen työskentelyn suosio on kasvanut sen monipuolisuuden takia. Kansainvälisesti sillä on merkittävä rooli, Suomessa suosio on vasta kasvussa. Eläimen omistamisella on runsaasti myönteisiä vaikutuksia ihmiseen. (Kahilaniemi 2016, 18-19, 31.) Vuonna 2016 Suomessa joka kolmannessa kotitaloudessa oli jokin lemmikkieläin, suurimmalla osalla koira (Suomen virallinen tilasto (SVT) 2016).

Opinnäytetyön yhteistyökumppani on Nortamon Perhekeskus Raumalla. Perhekeskuksessa toimii alle kouluikäisten ja alakouluikäisten fysioterapia, johon tulee lapsia, joilla on viivästyksiä motorisessa kehityksessä. Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja sen tuotoksena syntyvä opas on tarkoitettu vanhemmille, joiden lapsen motorisessa kehityksessä on viivästyksiä. Opas sisältää motorisia taitoja kehittäviä harjoitteita, joita lapsi voi tehdä yhdessä perheen koiran kanssa. Tavoitteena on, että Perhekeskuksen henkilökunta jakaa opasta tarvittaessa. Aihe valikoitui oman mielenkiinnon mukaan, sillä sekä lasten fysioterapia että eläinavusteisuus kiinnostavat ja halusin yhdistää nämä kiinnostuksen kohteet. Nortamon Perhekeskus kiinnostui aiheesta, kun esitin sitä heille.

2 MOTORINEN KEHITYS

2.1 Motoriset perustaidot

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan jokapäiväisessä elämässä tarvittavia liikkumiskykyjä. Ne voidaan jakaa tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin. (Karvonen, Sirenius & Vuorinen 2003, 44-47.) Motoriset taidot voidaan jakaa myös karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoriikkaa vaaditaan liikkeissä, joissa suuret lihasryhmät työskentelevät. Tästä esimerkkejä ovat juokseminen ja heittäminen. Jos liike vaatii pienten lihasryhmien toimintaa ja silmä-käsi-koordinaatiota, kuten kirjoittamisessa, on kyse hienomotoriikasta. Monissa taidoissa vaaditaan molempia, mutta painotus vaihtelee sen mukaan, mitä kaikkea taito sisältää. Taidot voivat olla myös suljettuja tai avoimia ympäristön mukaan. Suljetussa motorisessa taidossa ympäristö ei muutu suorituksen aikana, kun taas avoimessa taidossa ympäristö on epävakaa, jolloin suorittaminen vaatii tekijältä ympäristön huomioonottokykyä. Jotkut taidot, kuten juokseminen, voivat olla molempia riippuen olosuhteista. (Jaakkola 2010, 48-49.)

Jos lapsella on hyvät motoriset perustaidot, liikkuu hän todennäköisesti aktiivisesti sekä lapsena että aikuisena (Jaakkola 2014, 14). Ne ovat yhteydessä myös hyvään luku- ja laskutaitoon ja sitä kautta koulumaailmassa pärjäämiseen (Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016, 34). Kun lapsella on hyvät perustaidot, pystyy hän helposti ottamaan osaa leikkeihin ja hankkimaan kavereita, jolloin hän kehittyy myös psyykkisesti ja sosiaalisesti. Leikkiessä lapsi oppii vuorovaikutustaitoja ja toisten huomioon ottamista. Huonot motoriset taidot altistavat taas muun muassa tapaturmille, ylipainolle ja heikolle koulumenestykselle. (Iivonen ym. 2016, 34; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 16, 20.)

2.1.1 Tasapainotaidot

Tasapainotaidoiksi lasketaan kaikki liike, joka kehittää tai ylläpitää tasapainoa suhteessa painovoimaan. Jokaisessa liikkeessä vaaditaan tasapainoa, joten se perustaa

pohjan kaiken liikkumisen oppimiselle. (Gallahue & Ozmun 2006, 48, 194.) Tasapainon ylläpitämiseksi vaaditaan kykyä vastustaa maan vetovoimaa, aktivoida oikeita lihaksia ja hyödyntää aistien kautta saatavaa tietoa eli kykyä hallita kehoa. Kehonhallintaa vaaditaan erilaisilla alustoilla liikkuesssa, nopeissa suunnanmuutoksissa ja hyppyissä. Hallinta kehittyy liikkuesssa, ja sen tuoman varmuuden myötä lapsi innostuu liikkumaan lisää. (Numminen 2005, 115, 213.) Erityinen ajanjakso tasapainon kehittymiselle on 5-7-vuotiaana (Numminen 1996, 24).

Tasapainotaidot jaetaan staattisiin ja dynaamisiin tasapainotaitoihin. Staattista tasapainoa tarvitaan, kun keho pysyy paikallaan, esimerkiksi yhdellä jalalla seistessä ja paikallaan tehtävissä kierto-, kääntö-, koukistus-, ojennus- ja heilahdusliikkeissä. Dynaamisista tasapainoa vaaditaan liikkuesssa, kuten juostessa ja hyppiessä, ja se onkin ehto muiden liikuntataitojen oppimiselle. (Gallahue & Ozmun 2006, 194; Jaakkola 2014, 13.) Tasapainotaidoista ensin kehittyvät staattiset taidot, joista monet voivat kehittyä myöhemmin dynaamisiksi taidoiksi (Numminen 2005, 115).

2.1.2 Liikkumistaidot

Liikkumistaitoja ovat taidot, joiden avulla ihminen liikkuu paikasta toiseen (esimerkiksi kävely, juokseminen, hyppääminen ja loikkaaminen) (Gallahue & Ozmun 2006, 198; Jaakkola 2014, 13). Lapsen tulee osata käyttää eri liikkumistaitoja, muuttaa liikkumistapaansa tilanteen niin vaatiessa sekä sopeuttaa liikkumisensa ympäristön muutoksiin (esimerkiksi kävellä puomin päällä tai pompottaa palloa kävellessä). Näin lapsi pystyy käyttämään liikkumistaitojaan yhdessä käsittely- ja tasapainotaitojensa kanssa. (Gallahue & Ozmun 2006, 198-200.)

2.1.3 Käsittelytaidot

Käsittelytaidot voivat olla karkea- tai hienomotorisia. Karkeamotoriikkaa vaaditaan liikkeissä, joissa liikkeen voima siirtyy esineeseen (heittäminen) tai esineen tuottama voima vastaanotetaan (kiinniottaminen). Hienomotoriikkaa vaaditaan, kun käytetään

käden ja ranteen pieniä lihaksia esimerkiksi saksilla leikatessa ja kirjoitettaessa. (Gallahue & Ozmun 2006, 49.) Hienomotoriikkaa vaaditaan myös liikkeissä, jotka vaativat tarkkuutta (Jaakkola 2014, 13).

Yleensä käsittelytaidot ovat kahden tai useamman liikkeen yhdistelmiä, ja niitä käytetään yleensä yhdessä tasapaino- ja liikkumistaitojen kanssa. Siksi ne voivat kehittyä tehokkaiksi vasta kun tasapaino- ja liikkumistaidot ovat kehittyneet riittävästi. (Gallahue & Ozmun 2006, 220-222). Kehittyminen edellyttää myös eri aistien kehittymistä ja yhteistyötä. Näköaistiin liittyy vahvasti tuntoaisti eli taktiilista ja lihas-jänneaisti eli proprioseptiikka, jotka muodostavat suuren osan nähdyn ymmärtämisestä. (Numminen 2005, 136.) Käsittelytaitojen käyttäminen kehittääkin lapsen silmä-käsi- ja silmä-jalkakoordinaatiota (Autio 2007, 29).

2.1.4 Karkeamotoriset taidot 4-6-vuotiaalla

Neljävuotiaana lapsi osaa liikkua monipuolisesti jo melko hyvin. Kävely ja juoksu ovat sujuvaa, ja lapsi osaa tehdä nopeita suunnanmuutoksia. Hyppäämiseen on tullut lisää tehokkuutta, joten vauhdista ja yhdellä jalalla hyppääminen onnistuvat. Käsittelytaidot ovat kehittyneet siten, että lapsi osaa heittää palloa ja ottaa sen käsiillään kiinni. Kuitenkin pallo voi vielä irrota kädestä väärään aikaan, ja vastaanotettavan pallon täytyy olla iso, jotta sen saa kiinni. Pallon potkaisun haluttuun suuntaan lapsi osaa. (Karvonen & Lehtinen 2009, 24, Kauranen 2011, 353.) Lapsi pystyy kävelemään kapealla alustalla sekä suoraa viivaa pitkin lyhyen matkaa (Gallahue & Ozmun 2006, 189).

Viisivuotias hallitsee liikkumisensa hyvin ja osaa yhdistellä liikkeitä paremmin kuin aiemmin. Hän osaa muuttaa nopeutta ja suuntaa sekä liikkua erilaisissa maastoissa sujuvasti. (Karvonen & Lehtinen 2009, 27; Kauranen 2011, 353.) Lapsi pystyy hyppäämään matalien esteiden yli sekä paikaltaan että vauhdista. Myös pituushyppy onnistuu noin metrin verran. Pallon käsittely on kehittynyt siten, että lapsi pystyy tähtäämään heittonsa lyhyen matkan päässä olevaan isoon kohteeseen. (Kauranen 2011, 353.) Yhdellä jalalla hyppely onnistuu paikallaan ja eteenpäin suuntautuneena. Kapealla alustalla tasapainottelu on kehittynyt, ja lapsi osaa kävellä 6-9 senttimetriä leveän puomin

päällä vuoroaskelin. Lisäksi lapsi osaa seisoa yhdellä jalalla 3-5 sekuntia ja tehdä alkeellisen kuperkeikan eteenpäin. (Gallahue & Ozmun 2006, 189-190.)

Kuusivuotiaana liikkeiden yhdistelyn kehittyminen jatkuu, ja niissä esiintyy resiprokaalisuutta eli vastavuoroisuutta. Suunnan- ja nopeudenmuutokset onnistuvat merkistä, ja hyppyt ovat kehittyneet joustaviksi ja monipuolisiksi. Lapsi osaa kuljettaa palloa jalallaan ja potkaista vauhdista jotenkuten. (Kauranen 2011, 354.) Heitto- ja potkuliike alkavat kuitenkin olla kehittyneellä tasolla. Pienen pallon kiinniotto onnistuu pelkillä käsillä. Kuperkeikka eteenpäin on kehittynyt, mikäli lapsella on ollut mahdollisuus harjoitella sitä. (Gallahue & Ozmun 2006, 189-190.)

2.2 Kehityksen eteneminen

Motorinen kehitys on koko eliniän kestävä prosessi, jonka aikana motoriset taidot ja motorinen kontrolli kehittyvät. Motorinen kontrolli tarkoittaa liikkeen aikana tapahtuvaa hermo-lihasjärjestelmän toimintaa. (Jaakkola 2010, 32). Kehitykseen vaikuttavat perimän ja elinympäristön lisäksi ihmisen oma persoonallisuus ja motivaatio liikuntaa ja harjoittelua kohtaan (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2009, 123; Jaakkola 2014, 14).

Kehitys noudattaa tiettyä kaavaa. Ensin kehittyvät kokonaisvaltaiset liikkeet, sitten eriytyneet (Karling ym. 2009, 123). Motorinen kehitys kulkee myös suunnittain. Se etenee kefalokaudaalaisesti eli päästä jalkoihin, joka ilmenee siten, että lapsi oppii ensin kannattamaan ja liikuttamaan päätään, jonka jälkeen kehittyä vartalon hallinta. Kehitys etenee myös proksimodistaalisesti eli kehon keskiosista ääriosiin, jolloin lapsi oppii ensin liikuttamaan kehoa lähinnä olevia niveliä (kuten olkaniveliä) ja myöhemmin kaukana vartalosta sijaitsevia niveliä (kuten ranneniveliä). (Kauranen 2011, 346.)

Jokainen lapsi kehittyä yksilöllisesti riippuen ympäristöllisistä ja perinnöllisistä tekijöistä (Gallahue & Ozmun 2006, 193). Yleensä kehitys kuitenkin etenee tietyssä järjestyksessä, mutta nopeudessa voi olla eroja, jolloin se etenee välillä nopeammin ja välillä hitaammin. Tämän takia kehityksessä esiintyy kriittisiä ja nopean kehityksen jaksoja. Kriittisten jaksoiden aikana lapsen tulisi saada oppia erilaisia motorisia taitoja.

Mikäli se ei toteudu, voi motoriikkaan jäädä pysyviä muutoksia, jolloin taitojen oppiminen myöhemmin on vaikeaa tai jopa mahdotonta. Tästä esimerkkinä on pitkä vuodelepo sairauden tai vamman takia, jolloin lapsella ei ole mahdollisuutta kokea ja oppia uusia liikunnallisia asioita. Nopean kehityksen jaksoilla lapsi oppii tietyn liikunta-aidon helpommin kuin muuna aikana. Jos kyseinen taito jää oppimatta, on sen myöhempi oppiminen pitkän harjoittelun takana. (Gallahue & Ozmun 2006, 65; Jaakkola 2013, 174; Kauranen 2011, 346-347.) Kehityksessä voi kuitenkin esiintyä myös poikkeamia tai jotkut vaiheet voivat jopa jäädä pois (Autio 2007, 53). Pienikin muutos jossain kehitykseen vaikuttavassa tekijässä, kuten elinympäristössä, vaikuttaa myös muihin tekijöihin, mikä taas vaikuttaa kokonaisvaltaiseen motoriseen kehitykseen. Joskus jokin tekijä kehittyy muita hitaammin, jolloin motorisessa kehityksessä ilmenee viivästyksiä. Joskus kehitys voi vaikuttaa hyvinkin suurelta, kun yksi muutos laukaisee lumipalloefektin kaltaisesti muissa tekijöissä muutoksen. (Numminen 2005, 98.) Lapsi voi olla eri kehitysvaiheessa myös erilaisten motoristen taitojen suhteen. Jopa tietyn motorisen taidon sisällä voi olla eroa kehityksessä, esimerkiksi heittoliikkeessä käden liike voi olla vielä harjoitteluvaiheessa, mutta jalkojen liike kehittynyt. (Gallahue & Ozmun 2006, 193.)

Motorinen kehitys voidaan jakaa ikävaiheittain neljään eri vaiheeseen: refleksitoimintojen vaihe (0-1 v), alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe (1-2 v), motoristen perustaitojen oppimisen vaihe (2-7 v) ja erikoistuneiden taitojen oppimisen vaihe (7-14 v). Refleksitoimintojen vaiheessa vauva saa refleksien avulla informaatiota ympäristöstään ja omasta kehostaan. Samalla ne toimivat selviytymismekanismeina herättämällä esimerkiksi imemisen. Refleksien myötä kehittyvät myöhemmin liikkumistaidot. Alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheessa lapsi oppii liikuttamaan itseään tahdonalaisesti, ja liikkeet ovat alkeellisella tasolla, mutta kehittyvät nopeasti. Taitojen kehittyminen vaihtelee yksilöittäin ja riippuu biologisista, ympäristöllisistä ja taitoon liittyvistä tekijöistä. Motoristen perustaitojen oppimisen vaiheessa lapsi on kiinnostunut liikkumisesta ja käyttää omaa kehoaan. Samalla hän oppii ne motoriset perustaidot, joita hänellä on mahdollisuus harjoitella. Harjoittelun myötä liikkeiden kontrolli paranee. Ympäristöllä on tässä vaiheessa suuri vaikutus perustaitojen oppimiseen. Erikoistuneiden taitojen oppimisen vaiheessa lapsi oppii yhdistelemään, hienosäätämään ja täsmentämään motorisia perustaitoja vaaditulla tavalla esimerkiksi tiettyä urheilulajia varten. Tässä vaiheessa lapsi voi vielä oppia motorisia perustaitoja, mutta hitaammin

kuin alle kouluikäisenä. Yleensä suurin osa perustaidoista on tähän mennessä opittu. Viimeiseksi vaiheeksi voidaan laskea vaihe, joka alkaa 14 -vuotiaasta ylöspäin. Vaihe kestää loppuelämän, ja sen aikana lapsuudessa opittuja taitoja hyödynnetään jokapäiväisessä elämässä. (Gallahue & Ozmun 2006, 49-54; Jaakkola 2010, 78; Jaakkola 2014, 15.)

Ympäristötekijät, kuten liikunnan mahdollisuudet, kannustus ja ohjeistus, ovat tärkeitä motoristen perustaitojen kehittymiseksi (Gallahue & Ozmun 2006, 189). Kehityksessä onkin nähtävissä kaksi ajanjaksoa, jolloin vaikutus on erityisen suuri. Kun lapsi on 5-8-vuotias, kokonaisvaltaisten ja yksinkertaisten liikkeiden oppiminen on helppoa. Liikkumisen täytyy olla monipuolista, jotta liikkumisen eri osa-alueet, erityisesti tasapaino, ketteryys, liikkuvuus ja nopeus, kehittyisivät. Liikesarjojen oppiminen ja liikkeiden yhdistely painottuvat seuraavalle tärkeälle ajanjaksolle, joka sijoittuu 9-12 ikävuoden välille. Tällöin lapsen tulisi harjoitella myös erilaisten välineiden käyttöä ja käsittelyä. Lapsi oppii muokkaamaan ja soveltamaan liikkeitä ympäristön mukaan sekä hienosäätämään niitä. (Kauranen 2011, 347.)

Yksi motorista kehitystä selittäviä teorioita on dynaamisten systeemien teoria. Siinä liikkeiden syntymistä tarkastellaan hermolihasjärjestelmän, ympäristötekijöiden ja tehtävään liittyvien tekijöiden sekä näiden yhteistyön näkökulmasta. Liikkeet syntyvät, kun ihminen liikuttaa ja säätelee kehonsa eri osia. (Jaakkola 2010, 150-151.) Lapsi oppii kokemuksen kautta, miten hänen omat ominaisuutensa, kuten kehon mittasuhteet, ympäristö, kuten lämpötila ja käytettävissä olevat välineet sekä tehtävän tavoite vaikuttavat hänen toimintansa onnistumiseen tai epäonnistumiseen. (Numminen 2005, 96-97.)

2.3 Motorinen oppiminen

Motoriseksi oppimiseksi kutsutaan prosesseja, jotka harjoittelun kautta aiheuttavat muutoksia ihmisen motoriikassa ja motorisessa suorituskyvyssä. Muutokset tapahtuvat keskushermoston rakenteen muokkaantumisen myötä. Aistien kautta tuleva tieto yhdistyy kokonaisuudeksi niin, että oppija pystyy sen perusteella toimimaan oikealla

tavalla. Uusien motoristen taitojen oppiminen ja jo opittujen taitojen kehittäminen tapahtuvat nimenomaan motorisen oppimisen kautta. Lapsella muodostuu uusia hermosoluja keskushermostoon ja motoriseen säätelyjärjestelmään sitä mukaa, kun hän opettelee ja harjoittelee jotain taitoa. Aikuisella taas nämä lapsuudessa muodostuneet hermosolut järjestyvät uudelleen ja muokkaantuvat motorisen oppimisen myötä. (Kauranen 2011, 291-292; Viholainen, Hemmola, Suvikas & Purtsi 2011, 22.) Motoriseen oppimiseen liittyy pysyvyys ja sovellettavuus. Opittu taito on mahdollista palauttaa mieleen pitkänkin ajan jälkeen. Ihminen pystyy myös toteuttamaan oppimansa taidon erilaisissa ympäristöissä taitotasostaan riippuen. Oppimiseen vaikuttavat harjoiteltava asia sekä henkilön yksilölliset ominaisuudet ja senhetkinen tila, kuten motivaatio ja vireystaso (Jaakkola 2010, 31-35).

Motorisen oppimisen prosessi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisessä eli kognitiivisessa vaiheessa liikkeen suorittaminen vaatii oppijalta runsaasti huomiota, ja suoritukset ovat epätarkkoja ja virheellisiä, sillä oppija yrittää hakea itselleen sopivaa suoritustapaa. Tämän takia suoritusten laatu voi vaihdella suurestikin. Liikkeet ovat kömpelöitä, koska oppija käyttää sellaisia lihaksia tai lihasryhmiä, joita ei liikkeen suorittamiseen tarvita. Tästä johtuen oppija myös väsy nopeasti, koska energiankulutus on suuri. Edistyminen on tässä vaiheessa yleensä nopeaa, ja vaiheen kesto on korkeintaan muutama viikko (Huisman & Nissinen 2005, 27; Jaakkola 2010, 105; Kauranen 2011, 307, 356-357.)

Toisessa eli assosiaatiovaiheessa suoritusten vaihteluväli pienenee, ja liikkeet alkavat muuttua sulaviksi ja varmoiksi. Suoritukset eivät vaadi enää niin paljon huomiokykyä mitä ensimmäisessä vaiheessa. (Kauranen 2011, 307.) Oppijalla on mielikuva taidosta ja tietää, mitä sen suorittamiseen vaaditaan, joten hänen motivaationsa harjoittelua kohtaan kasvaa ja toistojen määrä lisääntyy. Suoritustekniikka on oikea, ja oppija tunnistaa virheet suorituksissaan. Lihasten toiminta alkaa olla yhtenäistä ja turhien lihasten käyttö on vähentynyt, joten energiankulutuskin on pienempi kuin alkuvaiheessa. Suljettujen ja avoimien taitojen oppimisessa on eroja. Suljetun taidon harjoittelussa suoritukset pysyvät tasaisina, kun taas avoimien taitojen kohdalla suoritusväli vaihtelee. Tämä selittyy sillä, että harjoittellessa avointa taitoa oppijan täytyy ottaa huomioon ympäristön vaihtelut ja vaatimukset. (Jaakkola 2010, 107-108) Toinen vaihe kestää muutamista kuukausista muutamiin vuosiin. (Kauranen 2011, 308.)

Kolmannessa eli automaation vaiheessa suoritukset ovat automatisoituneet eivätkä vaadi suurta huomiokykyä, jolloin oppija voi ottaa huomioon myös ympäristönsä. Virhesuoritukset ovat vähäisiä, ja suorituksista on tullut varmoja, tasaisia ja tarkkoja. (Kauranen 2011, 358.) Oppija pystyy korjaamaan virheet helposti ja joskus jopa kesken suorituksen. Huomio ei ole keskittynyt pelkästään taitoon, vaan hän pystyy tekemään muitakin tehtäviä samaan aikaan. Lihasten yhteistoiminta on sujuvaa ja optimaalista. Oppija pystyy ennakoimaan, mitä tapahtuu seuraavaksi, ja suhteuttamaan toimintansa sen mukaan. Automatisaatio voi vaatia jopa vuosien harjoittelun, eivätkä kaikki välttämättä saavuta sitä. (Jaakkola 2010, 108-110.)

Motoristen taitojen oppiminen voidaan jakaa myös eksplisiittiseen ja implisiittiseen oppimiseen. Eksplisiittinen oppiminen tarkoittaa sitä, kun oppija tietoisesti pohtii omaa tekemistään. Implisiittinen oppiminen on taas tiedostamatonta oppimista. Erityisesti jälkimmäistä korostetaan, kun puhutaan taitojen oppimisesta. Lapsi – tai kuka tahansa oppija – oppii parhaiten tiedostamatta, kun hän saa toimia ja liikkua omien taitojensa mukaan, ja hänelle tarjotaan siihen mahdollisuus esimerkiksi erilaisilla välineillä. (Jaakkola 2010, 38.)

2.4 Motorisen kehityksen viivästyminen

Motorisessa kehityksessä voi olla viivästyksiä monesta syystä. Ne voivat johtua vaikeuksista suunnitella, koordinoita ja tuottaa liikettä sekä oppia uusia motorisia taitoja. Tällöin lapsen on vaikea suoriutua sellaisista toiminnoista, jotka hänen ikänsä puolesta pitäisi osata. Vaikeudet jatkuvat pitkään, mutta ne voivat kadota ajan myötä. Tällaista häiriötä kutsutaan kehitykselliseksi koordinaatiohäiriöksi, mutta sen omaavia lapsia kutsutaan usein kömpelöiksi. (Lano 2014, 60-61.) Toinen motorista kehittymistä hidastava häiriö on sensorisen integraation häiriö, joka on keskushermoston toimintahäiriö, ja joka vaikeuttaa motorista oppimista ja liikkeen ohjailua, koska lapsi ei osaa käsitellä aistien kautta tulevaa tietoa (Kranowitz 2003, 29-32). Muita syitä motorisen kehityksen viivästykselle ovat neurologiset sairaudet (kuten CP-vamma), kehitysvamma, lihassairaudet ja perinnölliset tekijät (kuten rakenteelliset tekijät) (Herrgård & Renko 2000, 2041).

2.4.1 Kehityksellinen koordinaatiohäiriö

Kehityksellisellä koordinaatiohäiriöllä tarkoitetaan lapsella esiintyviä motorisia vaikeuksia, jotka haittaavat lapsen elämää. Niistä voidaan käyttää myös nimitystä motorinen kömpelyys, jota käytetään usein arkikielessä. On arvioitu, että jonkinasteista kömpelyyttä esiintyy 6-8 prosentilla lapsista ja vakavaa, toimintaa rajoittavaa kömpelyyttä 2-5 prosentilla. Lapset, jotka on arvioitu kömpelöiksi 5-7-vuotiaana, ovat vielä nuoruudessa motorisissa taidoissa ikäkauttaan jäljessä. (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala 2005, 12-13.) Yleensä kehityksellinen koordinaatiohäiriö todetaan 6-12-vuotiaana, ja sitä esiintyy enemmän pojilla kuin tytöillä (Barnhart, Davenport, Epps & Nordquist 2003, 723). Häiriö esiintyy usein muiden liittämissä ongelmien kanssa. Yleisin niistä on aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö eli ADHD, mutta myös ongelmia puheen- ja kielenkehityksessä sekä lukemaan ja kirjoittamaan oppimisessa esiintyy. Lapsella voi olla ongelmia myös sosiaalisissa taidoissa ja tunne-elämässä, sillä he välttelevät helposti liikuntaa ja kokevat itsensä huonommaksi kuin muut, joiden seurauksena esiintyy alhaista itsetuntoa, ahdistuneisuutta ja käytöshäiriöitä. Vähäisen liikunnan vuoksi fyysiset ongelmat, kuten ylipaino, ovat yleisiä. (Lano 2014, 64-65.)

Virallisen tautiluokituksen DSM-5:n mukaan kehityksellinen koordinaatiohäiriö ilmenee vaikeuksina motorisessa koordinaatiossa verrattuna lapsen ikään. Lasta voidaan pitää kömpelönä, sillä hän saattaa pudottaa tavaroita, törmäillä ja kompuroida. Lapsella on voinut olla viivästymiä varhaislapsuuden motorisessa kehityksessä, kuten ryömimään ja kävelemään oppimisessa, ja uusien motoristen taitojen oppiminen on hankalaa. Vaikeuksia voi olla karkea- tai hienomotoriikassa tai molemmissa, ja ne haittaavat sekä koulumaailmassa että arkielämässä suoriutumista. Ne eivät kuitenkaan johdu terveydentilasta tai sairaudesta, kuten CP-, näkö- tai kehitysvammasta. (Harris, Mickelson & Zwicker 2015, 659; Lano 2014, 62.) Kehitykselliselle koordinaatiohäiriölle on tyypillistä, että lapsella on vaikeuksia suorittaa monivaiheisia toimintoja, säädellä lihasvoimaa toimintaan sopivaksi ja ajoittaa liikettä oikein. Suoritusten vaihteluväli on normaalia suurempi, ja toiminta on hidasta ja/tai epätarkkaa. Tasapainon säilyttäminen on vaikeaa, ja lapsi kompensoi sitä tukeutumalla vahvasti näköaistiin ja keskivartalon lihasten käyttöön. (Ahonen ym. 2005, 12-13.)

Kehityksellisen koordinaatiohäiriön syistä on olemassa erilaisia teorioita, sillä yksittäisen syyn löytäminen on hankalaa häiriön heterogeenisyyden eli epäyhtenäisyyden takia. On esitetty, että häiriö olisi jatkumoa CP-vammalle tai seurausta solutason hermovauriosta aivojen välittäjäaineissa tai reseptorijärjestelmässä. (Barnhart ym. 2003.) Aivojen rakenteessa tai toiminnassa on muutoksia, jotka johtuvat niiden kehittymiseen liittyvistä tapahtumista tai perinnöllisistä tekijöistä. Erityisesti pikkuaivojen toiminnassa on poikkeavuuksia. (Viholainen ym. 2011, 10.) Riskitekijöitä häiriön syntymiselle ovat erityisesti miessukupuoli, alhainen syntymäpaino ja keskosuus (Harris ym. 2015, 659). Myös perintötekijöillä on suuri merkitys (Ahonen 2002, 276).

2.4.2 Sensorisen integraation häiriö

Sensorinen integraatio tarkoittaa aistien kautta saatavan tiedon jäsentämistä siten, että lopputuloksena syntyy haluttua liikettä tai oppimista. Aivot saavat aistien kautta jatkuvasti tietoa kehosta ja ympäristöstä ja reagoivat tähän tietomäärään valitsemalla sen seasta oleellisen tiedon ja yhdistämällä ne kokonaisuudeksi. Aisteihin luetaan maku-, näkö-, kuulo-, tunto- ja hajuaistin lisäksi liike-, painovoima- ja asentoaistit. Sensorinen integraatio kehittyy lapsen leikkiessä, mikä taas mahdollistaa uusien ja monimutkaisten taitojen oppimisen. Lapsi oppii myös hallitsemaan käyttäytymistään ja toimintaansa, mikä helpottaa älyllisten ja sosiaalisten taitojen oppimista. (Ayres 2008, 29-33.)

Jos aivot eivät käsittele ja jäsennä aisteista tulevaa tietoa oikein eivätkä näin tuota tarkoituksenmukaista liikettä, mutta hermot ja lihakset toimivat normaalisti, puhutaan sensorisen integraation häiriöstä tai SI-häiriöstä. Sen syytä ei tiedetä, mutta se voi johtua sekä geneettisistä että ympäristöllisistä tekijöistä. Häiriö voi ilmetä jo vauvaiässä siten, että vauvan motoriset taidot eivät kehity samaan aikaan muiden lasten kanssa. Joillakin lapsilla kehitys on normaalia vauvaiässä, ja häiriö ilmenee vasta myöhemmin. Lapsen koordinaatiokyvyssä voi olla ongelmia, jolloin liikkuminen ei ole sujuvaa ja hallittua, ja hän voi vaikuttaa kömpelöltä ja kolhia itseään. Joskus motorisissa taidoissa ei ole vikaa, mutta lapsen päättely- ja ymmärryskyky ovat heikot. Vaihtelu johtuu siitä, että SI-häiriössä eri taitoalueet kehittyvät epätasaisesti, ja jotkut taitoalueet ovat vahvemmat kuin toiset. Lapsella voi olla vaikeuksia leikkiä samoja leikkejä kuin

muut lapset, koska hänen leikkimistaitonsa kehittyvät hitaasti, ja hän suoriutuu annetuista tehtävistä heikommin kuin muut. Yleensä lapsella on myös viivästymiä kielen kehityksessä. Muita tunnusmerkkejä ovat yliaktiivisuus, heikko keskittymiskyky, käytösongelmat, lihasjänteiden vaikeudet sekä oppimisvaikeudet koulussa. On kuitenkin syytä muistaa, että sensorisen integraation häiriö ei vaikuta älykkyyteen eikä se ole kehitysvamma. (Ayres 2008, 35-36, 87-96.)

2.5 Motorisen kehityksen tukeminen

On tärkeää tunnistaa, mikäli lapsella on motorisia vaikeuksia, jotta hänen oppimisvalmiuksiaan voidaan edistää harjoittelulla tai fysioterapialla ja vähentää lisäongelmien syntymisiä. Jos vaikeudet huomataan ajoissa, on lapsella runsaasti aikaa kehittää taitojaan. (Rintala 2005, 6.) Vanhempien havaintojen lisäksi terveydenhoitajat, lääkärit, fysioterapeutit ja päiväkodin henkilökunta ovat tärkeässä roolissa motoristen vaikeuksien tunnistamisessa. Neuvolan määrääaikaistarkastuksissa arvioidaan lapsen motorista kehitystä, ja ongelmien ilmetessä vanhempia ohjeistetaan jatkohoidon suhteen. Lapsi voidaan lähettää fysio- tai toimintaterapeutin vastaanotolle tai jatkotutkimuksiin. Päiväkodin henkilöstö näkee lapsen päivittäin arkisissa toiminnoissa, joten he osaavat havainnoida lapsen motorisia taitoja. (Laasonen 2005a, 199-201.)

Fysioterapiassa pyritään lapsen iän mukaisten ja arjessa vaadittavien taitojen oppimiseen ja hallitsemiseen. Se voi olla yksilö- tai ryhmäterapiaa. (Lano 2014, 65.) Motorisia taitoja harjoitellaan leikinomaisesti, jotta lapsi jaksaa keskittyä tekemiseen. Hyviä harjoitteita ovat esimerkiksi rytmiset loru- ja laululeikit, eri tavoilla liikkumiset eri suuntiin, muodostelmien ja ratojen rakentaminen sekä pareittain tehtävät työntämis- ja vetämisleikit. Alkuun harjoitteet voidaan tehdä matalissa alkuasunnoissa eli istuen, maaten tai kontaten, jolloin mahdolliset tasapainovaikeudet eivät tee aiheuta ongelmia. Pikkuhiljaa kuitenkin edetään pystyasennossa tehtäviin harjoituksiin, kun taidot karttuvat. (Laasonen 2005b, 132-145.) Harjoituksissa keskitytään ensin motoristen perustaitojen sekä kehon- ja tilanhahmotuksen hallitsemiseen, ja vasta sen jälkeen harjoitellaan monimutkaisia taitoja. On tärkeää, että lapsi löytää liikkumisen ilon ja motivoituu liikkumaan. Fysioterapiaan liittyy oleellisena osana myös kotiharjoittelu, sillä motorisia taitoja opitaan leikkimisen ja arjen toimintojen keskellä. (Laasonen 2005a, 215-

216.) Näin lapsi oppii siirtämään jo opitut taidot arkeensa. Jos perhe tai lapsi eivät ole motivoituneita harjoitteluun tai perheen tilanne ei mahdollista sitä, voidaan lasta tukea esimerkiksi tarjoamalla hänelle vaihtoehtoja jonkin toiminnan tekemiseen päiväkodissa tai kotona (Lano 2014, 65).

Lapsen tulisi liikkua monipuolisesti päivittäin erilaisissa ympäristöissä, ja myös muiden lasten kanssa (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 21). Lapsi tarvitsee runsaasti liikuntaa, sillä se muokkaa ja kehittää hermostoa ja muuta elimistöä. Näin lapsi kasvaa ja kehittyy sopusuhtaisesti. (Karvonen & Lehtinen 2009, 47.) Lapsi oppii tuntemaan omat taitonsa ja rajansa kokeilemalla, josta seurauksena voi syntyä pieniä naarmuja ja kolhuja. Samalla hän oppii sietämään vastoinkäymisiä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 22.) Vanhempien tulee kannustaa lasta liikkumaan ja kokeilemaan sen sijaan, että suojelisi häntä liiallisesti haavereilta ja kolhuilta. Lasta kohtaan ei myöskään tulisi asettaa liiallisia odotuksia. (Karling ym. 2009, 129.)

Lapsen liikkumisessa vanhempien tuki on tärkeää. Vanhemmat ovat lapselleen roolimalleja niin hyvässä kuin pahassa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 16.) Vanhempien tehtävänä on tarjota lapselle liikunnan mahdollisuus. Asenteet ja tottumukset lähtevät kotoa ja vaikuttavat lapsen myöhemmässä elämässä. Perheen innostus liikkumiseen voi herättää lapsessa kiinnostuksen liikuntaa kohtaan. Jos taas perheessä ei harrasteta liikuntaa eikä anneta lapselle mahdollisuuksia liikkua, voi lapselle syntyä kielteinen asenne liikkumiseen. (Karvonen & Lehtinen 2009, 47.) Vanhempien tulee luoda lapselle houkutteleva liikunta- ja oppimisympäristö, jota hän voi muokata haluamallaan tavalla esimerkiksi keksimällä uusia käyttötarkoituksia tavaroille ja rakentamalla ratoja. Tämä herättää lapsen motivaation, kun liikkuminen on hänen mielestään kivaa ja sopivan haasteellista. (Pulli 2013, 27.)

Leikkiminen on ensiarvoisen tärkeää motorisen kehityksen kannalta. Leikkiessä lapsi saa runsaasti erilaisia aistikokemuksia ja oppii liikuttamaan itseään eri tavoin. Voi sanoa, että leikki kehittää lapsen leikkimistä, sillä aistiärsykkeiden myötä lapsi oppii tuottamaan monimutkaisia toimintoja, mikä taas tekee leikistä monimuotoisen. Vanhempien on hyvä antaa lapsen käyttää mielikuvitustaan leikeissään. Aina lelujen ei tarvitse olla kalliita, sillä lapset leikkivät mieluusti myös tavallisilla esineillä, kuten

kodin tarvikkeilla ja pahvilaatikoilla. (Ayres 2008, 258-260.) Erilaiset lelut ja välineet houkuttelevat lasta leikkimään. Leikkimisessä kannattaa hyödyntää myös ympäristöä. Vanhemmat voivat viedä lapsensa esimerkiksi metsään, puistoon ja rannalle, ja antaa lapsen keksiä myös itse tekemistä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 24-25.) Luonnossa liikkuminen erityisesti kehittää motorisia taitoja (Karvonen 2003, 236).

Jos lapsella on ongelmia motoristen taitojen oppimisessa, yhdessä tekeminen auttaa häntä oppimaan. Vanhemmat voivat tukea lasta sanallisesti ja auttaa ensimmäisillä kerroilla fyysisesti, mikäli huomaavat lapsen hapan yrittäessään suorittaa uutta tehtävää. Tehtävä voidaan pilkkoa pienempiin osiin tai yksinkertaistaa, jotta lapsi saa kokea onnistumisen ja osaamisen tunteita, ja hänen itsetuntonsa kasvaa. Tehtävän eri kohdille voidaan kehittää muistisääntöjä, joita lapsi käy ääneen läpi. Kun lapsen huomio kiinnitetään näihin kohtiin, voivat vanhemmat yhdessä lapsen kanssa pohtia, miten tehtävä kuuluu suorittaa, mikä meni vikaan tai miten tehtävä onnistui. Lapsi oppii myös matkimalla ja jäljittelemällä. Kehonhahmotusta voi parantaa tarjoamalla lapselle erilaisia aistivirikkeitä, jolloin hän oppii tuntemaan ja hahmottamaan omaa kehoaan. (Ayres 2008, 173-174, 255; Viholainen ym. 2011, 14.) Lapselle voidaan näyttää harjoiteltavasta taidosta mallia joko itse tai kuvilla ja kertoa, mitä häneltä vaaditaan suorituksen onnistumiseksi (Numminen 1996, 99). Motorisen taidon oppiminen vaatii paljon toistoja, kannustusta ja rohkaisua. Siksi siihen kannattaa yhdistää leikinomaisuus, jotta lapsen kiinnostus ja jaksaminen pysyvät yllä. Taidon harjoittelu tulee suorittaa erilaisissa ympäristöissä, jotta lapsi osaa käyttää sitä uusissa tilanteissa. (Viholainen & Ahonen 2014, 258-259.) Tutkimusten mukaan hyvä määrä motoristen taitojen harjoitteluun on vähintään kaksi kertaa viikossa ja 20 minuuttia kerrallaan (Iivonen ym. 2016, 34). On tärkeää muistaa, että lasta ei saa pakottaa tekemään sellaisia asioita, joihin hänellä ei ole valmiuksia (Ayres 2008, 246).

Konkreettisia esimerkkejä eri taitojen harjoittelemisesta on lueteltuna seuraavassa. Pallonkäsittelytaitojen harjoittelu on hyvä aloittaa isolla pallolla, ilmapallolla tai hernepussilla, sillä niitä on helpompi käsitellä kuin pientä palloa. Kun lapsi on oppinut käsittelemään isoja palloja, voidaan siirtyä pieniin palloihin. Harjoitukset kannattaa tehdä molemmilla käsillä. Tasapainoharjoituksissa alkuasennon on hyvä olla matala,

jotta tukipintaa on riittävästi, ja siitä edetä vaativampiin harjoituksiin. Taidon kasvaessa mukaan voidaan ottaa erilaisia välineitä. Jos lapsella on vaikeuksia pitää tasapainoa tai liike on muuten vaativa, häntä voidaan tukea kädestä tai vyötäröstä kiinni pitämällä. (Karvonen 2000, 85-89.)

3 ELÄINAVUSTEINEN TYÖSKENTELY

3.1 Eläinavusteisen työskentelyn muodot

Eläinavusteinen työskentely voidaan jakaa eläinavusteiseen toimintaan (AAA), terapiaan (AAT) ja opetukseen (AAP). Eläinavusteinen toiminta perustuu yleensä vapaaehtoistoimintaan. Eläimen ohjaajan ei tarvitse olla koulutettu sosiaali- tai terveysalan ammattilainen, mutta hänellä täytyy olla tietoa ja taitoa toteuttaa eläinavusteista toimintaa. Toiminta ei pohjaudu tavoitteisiin, ja se on ilmaista. Eläinavusteisessa terapiassa eläin on oleellinen osa asiakkaalle annettavaa terapiaa, joka voi olla fysio-, toiminta-, puhe- tai psykoterapiaa. Terapialle on asetettu selkeät tavoitteet, ja sen edistymistä dokumentoidaan ja seurataan. Eläimen ohjaajan tulee olla koulutettu sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan ammattilainen, jolla on koulutus myös eläinavusteisen terapian ohjaajaksi. Eläinavusteinen opetus voi olla joko eläinavusteista toimintaa tai terapiaa. Toimintaa voi tarjota luokan tai koulun opettaja, joka on perehtynyt toiminnassa käytettävään eläimeen. Terapiaa voi tarjota opettaja, joka on saanut vaadittavan koulutuksen. Tällöin terapialle on asetettu tavoitteet ja se on suunniteltu tarkkaan. (Ikäheimo 2013a, 10-11.)

Monia eri lajeja voidaan käyttää eläinavusteisessa työskentelyssä. Yleisimmin käytetyt eläinlajit ovat koira, kissa ja hevonen. Koira on suosittu sen koulutettavuuden ja sosiaalisuuden takia. (Dimitrijević 2009, 237.) Se on myös monipuolinen ja helppokäyttöinen (Kahilaniemi 2016, 10). Kissa sopii eläinavusteiseen työskentelyyn yhtä hyvin kuin koira. Jotkut ihmiset pitävät enemmän kissan koiraan pidättyväisemmästä käytöksestä, ja se sopii hyvin myös koira-allergiselle tai -pelkoiselle ihmiselle. Kissaa käytetään enemmän eläinavusteisessa toiminnassa kuin terapiassa, riippuen sen luon-

teesta. Hevosta voidaan käyttää sellaisissa tehtävissä, jotka eivät onnistu pieneltä eläimeltä. Näitä ovat esimerkiksi ratsastusterapia, ratsastus kuntoutusmuotona ja vikellys eli voimistelu hevosen selässä. Hevonen sopii kuitenkin myös samanlaisiin tehtäviin kuin koira ja kissa. (Granger & Kogan 2006, 266-268.) Muita eläinavusteisessa työskentelyssä käytettäviä eläinlajeja ovat alpakka, laama, aasi, kana, sika, lammas, vuohi ja lehmä (Kivikari 2013, 108; Salmela 2013, 125). Tässä opinnäytetyössä keskitytään koira-avusteiseen työskentelyyn.

3.2 Koira-avusteinen fysioterapia

Koira-avusteinen fysioterapia on yleistynyt voimakkaasti viime vuosina. Yleisimpiä koira-avusteisen fysioterapian kohderyhmiä ovat vammaiset lapset ja aikuiset, mielen-terveyskuntoutujat ja ikääntyneet. Koiran tulee olla koulutettu ja soveltuva tehtävään, kuten myös fysioterapeutin tulee olla ammattitaitoinen ja koira-avusteiseen terapiaan koulutettu. Fysioterapia on aina tavoitteellista. (Leppänen 2013, 150.)

Kuntoutujan motivaatio ja osallistuminen kasvavat, kun koira on mukana fysioterapiassa. Koira ei koskaan anna negatiivista palautetta ja se sallii epäonnistumiset. Kuntoutuja jaksaa harjoitella koiran kanssa kauemmin kuin yksinään ja on halukkaampi yrittämään normaalia haastavampia tehtäviä. (Leppänen 2013, 151.) Koiran avulla kuntoutuja voi siirtää huomionsa omista heikkouksista omiin vahvuuksiinsa, mikä kasvattaa motivaatiota osallistua aktiivisesti terapiaan. Koiran kanssa kontaktissa oleminen auttaa kuntoutujaa keskittymään tiettyyn hetkeen, jos hän on esimerkiksi ahdistunut tai levoton. (Höök 2010a, 33.)

Koira voi käyttää fyysisen harjoittelun apuna, jolloin se suhteuttaa oman aktiivisuutensa asiakkaan aktiivisuuteen. Koiran avulla voidaan harjoittaa karkeamotorisia taitoja, tasapainoa ja lihasvoimaa. Kuntoutuja voi esimerkiksi heittää pallon koriin, jolloin koira noutaa sen takaisin pyydettyä, tai vierittää pallon koiralle, joka vierittää sen takaisin. Samalla tavalla koira voidaan hyödyntää aivohalvauksesta kuntoutuvan fysioterapiassa, jolloin asiakas voi esimerkiksi käyttää heikkoa kättään koiran hoita-

miseen. (Höök 2010b, 21.) Koiraa voidaan käyttää myös keskivartalon lihasten ja liikkuvuuden harjoittamiseen sekä sängyssä ja pyörätuolissa liikkumisen harjoitteluun (Höök 2010a, 44-46).

Fysioterapiaan voidaan liittää myös muistin, hienomotoristen, sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen harjoittaminen. Namien piilottaminen koiralle voi olla joillekin hyvää aivojumppaa ja samalla he saavat fyysistä harjoittelua. Hienomotorisia taitoja tulee hiottua esimerkiksi kiinnittämällä hihna pantaan ennen kävelyllä lähtöä. Koiran kanssa voi harjoitella puhumista ja keskustelutaitoja esimerkiksi aivovamman jälkeen, jolloin vuorovaikutus toisen ihmisen kanssa voi olla hankalaa. Asiakasta voi myös pyytää keksimään itse harjoitteita koiralle, jolloin kognitiivisia taitoja tulee harjoitettua. Ryhmämuotoinen terapia voi edistää asiakkaan terveyttä monella tavalla, sillä fyysinen peli muiden osallistujien ja koiran kanssa on samalla sosiaalisten taitojen harjoittelua. (Höök 2010b 20-22; 43-55.)

3.3 Koira terapiaeläimenä

3.3.1 Koiran terveysvaikutukset ihmiseen

Koira vaikuttaa monella tavalla ihmisen terveyteen. Näkyvin hyöty koiran omistamisessa on se, että sen kanssa käydään kävelyllä, mikä lisää omistajan positiivista suhtautumista liikuntaan. Kävelylenkeillä koira edesauttaa keskustelun syntymistä, jolloin uusiin ihmisiin tutustuminen käy helposti. Tämä taas luo yhteisöllisyyden tunteen. Koira vaikuttaa ihmiseen myös tunnetasolla. Sekä lapsilla että aikuisilla vastuuntunto ja empatiakyky kehittyvät koiran omistamisen myötä. Tilanteet, joissa koiran on läsnä, koetaan turvallisiksi ja hyvántahtoisiksi, mikä herättää ihmisissä keskustelun tarvetta, naurua ja halua leikkiä. Se myös lohduttaa ja ilmaisee luottamusta ja hyväksyntää. (Höök 2010b, 36; Ikäheimo 2013b, 6.) Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että lemmikinomistajat ovat muita ihmisiä terveempiä, he käyttävät vähemmän lääkkeitä, ja heillä on parempi immuunijärjestelmä sekä vähemmän lääkärikäyntejä (Höök 2010a, 31-33).

Koiran läsnäolo vaikuttaa myös ihmisen hormonitoimintaan. On kansainvälisesti tutkittu, että vuorovaikutus koiran kanssa parantaa hyvinvoinnin tunnetta ja vähentää stressiä, mikä edesauttaa paranemista ja toipumista. Oksitosiinia, jota kutsutaan myös kiintymyshormoniksi, ja endorfiinia erittyy enemmän, kun taas stressin aiheuttama kortisolin erityis vähenee. Näin ollen koira auttaa kehittämään stressin säätelykykyä, mikä taas auttaa kuntoutujaa keskittymään ja oppimaan uusia asioita. Samalla kipukynnys kasvaa ja krooninen kipu vähenee (Höök 2010a, 31; Ikäheimo 2013b, 7.) Stressin vähenemisen myötä verenpaine ja sydämen syke laskevat. Myös masennus ja ahdistus helpottuvat koiran kanssa tekemisestä. (Friedmann & Tsai 2006, 96-97).

3.3.2 Koiralta vaadittavat ominaisuudet

Terapiakoiran tärkein ominaisuus on luonne – rodulla ja koiran koolla ei ole väliä, kunhan se on aikuinen ja todettu terveeksi eläinlääkäriin tarkastuksessa. On tärkeää, että koira on perustottelevainen ja saanut koulutuksen tehtävänsä. Sen täytyy osata sopeutua uusiin ja outoihin tilanteisiin sekä olla tottunut erilaisiin ihmisiin, apuvälineisiin, hajuihin ja pintoihin. Nämä vaativat koiralta hyvää hermorakennetta, stressinsietokykyä ja sietokykyä erilaisia ärsykejä kohtaan. Koiran tulee osoittaa kiinnostusta ja luottavaisuutta ihmisiä kohtaan, jotta asiakkaan ja koiran välinen vuorovaikutus onnistuu. On myös hyvä, että koira olisi leikkisä, jotta terapiatilanteet sujuisivat jouhevasti. Ne eivät kuitenkaan saa ”jäädä päälle”, vaan koiran tulisi osata rauhoittua silloin kun mahdollista. Ohjaajan ja koiran välinen hyvä suhde ja yhteistyö ovat avainasemassa terapian onnistumisessa. Ohjaajan tulee osata lukea koiraa ja tunnistaa väsymyksen ja stressin piirteet. Koiran täytyy saada levätä riittävästi sekä työtehtävien välissä että vapaa-ajalla, jotta palautuminen on riittävä. Kaikkein tärkeintä on, että koira ei saa missään nimessä osoittaa aggressiivisuutta ihmistä kohtaan. Myöskään pelokas ja tehtävänsä pakotettu koira eivät sovi terapiakoiriksi. (Höök 2010b, 17; Kahilaniemi 2016, 29; Leppänen 2013, 154.)

Suomessa kasvatus- ja kuntoutustyössä käytettävän koiran ei tarvitse olla virallisesti tehtävään koulutettu ja sertifioitu, kunhan se on peruskoulutettu, ja sen kanssa harjoitellaan työtehtävässä vaadittavia asioita (Kahilaniemi 2016, 33). Mikäli haluaa viralliseksi koira-avusteisen terapian tai opetuksen koirakoksi, tulee silloin suorittaa Koirat

kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n soveltavuuskoe ja työnäyttö. Soveltavuuskokeella varmistetaan, soveltuuko koira haluttuun työskentelymuotoon. Tämän jälkeen ennen työnäyttöä ohjaajan tulee käydä Jyväskylän ammattikorkeakoulun järjestämä koira-avusteisen työskentelyn täydennyskoulutus. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry.)

3.3.3 Koira ja lapsi

Lapsen ja koiran – tai minkä tahansa muun eläimen – välinen suhde on hyvin erityinen verrattuna muihin suhteisiin, jotka lapsi sitoo elämänsä aikana, ja se vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Lapsi oppii sosiaalisia vuorovaikutustaitoja, rajojen asettamista, emotionaalista vastavuoroisuutta ja vastuun ottamista. (Thompson 2009, 199.) Kanssakäyminen eläimen kanssa kehittää myös empatiakykyä ja kykyä säädellä sekä positiivisia että negatiivisia tunteita (Ikäheimo 2013c, 136).

Koira kehittää lapsen kykyä leikkiä ja tutkia ympäristöä sekä lisätä itsenäisyyttä. Kouluikässä lapsi voi kokea saavansa turvaa koirasta, jolloin hän uskaltaa mennä uusiin tilanteisiin ja paikkoihin. Samalla voi syntyä uusia ystävyysuhteitakin. Lapsen itsetunto kasvaa, kun hän näkee oman vaikutuksena koiran käytökseen esimerkiksi kouluttamisen kautta. Nuorelle koira on myös eräänlainen turva, koska sille voi purkaa mieltään ja olla varma, että se ei petä nuoren luottamusta. (Sinkkonen 2013, 40.)

Koiran omistaminen kasvattaa lapsen viikoittaisen fyysisen aktiivisuuden määrää. Liikkumiseen vaikuttaa vanhempien tuen ja aktiivisuuden lisäksi lapsen omat motiivit liikuntaa kohtaan. Motiivit voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin motiiveihin. Sisäiset motiivit syntyvät alitajuisesti ja liittyvät tunteisiin, kun taas ulkoiset motiivit syntyvät tietoisesti, ja niihin vaikuttavat ulkoiset vaatimukset. Kun koira on mukana liikunnassa, lapsi saa siitä enemmän nautintoa, sillä koira toimii tunnepitoisena ärsykkeenä ja luonnollisena kannustimena. Uutta asiaa opetettaessa koira voi toimia mallina, jolloin lapsi huomaa osaavansa tehdä saman asian kuin koira. Näin ollen koiran läsnäolo herättää lapsessa sisäisen motivaation. (Wohlfarth, Mutschler, Beetz, Kreuser & Korsten-Reck 2013, 1-5.)

Aikuinen on aina vastuussa koirasta. Lapsi voi osallistua koiran hoitoon, ruokintaan, ulkoiluun ja koulutukseen, kunhan ne tapahtuvat aikuisen opastuksella ja valvonnan alla. Aikuisen tulee myös vahtia lapsen ja koiran leikkimistä, ettei leikki mene liian rajuksi. Jahtaamaan yllyttäminen saattaa herättää koirassa metsästysvaiston, jolloin voi syntyä vahinkoja. (Kennelliitto n.d.) Myös palloleikeissä kannattaa olla tarkkana. Sopiva määrä niille on korkeintaan pari kertaa viikossa, sillä ne aiheuttavat koirassa suuren stressireaktion, josta palautumiseen menee aikaa. Mikäli koira ei saa tarpeeksi aikaa palautua stressistä, voi se aiheuttaa tai pahentaa jo olemassa olevia käytösongelmia. Koira voi myös kiintyä liiaksi palloon, jolloin sille jää leikki päälle, ja se jää odottamaan pallon uudelleen liikkeelle lähtöä jopa tuntikausiksi. (Kaimio 2009, 96-97.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Nortamon Perhekeskuksessa ei ole koira-avusteista toimintaa, ja Raumalla yksi henkilö tarjoaa koira-avusteista työtä osana lähihoitajan palveluita. Koira-avusteista fysioterapiaa Raumalla ei tiettävästi ole. Usein sitä tarjoavat fysioterapeutit ovat yksityisellä puolella töissä tai yrittäjinä, ja Nortamon Perhekeskus on Rauman kaupungin alainen. Koira-avusteinen toiminta vaatii myös ohjaajan ja koiran koulutuksen, joten sitä ei voi noin vain tarjota. Halusinkin ottaa koira-avusteisuuteen uuden näkökulman eli oman lemmikin hyödyntämisen fysioterapiassa, jolloin työhön koulutettua koiraa ei tarvita.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Nortamon Perhekeskuksen terveydenhoitajien ja fysioterapeutin jaettavaksi opas, joka sisältää motorisia taitoja kehittäviä harjoitteita, joita lapsi voi tehdä yhdessä perheen lemmikin kanssa. Tavoitteena on, että perhekeskuksen henkilökunta jakaa opasta niille vanhemmille, joiden lapsella havaitaan ongelmia/viivästymiä motorisessa kehityksessä esimerkiksi neuvolan tarkastuksessa.

5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

Opinnäytetyö on toiminnallinen, sillä sen tuotoksena syntyi opas kohderyhmän eli motorisia vaikeuksia omaavien lasten vanhempien käytettäväksi. Toiminnallinen opinnäytetyö liittyy vahvasti käytäntöön, ja se voi olla ohjeistus, opastus, tuote tai jonkin tapahtuman järjestäminen. Toteutustapa vaihtelee kohderyhmän mukaan; tässä opinnäytetyössä tarkoituksena on tuottaa opas, mutta se voi olla myös kansio, video, kotisivut tai tapahtuma. Kohderyhmä määrittelee myös tuotoksen sisällön. Tuotos on kuitenkin aina tarkoitettu jonkun käytettäväksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-40.)

Kun kyseessä on opas, on lähdekritiikki erityisen tärkeää; kannattaa suosia ensisijaisia ja tieteellisiä lähteitä. Myös käytettävyyteen, sisällön sopivuuteen ja selkeyteen on kiinnitettävä huomiota. Varsinaisen konkreettisen tuotoksen lisäksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu raportointi, jolla työprosessia avataan ja arvioidaan. Opinnäytetyön teoriaosuuden tulee kertoa, mihin tietoon ja teoriaan kaikki sisällölliset valinnat perustuvat. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa keskeisimmät arviointikohteet ovat työn idea, työn toteutustapa, prosessin raportointi ja opinnäytetyön kieliasu. Näiden kautta voidaan arvioida esimerkiksi asetettujen tavoitteiden saavuttamista, työssä käytetyn teorian luotettavuutta ja laatua sekä ammatillisuutta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72-161.)

5.1 Hyvän oppaan kriteerit

Hyvän oppaan tunnistaa siitä, että se on sisällöltään kattava, helposti ymmärrettävä ja omaan toimintaan kannustava. Tekstin tulee olla kohderyhmälle, eli tässä opinnäytetyössä vanhemmille, sopivaa, yleiskielistä ja selkeää. Vierasperäisiä sanoja ja lääketieteellistä sanastoa on syytä välttää, sillä ne vierastavat lukijan aiheesta. Jos niitä kuitenkin joutuu käyttämään, on ne hyvä suomentaa ja selittää lukijalle. (Hyvärinen 2005, 1769-1772.) Opas puhuttelee lukijaa kertomalla jo alussa, kenelle se on suunnattu ja käyttämällä sopivaa puhuttelutapaa. Käskymuotoja ei tulisi käyttää, sillä ne antavat

epäkohteliaan vaikutuksen. Joskus ne voivat olla tarpeen, kun halutaan painottaa sisälön tärkeyttä. Käskymuotojen sijaan kannattaa käyttää perusteluja, koska tällöin lukija saa tietää, mitä ja miksi hänen täytyy tehdä. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 36-39.)

Se, missä järjestyksessä asiat esittää, lisää oppaan ymmärrettävyyttä. Ne voidaan esittää esimerkiksi aika-, aihe- tai tärkeysjärjestyksessä. Yleensä käytetään jälkimmäistä tapaa, jolloin aloitetaan tärkeimmistä asioista ja edetään vähemmän tärkeisiin. Tällöin kirjoittajan täytyy miettiä, mikä on lukijan kannalta tärkeää. (Hyvärinen 2005, 1769-1770.) Otsikointi helpottaa oppaan lukemista. Pääotsikko kertoo oppaan aiheen ja väliotsikot jakavat tekstiä pienempiin osiin. Oppaassa voi käyttää myös kuvia tekstin tukemiseksi ja täydentämiseksi. Ne herättävät lukijan mielenkiinnon ja lisäävät oppaan ymmärrettävyyttä. (Torkkola ym. 2002, 39-41.) Oppaan pituutta miettiessä on hyvä muistaa, että yleensä lukijat suosivat enemmän lyhyttä kuin pitkää opasta. Tiedon ei tarvitse olla liian yksityiskohtaista, sillä se voi aiheuttaa lukijassa sekaannusta. Lukijalle voikin vinkata erikseen aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta ja muusta materiaalista. (Hyvärinen 2005, 1772.)

Opasta voidaan pitää terveyttä edistävänä aineistona, sillä sen avulla estetään ongelman paheneminen ja mahdollistetaan sen korjaaminen. Oppaalla on siis preventiivinen näkökulma, mitä käytetään silloin, kun jokin ongelma, tässä tapauksessa motoristen taitojen heikkous, on vaarassa kehittyä tai se on jo kehittynyt. Toinen terveyden edistämiseksi käytettävä näkökulma on promotiivinen, joka tarkoittaa sitä, että luodaan terveyttä edistäviä mahdollisuuksia ennen kuin ongelmia ehtii syntyä. Opinnäytetyön tuotoksena syntyvällä oppaalla pyritään muutoksen tekemiseen eli motoristen taitojen kehittymiseen, mikä vaatii yksilöltä tarpeeksi resursseja ja voimavaroja muutoksen mahdollistamiseksi, tässä tapauksessa esimerkiksi lemmikin omistamisen. Kenenkään ei siis tarvitse hankkia lemmikkiä, vaan opas on nimenomaan tarkoitettu niille, joilla lemmikki jo on. Samalla sillä myös luodaan mahdollisuus muutokseen antamalla konkreettisia keinoja eli harjoitteita. Se siis vahvistaa ja tukee terveyttä koskevien päätöksien tekoa sekä auttaa ymmärtämään muutoksen tärkeyden ja ne asiat, mitkä vaikuttavat terveyteen. (Rouvinen-Wilenius 2007, 5-6.)

5.2 Taitavaksi liikkujaksi koiran kanssa harjoitellen -oppaan sisältö

Opas keskittyy karkeamotorisiin taitoihin, ja se sisältää harjoitteita, joita lapsi voi tehdä yhdessä perheen lemmikin kanssa. Harjoitteet suunniteltiin koiran kanssa tehtäväksi, sillä koira on koulutettavuudeltaan ja käyttökelpoisuudeltaan helpoin. Harjoitteiden suunnittelussa käytettiin kirjallisuutta apuna, ja niistä pyrittiin tekemään sellaiset, että koira tarvitsisi kouluttaa mahdollisimman vähän, jos ollenkaan. Harjoitteet kattavat karkeamotorisista taidoista tasapainon, juoksemisen, hyppäämisen ja pallon käsittelytaidot. Ne valittiin kirjallisuudesta löytyneiden motoristen harjoitteiden pohjalta ja sen mukaan, miten ne olivat sovellettavissa koiran kanssa tehtäväksi. Ikäryhmänä on 4-6-vuotiaat lapset, sillä harjoitteet edellyttävät itsenäistä liikkumistaitoa.

Opas sisältää harjoitteiden lisäksi teoriaa sekä harjoitteiden suoritusohjeet, mukaan lukien mahdolliset tarvittavat välineet, sovellutukset ja koiran roolin. Harjoitteita selventävien kuvien mallina käytettiin omaa koiraani sekä jotain tuttavapiirin leikkikäistä lasta. Kuvia ottaessa testattiin samalla harjoitteiden toimivuutta.

5.3 Pilotointi ja arviointi

Pilotoin oppaan ulkonäköä, selkeyttä ja harjoitteiden ymmärrettävyyttä ja sopivuutta kahdella eri perheellä, jotka perhekeskuksen fysioterapeutti valitsi asiakkaistaan. He täyttivät kyselylomakkeen, jonka kysymykset kattavat edellä mainitut pilotoinnin kohteet. Valmis opas esitellään perhekeskuksen henkilökunnalle työn valmistumisen jälkeen.

Opasta voidaan arvioida terveysaineiston laatukriteereiden avulla. Niitä ovat tavoitteen konkreettisuus ja selkeys, terveyden taustatekijöiden välittyminen, muutoksen aikaansaavien keinojen antaminen, yksilön motivoiminen muutoksen tekemiseen, kohderyhmän tarpeiden palveleminen, mielenkiinnon ja luottamuksen herättäminen sekä ulkomuodon ja sisällön vaatimusten huomioiminen. Kaiken kaikkiaan terveysaineiston tulisi tarjota oikeaa ja kohderyhmälle kohdennettua tietoa, ja että se tyydyttää kohderyhmän tarpeet. (Rouvinen-Wilenius 2007, 9-11.)

6 VALMIS OPAS

Valmis opas (Liite 1) sisältää teoretietoa lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta, motorisista taidoista sekä lapsen ja koiran suhteesta. Teoriatiedon jälkeen on lueteltuna harjoitteet, jotka on jaettu tasapaino-, liikkumis- ja pallon käsittelytaitoihin sekä näiden yhdistelmiin. Jokaisesta taidosta on kaksi harjoitetta, joten niitä on yhteensä kahdeksan. Harjoitteista on kerrottu helpompi ja vaikeampi versio, koiran rooli sekä harjoitteen tavoite eli millainen oikean suorituksen tulisi olla. Suurimmasta osasta harjoitteista on kuva, jolla selvennetään harjoitteen ideaa. Oppaan lopussa on lueteltuna lähteet, joiden pohjalta teoretietoa on koostettu. Kaiken kaikkiaan oppaassa on 11 sivua, ja se on tehty A4-muotoon. Varsinainen yhteistyökumppanille lähetetty opas on A5-muodossa, ja siinä on 18 sivua. Oppaan värimaailma ja fontit ovat yhtenäiset muiden Nortamon Perhekeskuksen esitteiden kanssa, mutta muu ulkonäkö on peräisin omista ideoistani. Opas on suunnattu vanhemmille, joten teksti ja sanasto ovat sen mukaiset, että ne ovat ymmärrettävissä.

7 POHDINTA

Eläinavusteinen työ on vasta kasvussa Suomessa, mutta sitä käytetään sekä yksityisellä että julkisella sektorilla. Sitä tarjoavat monen eri ammattikunnan edustajat. (Kahilaniemi 2016, 31.) Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n hyväksymien koirakkojen listalla on muun muassa fysioterapeutteja, toimintaterapeutteja, erityisopettajia, opettajia ja koulunkäynninohjaajia (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry). Koska virallisen kasvatus- ja kuntoutuskoirakon titteliin vaaditaan koulutus, ei sitä ole joka puolella Suomea vielä saatavissa. Oman lemmikin hyödyntämiseen fysioterapiassa en ole ikinä törmännyt ja pohdinkin, miksei sitä voisi hyödyntää. Koiran terveysvaikutukset tuntien on paljon mielekkäämpää asiakkaankin kannalta tehdä harjoitteita koiran kanssa kuin yksin. Samalla koira saa tarvitsemaansa aktiviteettia, ja omistajan ja koiran välinen suhde vahvistuu. Voi olla, että asiaan perehtymättömillä fysioterapeuteilla ei ole tietoa koiran vaikutuksista ihmiseen eivätkä näin ollen osaa yhdistää lemmikkiä osaksi fysioterapiaa.

Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan lapset osasivat erilaisia liikkumistaitoja enemmän ja paremmin kuin käsittelytaitoja. Ulkomailla tehdyt tutkimukset osoittivat, että esimerkiksi Yhdysvalloissa lasten motoriset taidot olivat heikot yli puolilla lapsista. Motorisissa taidoissa on tapahtunut muutosta 1970-luvulta 2000-luvulle heikompaan suuntaan eli sellaisten lapsien määrä on kasvanut, joilla on heikot motoriset taidot. (Iivonen ym. 2016, 33.) Tämä voi johtua siitä, että nykyään lapset viihtyvät yhä pidempiä aikoja television, tabletin ja kännykän ääressä. Samalla fyysinen aktiivisuus vähenee. Olen huomannut, että nykyään näkee yhä vähemmän ulkona vapaa-ajalla leikkiviä lapsia. Jos lapset vain pari tuntia päivässä leikkivät päiväkodin tai koulun pihalla ja muun ajan istuvat digitaalisten välineiden ääressä, ei motoriset taidot voi-kaan kehittyä. Ilmiö on nähtävissä erityisesti koulujen liikuntatunneilla. Jo silloin, kun itse olin yläasteella, oli luokan oppilaista helppo havainnoida, ketkä harrastavat liikun-taa ja ketkä eivät. Ne liikuntaa harrastamattomat oppilaat eivät olleet järin innostuneita osallistumaan liikuntatunneilla peleihin ja muuhun aktiviteettiin, sillä heidän motoriset taitonsa eivät olleet tarpeeksi kehittyneet, jotta liikkuminen olisi ollut mielekäästä. Siksi jo varhaislapsuudessa olisi tärkeä taata jokaiselle lapselle riittävät motoriset taidot, jotta heidän ei tarvitsisi myöhemmin kouluelämässä hävetä osaamattomuuttaan. Ja motoriset taidot eivät kehity kuin harjoittelemalla.

Opinnäytetyön tekeminen alkoi vuoden 2016 loppuvuodesta aiheen suunnittelulla. Lasten fysioterapia ja eläinavusteisuus kiinnostavat minua, joten halusin yhdistää ne. Pitkän pohdinnan ja ajankohtaisten uutisten lukemisen jälkeen keksin aiheen, jolle läh-din seuraavaksi etsimään yhteistyökumppania. Otin yhteyttä Rauman Nortamon Per-hekeskukseen, jonka fysioterapeutti kiinnostui aiheesta. Perhekeskus suostui yhteis-työhön, ja opinnäytetyön suunnitelman jälkeen allekirjoitin tutkimusluvan, joka vaa-ditaan kaikilta Rauman kaupungille opinnäytetyötä tekeviltä. Koko opinnäytetyöpro-essin ajan yhteistyö Perhekeskuksen fysioterapeutin kanssa oli sujuvaa, ja jaoimme ideoita toisillemme.

Prosessi jatkui lähdekirjallisuuden etsimisellä. Työtä vaikeutti se, että suoraan aiheesta ei ole tehty tutkimuksia tai kirjallisuutta, joten riittävän tiedon etsiminen tuotti haas-teita. Jouduin yhdistämään eri lähteistä löytynyttä tietoa, jolloin lähteiden määrä kas-voi suureksi. Motorisesta kehityksestä löytyi yllättävän vähän lähteitä, jotka olisi jul-

kaistu viimeisen kymmenen vuoden sisällä, joten jouduin käyttämään myös sitä vanhempaa kirjallisuutta. Suurin osa eläinavusteisen työskentelyn kirjallisuudesta oli englanniksi eikä niitä löytynyt Satakirjastoista, mutta onneksi sain ne käsiini yliopiston kirjastosta. Opinnäytetyötä tehdessäni englannin kielen taitoni kehittyi erityisesti ammattisanaston osalta. Samalla opin tunnistamaan, mitkä ovat luotettavia lähteitä myös suomenkielisestä kirjallisuudesta. Halusin jättää internet-sivustojen käyttämisen lähteinä minimiin ja käytin paljon aikaa, jotta löytäisin joko painettua tietoa tai e-kirjoja.

Koko opinnäytetyön kirjoittamisen haastavuus tuli minulle yllätyksenä. Vaikka minulla oli koko kevät ja kesä aikaa kirjoittaa, oli se äärimmäisen hidasta ja vaikeaa. Tämä saattoi johtua siitä, etten tehnyt itselleni kunnon suunnitelmaa. Suunnittelin ai-noastaan, missä kuussa mikäkin työvaihe on valmis, eikä se riittänyt minulle. Näin suuren työn tekemisessä olisin ehdottomasti tarvinnut konkreettisen suunnitelman jopa päivätasoisesti. Suurin osa kirjoittamisesta painottuikin syksyyn, mikä aiheutti kiireen ja valtavan stressin. Suunnitelmattomuus olikin suurin heikkouteni työtä tehdessä. Opinnäytetyöprosessi oli kuitenkin myös antoisa. Aihe motivoi minua käyttämään paljon aikaa lähteiden etsimiseen ja tekemään työstä niin hyvän kuin mahdollista. Työhön panostaminen oli mielestäni vahvuuteni, vaikka aikaa kuluikin suunniteltua enemmän. Sain myös hyvin pidettyä aiheen kasassa eli en lähtenyt laajentamaan sitä liikaa.

Olen tyytyväinen oppaaseen kokonaisuudessaan. Oppaan tekemisessä käytin pohjana terveysaineiston laatukriteereitä, jotka on esitelty kappaleessa 5.3. Teoriatiedon kasaa-minen oli melko vaikeaa, kun piti miettiä, mikä tieto on vanhemmille hyödyllistä ja mikä ei. Asetinkin itseni aiheesta tietämättömän vanhemman asemaan ja mietin, mitä haluaisin tietää. Samalla mietin fysioterapeuttina, mitä vanhempien on tärkeä tietää. Mielestäni sain kasattua teoriasta hyvän ja selkeän kokonaisuuden. Oppaan ulkonäköä minun ei onneksi tarvinnut suuremmin miettiä, sillä värimaailma, fontit ja logo tulivat Perhekeskuksesta. Sain kuitenkin riittävän vapaat kädet oppaan toteuttamiseen esimerkiksi harjoitteiden kuvien osalta. Kuvien ottaminen tuotti hieman haasteita, sillä mallina toiminut koirani loukkasi polvensa kesällä ja joutui leikkaukseen, joten se ei saanut juosta eikä hyppiä kuvienottoaikaan. Jouduinkin hieman soveltamaan, jotta harjoitteiden idea välittyisi tarpeeksi kuvista. Melkein kaikkiin kuviin olen tyytyväinen, mutta estehyppy-kuva hieman harmittaa, sillä olisin halunnut koiran hyppäävän lapsen

mukana. Pääasia on kuitenkin, että koira näkyy kuvassa taustalla. Harjoitteiden keksimisessä yhdistin mielikuvitustani ja kirjallisuudesta löytämiäni lasten motorisia harjoitteita.

Oppaan pilotointi tapahtui niin, että Perhekeskuksen fysioterapeutti etsi sopivat perheet, jotka olisivat innostuneita pilotointiin. Se osoittautui yllättävän haastavaksi, ja fysioterapeutti joutui etsimään perheitä myös Perhekeskuksen terveydenhoitajien asiakkaista sekä omista asiakkaistaan, joilla on motorista kömpelyyttä pelkästään ylipainon takia. Loppujen lopuksi pilotointiin suostui kaksi perhettä. Tavoitteena oli, että perheitä olisi ollut viisi kappaletta, jotta olisin saanut laajemman kuvan oppaan toimivuudesta. Pilotointi suoritettiin niin, että otin puhelimitse yhteyttä perheisiin ja kerroin heille pilotoinnin idean ja aikataulun. Oppaan lähetin molemmille sähköpostitse, sillä se on sähköisessä muodossa, ja niin se oli nopeampi saada lähetettyä ja takaisin kuin kirjeitse. Samalla lähetin heille palautekyselyn (Liite 2), jonka he täyttivät oppaan testaamisen jälkeen ja palauttivat minulle. Molemmilta perheiltä tuli hyvää palautetta oppaasta. Opas oli heidän mielestään selkeä ja helposti ymmärrettävä. Kuvat olivat hyviä, ja ne tukivat tekstiä hyvin. Harjoitteita oli sopiva määrä, sillä lapsi jaksoi tehdä ne kaikki kerralla. Toisen perheen lapsi motivoitui liikkumaan normaalia enemmän, kun koira oli mukana. Toisella perheellä oli hieman vaikeuksia saada koiran ja lapsen yhteistyö toimimaan, sillä koira ei osannut tehdä harjoitteiden vaatimia asioita. Perheen äiti kuitenkin pohti, että voisi opettaa koiralle nämä vaaditut asiat. Voi siis sanoa, että oppaan tavoite onnistui eli lapsen motivaatio harjoitteluun kasvoi, ja myös perheen motivaatio harjoitteluun panostamiseen lisääntyi.

Aiheesta ei ole ennen tehty opinnäytetyötä, joten siitä voi jatkojalostaa ideoita moneen suuntaan. Kohderyhmä voi olla jokin muu kuin lapset ja diagnoosi jokin muu kuin motorisen kehityksen viivästymä. Eläinavusteisuudesta löytyi paljon tutkimustietoa psykiatristen sairauksien hoidossa, joten sen yhdistäminen psykofyysiseen fysioterapiaan voisi olla mielenkiintoista. Olisi myös mielenkiintoista tietää, miten laajalti eläinavusteinen fysioterapia on Suomessa levinnyt, ja miten sitä toteutetaan.

LÄHTEET

- Ahonen, T. 2002. Kehitykselliset koordinaatiohäiriöt. Teoksessa H. Lyytinen, T. Ahonen, T. Korhonen, M. Korkman & T. Riita (toim.) *Oppimisvaikeudet: Neuropsykologinen näkökulma*. 2. uud. p. Helsinki: WSOY, 269-290.
- Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) *Liiku ja opi*. Jyväskylä: PS-kustannus, 7-24.
- Autio, T. 2007. *Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille*. 6. uud. p. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Ayres, A. J. 2008. *Aistimusten aallokossa – Sensorisen integraation häiriö ja terapia*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Barnhart, R. C., Davenport, M. J., Epps, S. B. & Nordquist, V. M. 2003. Developmental Coordination Disorder. *Physical Therapy* 8, 722-731. Viitattu 9.9.2017. <https://doi.org/10.1093/ptj/83.8.722>
- Dimitrijević, I. 2009. Animal-assisted therapy – a new trend in the treatment of children and adults. *Psychiatria Danubina* 2, 236-241. Viitattu 12.10.2017. http://www.hdbp.org/psychiatria_danubina/pdf/dnb_vol21_no2/dnb_vol21_no2_236.pdf
- Friedmann, E. & Tsai, C. 2006. *The Animal-Human Bond: Health and Wellness*. Teoksessa A. H. Fine (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*. 2. uud. p. San Diego: Elsevier Science, 95-117.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 2006. *Understanding motor development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. 6. uud. p. New York: McGraw-Hill.
- Granger, B. P. & Kogan, L. R. 2006. Characteristics of Animal-Assisted Therapy/Activity in Specialized Settings. Teoksessa A. H. Fine (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*. 2. uud. p. San Diego: Elsevier Science, 263-285.
- Harris, S. R., Mickelson, E. C.R., Zwicker, J. G. 2015. Diagnosis and management of developmental coordination disorder. *Canadian Medical Association Journal* 9, 659-665. Viitattu 9.9.2017. <https://doi.org/10.1503/cmaj.140994>
- Herrgård, E. & Renko, R. 2000. Lapsen neurologisen kehityksen seuranta – milloin on syytä huoleen? *Duodecim* 116, 2038-2045. Viitattu 12.9.2017. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo91769.pdf>
- Huisman, T. & Nissinen, A. *Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta*. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) *Liiku ja opi*. Jyväskylä: PS-kustannus, 25-46.

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Duodecim* 121, 1769-1773. Viitattu 10.9.2017. <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95167.pdf>

Höök, I. 2010a. Better care with a caredog – ABC for therapy dogs. Väinge: Utomhuset Hälsohuset Förlag.

Höök, I. 2010b. The professional therapy dog – a care dog on prescription. Stockholm: Gothia Förlag AB.

Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22, 32-37. Viitattu 6.9.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>

Ikäheimo, K. 2013a. Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä (AAA ja AAT). Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 10-13.

Ikäheimo, K. 2013b. Eläimen ja ihmisen suhde. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 5-9.

Ikäheimo, K. 2013c. Koira-avusteinen lasten ja nuorten yksilöpsykoterapia. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 135-149.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 162-184.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio: asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. Tampere: Voimatassu Ky.

Kaimio, T. 2009. Pennun kasvatus. Pennusta kunnon koiraksi. 12. uud. p. Helsinki: WSOY.

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2009. Lapsen aika. 12. uud. p. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.

- Karvonen, P. & Lehtinen, T. 2009. Yhdessä: Leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto ry & Helsingin seudun erilaiset oppijat ry.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Kennelliitto. n.d. Koira ja lapsi. Viitattu 8.10.2017. <https://www.hankikoira.fi/koira-tietoa/koira-kotona/koira-ja-lapsi>
- Kivikari, P. 2013. Työskentely alpakoiden ja laamojen kanssa Suomessa. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 108-124.
- Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. Viitattu 15.10.2017. <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/kasvatus-ja-kuntoutustyo/>
- Kranowitz, C. S. 2003. Tahatonta tohellusta: Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laasonen, K. 2005a. Lasten motoristen taitojen arviointi. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus, 197-216.
- Laasonen, K. 2005b. Liikkumisen iloa Sherborne-menetelmällä. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus, 129-153.
- Lano, A. 2014. Motoriikan kehityshäiriöt. Teoksessa H. Pihko, L. Haataja & H. Rantala (toim.) Lastenneurologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 59-66.
- Leppänen, P. 2013. Koira-avusteinen fysioterapia. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 150-156.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- Pulli, E. 2013. Lupa liikkua: Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. 2. uud. p. Helsinki: Lasten Keskus.
- Rintala, P. 2005. Johdanto. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus, 5-6.
- Rouvinen-Wilenius, P. 2007. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto – Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveiden edistämisen keskus. Viitattu 15.10.2017. https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto
- Salmela, J. 2013. Terapeuttisia eläimiä. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 125-134.

Sinkkonen, J. 2013. Lapsen yksilökehitys ja suhde eläimiin. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 37-43.

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2016. Kotitalouksien kulutus. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 9.10.2017. http://tilastokeskus.fi/til/ktutk/2016/ktutk_2016_2016-11-03_tie_001_fi.html

Thompson, M. J. 2009. Animal-Assisted Play Therapy: Canines as Co-Therapists. Teoksessa G. R. Waltz, J. C. Bleuer & R. K. Yep (toim.) Compelling counseling interventions: VISTAS 2009. Alexandria: American Counseling Association, 199-209. Viitattu 1.10.2017. <https://www.counseling.org/Resources/Library/VISTAS/2009-V-Print/Article%2018%20Thompson.pdf>

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi: Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Viitattu 6.9.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>

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

Viholainen, H. & Ahonen, T. 2014. Motoriikka. Teoksessa T. Siiskonen, T. Aro, T. Ahonen & R. Ketonen (toim.) Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 247-264.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Wohlfarth, R., Mutschler, B., Beetz, A., Kreuser, F. & Korsten-Reck, U. 2013. Dogs motivate obese children for physical activity: key elements of a motivational theory of animal-assisted interventions. *Frontiers in Psychology* 796, 1-7. Viitattu 1.10.2017. <https://dx.doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2013.00796>.



Taitavaksi liikkujaksi koiran kanssa harjoitellen



(Kuva: Pixabay)

4-6-vuotiaan lapsen motorisen kehityksen tukeminen eläinavusteisin menetelmin

Sisällysluettelo

| | |
|-------------------------------------|----|
| Lukijalle | 1 |
| Lapsen motorinen kehitys | 2 |
| Motoriset taidot..... | 3 |
| Motorisen kehityksen tukeminen..... | 4 |
| Lapsi ja koira | 5 |
| Esimerkkiharjoitteita | 6 |
| 1. Tasapainottelu | 6 |
| 2. Liikkuminen | 7 |
| 3. Pallon käsittely | 8 |
| 4. Yhdistelmiä..... | 9 |
| Lähteet..... | 10 |

Lukijalle

Opas on tarkoitettu vanhemmille, joiden lapsella on viivästymiä tai ongelmia motorisessa kehityksessä, mikä ei johdu neurologisesta sairaudesta tai vammasta. Opas sisältää harjoitteita, jotka kehittävät eri motorisia taitoja. Ideana on, että lapsi tekisi niitä perheen koiran kanssa, mutta ne kaikki ovat tehtävissä myös ilman koiraa. Harjoitteet on valittu kirjallisuuden perusteella, ja niitä on sovellettu koiran kanssa tehtäväksi. On kuitenkin tärkeää, että vanhempi tai vanhemmat ovat mukana niitä tehdessä ja auttavat lasta tarvittaessa, sillä koira ei siihen pysty. Koiran täytyy myös olla peruskoulutettu, mutta mitään erikoisia temppuja sen ei tarvitse osata.

Oppaassa on myös teoretietoa motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta sekä koiran vaikutuksesta lapsen terveyteen ja toimintaan. Oppaan lopussa on listattu lähteet, joista teoretieto on koostettu.

Tämä opas on tuotettu opinnäytetyönä Satakunnan ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelmassa syksyllä 2017. Opinnäytetyön nimi on ”4-6-vuotiaan lapsen motorisen kehityksen tukeminen eläinavusteisin menetelmin”.

Mukavia harjoitteluhetkiä!

Toivottaa,
Janika Lipsula

Lapsen motorinen kehitys

Motorinen kehitys on koko eliniän kestävä prosessi, jonka aikana motoriset taidot kehittyvät. Lapsen kehitys etenee päästä jalkoihin ja kehon keskiosista raajoihin, mikä tarkoittaa sitä, että lapsi oppii ensin hallitsemaan päätään ja kehoa lähinnä olevia niveliä (kuten olkaniveliä). Myöhemmin hallinta lisääntyy vartalossa ja raajojen nivelissä (kuten rannenivelissä). Lapsi oppii ensin liikkumaan kokonaisvaltaisesti, jonka jälkeen liikkeet alkavat pikkuhiljaa eriytyä pienemmiksi ja tarkemmiksi liikkeiksi.

Kehitys on hyvin yksilöllistä, ja se riippuu perintö- ja ympäristötekijöistä (kuten liikunnan mahdollisuuksista, kannustuksesta ja ohjeistuksesta) sekä lapsen omasta persoonallisuudesta ja kiinnostuksesta liikuntaa kohtaan. Yleensä kehitys noudattaa tiettyä järjestystä, mutta poikkeamia ja vaiheiden poisjäämistäkin voi esiintyä. Joskus jokin taito kehittyy muita hitaammin, mikä taas viivästyttää muuta motorista kehitystä (esimerkiksi kävelyn oppiminen edellyttää tasapainon oppimista). Yleensä lapsi ottaa kehityksessä ikätoverinsa kiinni ajan myötä, mikäli viivästymiä esiintyy.

Motoriset taidot

Motorisilla taidoilla tarkoitetaan jokapäiväisessä elämässä tarvittavia liikkumistaitoja. Ne voidaan jakaa tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin. Tasapainotaitoja ovat kaikki liikkeet, joissa vaaditaan tasapainoa, ja ne jaetaan dynaamiseen (liikkeen aikana) ja staattiseen (paikallaan oleva) tasapainoon. Liikkumistaitoja ovat mm. käveleminen, juokseminen ja hyppääminen, ja käsittelytaitoja mm. heittäminen, kiinniottaminen ja kirjoittaminen. Motoriset taidot vaativat aina karkea- tai hienomotoriikkaa tai molempia. Karkeamotoriikkaa vaaditaan liikkeissä, joissa suuret lihasryhmät työskentelevät (kuten juokseminen), kun taas hienomotoriikkaa vaaditaan, jos liikkeen suorittamiseen käytetään tarkkuutta, pieniä lihaksia ja silmä-käsi-koordinaatiota (kuten kirjoittaminen).

Hyvät motoriset taidot edistävät lapsen elämänlaatua ja mahdollistavat liikunnan harrastamisen, ja hyvät taidot omaava lapsi liikkuukin aktiivisesti – myös aikuisena. Ne ovat yhteydessä hyvään luku- ja laskutaitoon sekä koulumenestykseen. Kun lapsella on hyvät motoriset taidot, hän ottaa mieluusti osaa leikkeihin, mikä kehittää sosiaalista ja psyykkistä puolta. Heikot motoriset taidot altistavat mm. tapaturmille ja fyysisille sairauksille. Ne voivat aiheuttaa ongelmia sosiaalisissa taidoissa ja tunne-elämässä, kun lapsi välttelee helposti liikuntaa ja saattaa kokea itsensä huonommaksi kuin muut.

4-vuotias

- kävely ja juoksu sujuvaa
- yhdellä jalalla hyppy
- pallon heitto ja kiinniotto
- pallon potkaisu haluttuun suuntaan
- kapealla alustalla ja suoraa viivaa pitkin kävely

5-vuotias

- nopeuden ja suunnan muutokset
- hyppy matalien esteiden yli
- useampi hyppy yhdellä jalalla
- yhdellä jalalla seisominen 3-5s
- alkeellinen kuperkeikka

6-vuotias

- joustavat ja monipuoliset hyppyt
- pallon kuljettaminen jalalla
- pallon potkaisu vauhdista
- kehittynyt kuperkeikka

Motorisen kehityksen tukeminen

Varhaisvuosien liikunnan suosituksen mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä, josta kaksi tuntia on reipasta ulkoilua tai kevyttä liikuntaa ja yksi tunti vauhdikasta liikuntaa. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja tapahtua erilaisissa ympäristöissä. Vanhempien tuki on tärkeää, sillä he ovat lapselleen roolimalleja niin hyvässä kuin pahassa. Asenne liikkumiseen lähtee kotoa, ja tottumukset vaikuttavat lapsen myöhemmässäkin elämässä. Lapselle tulee tarjota mahdollisuus liikkumiseen viemällä hänet erilaisiin ympäristöihin ja antamalla hänen käyttää mielikuvitustaan. Luonnossa liikkuminen on erityisen hyödyllistä motoriselle kehitykselle. On syytä muistaa, että motoriset taidot kehittyvät vain tekemällä ja liikkumalla.

Motorisia taitoja voidaan harjoitella koiran avulla. Lapsi esimerkiksi heittää pallon, jonka koira noutaa ja palauttaa lapselle. Koiran kanssa touhuaminen motivoi lasta osallistumaan harjoitteiden tekemiseen.

Mitä vanhemmat voivat tehdä, jos lapsen motorisessa kehityksessä on ongelmia?

- ★ Toistoja, toistoja ja toistoja! Motorisia taitoja ei opita hetkessä, joten niiden suhteen täytyy olla kärsivällinen.
- ★ Tehkää yhdessä! Lapsi oppii matkimalla ja jäljittelemällä, joten mallin näyttäminen auttaa lasta oppimaan.
- ★ Tukekaa lasta sanallisesti. Ensimmäisillä kerroilla lasta voi auttaa myös fyysisesti ohjaamalla liike oikeaan suuntaan.
- ★ Tehtävä voidaan pilkkoa pienempiin, helpommin opittaviin osiin tai yksinkertaistaa. Tärkeää on, että lapsi saa onnistumisen tunteita ja jaksaa yrittää!
- ★ Kehittäkää yhdessä lapsen kanssa muistisääntöjä ja pohtikaa, miten tehtävä kuuluu suorittaa.
- ★ Muistakaa, että lasta ei saa pakottaa tekemään sellaisia tehtäviä, joista suoriutumiseen hänellä ei ole valmiuksia!
- ★ Hyvä harjoittelumäärä on vähintään 2 kertaa viikossa, 20 minuuttia kerrallaan.

Lapsi ja koira

Lapsen ja koiran välille syntyy yleensä erityinen ystävyysuhde. Koira opettaa lapselle vastuuntuntoa, sosiaalisia taitoja ja tunne-elämän taitoja, kuten tunteiden käsittelyä ja säätelyä. Koira mielletään ystäväksi, jonka kanssa uskalletaan mennä kohti tuntematonta, ja joka ei ikinä petä lapsen luottamusta. Sille suodaan salaisuudet, sillä lapsi voi olla varma, että se ei kerro niitä eteenpäin. Murheita koira osaa lohduttaa omalla tavallaan, ja se hyväksyy lapsen sellaisena kuin hän on. Tutkitusti koiran kanssa touhuaminen vähentää stressiä, masennusta ja ahdistusta sekä lisää hyvän olon tunnetta.

Koiran läsnäolo lisää lapsen motivaatiota tehdä harjoitteita, sillä se toimii eräänlaisena kannustimena. Lapsi jaksaa harjoitella pidempään ja on halukas yrittämään haastavampia tehtäviä. Koira ei ikinä anna negatiivista palautetta ja se sallii epäonnistumiset.

Koira on aina aikuisen vastuulla. Lapsi voi tehdä hoitotoimenpiteitä sekä ruokkia, ulkoiluttaa ja kouluttaa koiraan aikuisen opastuksella ja valvojan silmän alla. Aikuisen tulee vahtia myös lapsen ja koiran välistä leikkimistä, ettei leikistä tule liian rajua. Lapsi ei saa yllyttää koiraan jahtaamaan itseään, jotta vahinkoja ei satu. Liiallinen leikkiminen esimerkiksi pallolla voi aiheuttaa koiralle kovaa stressiä, mistä taas voi seurata vakaviakin käytösongelmia. **Muista siis, että sinä aikuisena määrää, kuinka usein ja pitkään lapsi saa tehdä harjoitteita koiran kanssa!**

Esimerkkiharjoitteita

Tee lapsen mukana, näytä mallia ja opasta oikean suorituksen teossa!

Harjoitteet on valittu kirjallisuuden pohjalta siten, että ne kattavat kaikki karkea-motoristen taitojen osa-alueet eli tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Jokaisen harjoitteen kohdalla kerrotaan, miten sitä voidaan helpottaa tai vaikeuttaa, mikä tehtävä koiralla on ja mikä on tehtävän tavoite. Jokainen harjoite on myös tehtävissä ilman koiraa, sillä on hyvä muistaa, että koira tarvitsee lepoa siinä missä lapsikin. **Koiran kanssa kannattaa harjoitella korkeintaan kaksi kertaa viikossa!**

1. Tasapainottelu

★ Seisominen kiven, puunrungon tai kannon päällä

Miten helpottaa?: Valitse matala ja tasainen kivi tai kanto.

Miten vaikeuttaa?: Yhdellä jalalla seisominen, valitse pieni kivi/ohut puunrunko, jolloin lapsella on vähemmän jalansijaa.

Koiran rooli: Ohjaa koira lapsen viereen seisomaan. Jos tilaa ei ole, anna koiran näyttää lapselle mallia, miten tasapainoitellaan.

Tavoite: Lapsi pysyy paikallaan suuremmin huojumatta ja pystyy tarvittaessa tekemään muitakin tehtäviä (esim. kopittelemaan pallolla) samalla.



★ Kävely puunrunkoa tai lautaa pitkin

Miten helpottaa?: Valitse leveä materiaali.

Miten vaikeuttaa?: Valitse kapea materiaali.

Koiran rooli: Ohjaa koira kulkemaan lapsen edellä mallina tai vierellä antamassa fyysistä/henkistä tukea.

Tavoite: Lapsi kävelee rennosti vuoroaskelin. Alkuun lapsi voi kävellä toinen jalka edellä, mikä on sallittavaa.

2. Liikkuminen

★ Hyppy esteen yli

Miten helpottaa?: Valitse matala este.

Miten vaikeuttaa?: Valitse korkea este tai laita monta estettä peräkkäin, jolloin lapsi joutuu hyppäämään myös pituutta. Hyppy voidaan suorittaa myös vauhdista.

Koiran rooli: Ohjaa koira hyppäämään esteen yli mallina. Lapsi voi myös hypätä koiran kanssa samaan aikaan esteen yli.

Tavoite: Mikäli lapsi hyppää paikaltaan, tulisi ponnistuksessa käyttää molempia jalkoja yhtä aikaa, alastulossa joustaa polvista ja auttaa käsillä hyppyä. Mikäli lapsi hyppää vauhdista, ponnistus tapahtuu toisella jalalla.



★ Pujottelujuoksu

Miten helpottaa?: Anna lapsen ensin kävellä pujotteluradan läpi ja pyydä häntä pikkuhiljaa lisäämään vauhtia.

Miten vaikeuttaa?: Laita esteet mahdollisimman lähelle toisiaan, jotta lapsi joutuu tekemään tiukkoja suunnanmuutoksia.

Koiran rooli: Ohjaa koira radan läpi lapsen edellä. Myös lapsi voi ohjata koira.

Tavoite: Juoksu ja suunnanmuutokset ovat sujuvia, ja kädet heiluvat vastavuoroisesti (esim. oikea jalka – vasen käsi). Koko jalkapohja osuu maahan, ja ponnistus tapahtuu päkiällä.



3. Pallon käsittely

★ Jalkapallon pelaaminen

Miten helpottaa?: Anna lapsen potkaista palloa paikaltaan.

Miten vaikeuttaa?: Opeta lapsi potkaistamaan vauhdista. Pidä tällöin huoli, ettei lapsi potkaise palloa liian lujaa ja liian läheltä koira.

Koiran rooli: Koira voi toimia maalivahtina tai ”puolustajana”, jos se on kiinnostunut palloista.

Tavoite: Lapsi vie jalkansa taakse ja potkaisee pallon jalkaterällä haluamaansa suuntaan halutulla voimakkuudella.



★ Pallon heittäminen koiralle

Miten helpottaa?: Lapsi voi heittää kahdella kädellä, alakautta tai vierittää pallon.

Miten vaikeuttaa?: Opeta lapsi tähtäämään tai heittämään pituutta esimerkiksi tietyn matkan päähän asetettuun ämpäriin.

Koiran rooli: Lapsi voi heittää palloa koiralle, joka tuo pallon takaisin lapselle. Tämä edellyttää, että koira on kiinnostunut palloista ja osaa tuoda heitetyn pallon takaisin.

Tavoite: Heitto tapahtuu siten, että lapsi vie kätensä yläkautta taakse, ja heiton lähtiessä liike tapahtuu koko kädellä, ei vain kynärpäällä. Vastakkainen jalka astuu eteen ja vartalo kiertyy heittokäden suuntaan. Pallo lähtee haluttuun suuntaan ja irta toa kädestä oikeaan aikaan.

4. Yhdistelmiä

★ Tehtävälaput:

Aseta ”piilot” lapsen ja koiran väliin ja jokaisen piilon alle koiran nimi sekä lappu, jossa lukee jokin tehtävä, jonka lapsen tulee suorittaa.

Miten helpottaa?: Keksi helppoja ja yksinkertaisia tehtäviä, jotka tiedät lapsen osaavan.

Miten vaikeuttaa?: Keksi uusia tai haasteellisia tehtäviä, joista suoriutuminen on lapselle hankalaa, mutta joita on tärkeä harjoittaa.

Koiran rooli: Koira valitsee hajuaistillaan mieluisen piilon, ja lapsen tulee suorittaa kyseisen piilon alla oleva tehtävä.

Vinkkejä: Erilaiset hyppyt (yhdellä jalalla, X-hyppy, esteen yli...), tasapainottelut (yhdellä jalalla, erilaisilla alustoilla...). Kirjoita lappuun myös määrä, kuinka monta kertaa kyseinen tehtävä tulee suorittaa.



★ Esterata/seuraa johtajaa:

Rakenna erilaisia materiaaleja hyödyntäen esterata. Voit myös hyödyntää metsiä. Vinkkejä radan sisältöön saat esimerkiksi aiemmista harjoitteista. Yritä tehdä radasta mahdollisimman koiraystävällinen eli sellainen, jonka koirakin pystyy tekemään.

Miten helpottaa?: Tee helppo, yksinkertainen ja lyhyt rata.

Miten vaikeuttaa?: Tee haastavampi rata, jossa on monta eri osiota.

Koiran rooli: Ohjaa koira radan läpi ja anna lapsen tulla perässä. Mikäli mahdollista, lapsi voi suorittaa radan myös yhdessä koiran kanssa.

Vinkki: Ohjaa ensin koira radan läpi ja ota suorituksesta aikaa. Kannusta sitten lasta suorittamaan rata nopeammin kuin koira.

Lähteet

- Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 6. uud. p. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Ayres, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa – Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 2006. Understanding motor development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 6. uud. p. New York: McGraw-Hill.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kaimio, T. 2009. Pennun kasvatus. Pennusta kunnan koiraksi. 12. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Karvonen, P. & Lehtinen, T. 2009. Yhdessä: Leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto ry & Helsingin seudun erilaiset oppijat ry.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Kennelliitto. Koira ja lapsi. Viitattu 2.10.2017. <https://www.hankikoira.fi/koiratietoa/koira-kotona/koira-ja-lapsi>
- Sinkkonen, J. 2013. Lapsen yksilökehitys ja suhde eläimiin. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 37-43.
- Thompson, M. J. 2009. Animal-Assisted Play Therapy: Canines as Co-Therapists. Teoksessa G. R. Waltz, J. C. Bleuer & R. K. Yep (toim.) Compelling counseling interventions: VISTAS 2009. Alexandria: American Counseling Association, 199-209. Viitattu 1.10.2017. <https://www.counseling.org/Resources/Library/VISTAS/2009-V-Print/Article%2018%20Thompson.pdf>
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Viitattu 6.9.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Viholainen, H., Hemmola, P.-M., Suvikas, J. & Purtsi, J. 2011. Loikkiksella ketteräksi. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti & Suomen CP-liitto ry.
- Wohlfarth, R., Mutschler, B., Beetz, A., Kreuser, F. & Korsten-Reck, U. 2013. Dogs motivate obese children for physical activity: key elements of a motivational theory of animal-assisted interventions. *Frontiers in Psychology* 796, 1-7. Viitattu 1.10.2017. <https://dx.doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2013.00796>.

Opas, kuvat & teksti
© Janika Lipsula
Satakunnan ammattikorkeakoulu
2017

PALAUTEKYSELY

1. Onko opas selkeä ja helppolukuinen (tekstin asettelu, fonttikoko ym.)? Jos ei, niin mitä voisi korjata?
2. Ovatko kuvat selkeitä?
3. Millaisia harjoitteet olivat (ymmärrettävyys, turvallisuus ym.)? Miten niiden toteutukset onnistuivat?
4. Voisitko kuvitella hyödyntäväsi opasta arjessasi?
5. Kaipaanko oppaaseen jotain lisää tai onko siinä liikaa sisältöä?
6. Vapaa sana/kehittämideoita

Kiitos palautteestanne!

Fysioterapiaopiskelija Janika Lipsula

Satakunnan ammattikorkeakoulu