

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

2020

Sara Hartikainen, Veera Niemi

YHTEINEN TOIMINTA OSALLISUUDEN EDISTÄJÄNÄ

- TAVOITTEELLISIA TOIMINTAIDEOITA
KEHITYSVAMMAISTEN ASUNTOLAAN

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapian koulutusohjelma

2020 | 38 sivua, 85 liitesivua

Sara Hartikainen, Veera Niemi

YHTEINEN TOIMINTA OSALLISUUDEN EDISTÄJÄNÄ

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tavoitteena on helpottaa yhteisten toimintahetkien suunnittelutyötä, jotta kehitysvammaisten asuntolan henkilökunnalla olisi paremmat valmiudet tarjota asukkaille mahdollisuuksia tuntea osallisuutta. Toimeksiantaja on yhdeksänpaikkainen kehitysvammaisten asuntola. Kehittämistyön taustalla on kiinnostus tukea henkilökuntaa toteuttamaan täsmällistä toimintaa, joka vastaa asukkaiden tarpeisiin ja mielenkiinnonkohteisiin, jolloin myös osallisuuden tukeminen on mahdollista.

Kehittämistyön taustalla toimii Doris Piercen terapeuttisen voiman malli. Lisäksi opinnäytetyössä käytetään tietoa osallisuudesta, luovista menetelmistä ja kehitysvammaisuudesta.

Kehittämistyön tarkoituksena on tarjota tilaajalle materiaalipankki, joka sisältää asuntolaan yksilöityjä ja täsmällisesti valittuja toimintaideoita, joiden avulla osallistavan toiminnan toteuttaminen olisi helpompaa. Tietoa asukkaiden mielenkiinnonkohteista, taitotasosta ja tarpeista kerättiin toiminnallisen joulukalenterin avulla, joka toteutettiin ennen materiaalipankin kasaamista. Toiminnallisen joulukalenterin jokaisessa luukussa oli erilainen toiminta, josta sekä asukkaat että henkilökunta antoivat palautetta. Näistä palautteista, havainnoinnista ja ohjaajien kanssa käydyistä keskusteluista saatujen tietojen perusteella materiaalipankista muokkautui yksilöllinen ja juuri kyseisen asuntolan asukkaiden tarpeisiin vastaava.

Materiaalipankin käyttötiheyttä seurattiin kuusi viikkoa ja sen käytöstä kerättiin palautetta asuntolan henkilökunnalta materiaalipankin käytettävyyden arvioimiseksi.

ASIASANAT:

Kehitysvammaisuus, osallisuus, toimintaterapia, mahdollistaminen.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational therapy

2020 | 38 pages / 85 pages in appendices

[Click here to enter text.](#)

SHARED OCCUPATION ADVANCING PARTICIPATION

This thesis is a development work aimed at facilitating the planning of shared occupations, so that the staff at the developmentally challenged dormitory have better skills to offer the residents opportunities to feel more involved. The client of this thesis is a nine-person dormitory for the mentally disabled.

At the heart of the development work is the interest to assist dormitory's staff to carry out accurate occupations that meet the needs and interests of the residents, which would also make the supporting of inclusive activities easier.

The developmental theory is based on Doris Pierce's model of therapeutic power. In addition, the thesis uses theoretical information on inclusion and disabilities.

The purpose of the development work is to provide the customer with a material bank, which contains personalized and carefully selected occupational ideas to ease the implementation of participatory activities.

Information on residents' interests, skill levels and needs were collected through a occupational advent calendar that was implemented before the material bank was assembled.

Each door of the occupational advent calendar featured a different occupation, on the basis of which both residents and staff gave feedback.

With the feedback from the calendar, observations and discussions with supervisors, the material bank became intact and tailored to the needs of the residents.

The frequency of use of the material bank was monitored for six weeks and feedback was collected from dormitory staff on its use, in order to assess the use of the material bank.

KEYWORDS:

developmental disabilities, participation, occupational therapy, enabling

SISÄLTÖ

JOHDANTO	6
1 LÄHTÖKOHDAT KEHITTÄMISTYÖLLE	7
2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehitysvammaisuus	8
2.2 Osallisuus	10
2.3 Luovat menetelmät	12
3 TERAPEUTTISEN VOIMAN MALLI	15
3.1 Vetoavuus (Appeal)	16
3.2 Ainutlaatuisuus (Intactness)	17
3.3 Täsmällisyys (Accuracy)	20
4 KEHITTÄMISTYÖN SUUNNITTELU JA ETENEMINEN	23
5 MATERIAALIPANKKI	26
5.1 Toiminnallinen joulukalenteri aineistonkeruumenetelmänä	26
5.2 Materiaalipankin suunnittelu ja kokoaminen	30
5.3 Materiaalipankista saadut palautteet	32
6 POHDINTA	34
6.1 Kehittämistyön eettisyys	34
6.2 Yhteistyö tilaajan kanssa	34
6.3 Tavoitteiden saavuttaminen	36
6.4 Kehittämistyön merkitys ja tulosten käytettävyys	36
LÄHTEET	38

LIITTEET

- Liite 1. Joulukalenterin toimintaideat
- Liite 2. Joulukalenterin palautelomake henkilökunnalle
- Liite 3. Materiaalipankin palautelomake henkilökunnalle
- Liite 4. Materiaalipankki

KUVAT

Kuva 1. Terapeuttisen voiman malli (Pierce 2003 ,9).	15
Kuva 2 Spiraalimalli (Salonen 2013, 16).	24

TAULUKOT

Taulukko 1. Älyllisen kehitysvammaisuuden vaikeusasteen luokittelu WHO:n mukaan	9
Taulukko 2. Luovat menetelmät	14
Taulukko 3. Prosessiaikataulu	23
Taulukko 4 Materiaalipankin suunnitteluprosessin vaiheet	25
Taulukko 5. Aineistonkeruumenetelmät joulukalenterin aikana	27
Taulukko 6. Henkilökunnan palautekyselyn vastaukset	29
Taulukko 7. Asukkaiden palautekyselyn vastaukset	30

JOHDANTO

Valtioneuvoksen vammaispoliittisessa selonteossa (2006) on kirjattu kolme suomalaisen vammaispolitiikan keskeistä periaatetta: vammaisten henkilöiden oikeus yhdenvertaisuuteen, osallisuuteen sekä tarpeellisiin palveluihin ja tukitoimiin. Mielekäs vapaa-ajan toiminta on yksi hyvinvointia ylläpitävä tekijä. Vammaisilla ihmisillä on perustuslain takaamat tasavertaiset sivistykselliset oikeudet itsensä kehittämiseen, kulttuuripalveluihin, harrastustoimintaan sekä muihin vapaa-ajan toimintoihin. Vammaisilla kansalaisilla on yhtäläinen oikeus osallisuuteen omien voimavarojensa mukaisesti. Osallistumisen edellytysten huomioon ottamisella varmistetaan, että vammaisten henkilöiden osallisuus toteutuu myös arjessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 15; 28.)

Opinnäytetyön tilaajalta saatiin vapaat kädet kehittämistyön aiheen valitsemiseen. Aihe valikoitui asuntolan tarpeiden sekä tekijöiden omien mielenkiinnonkohteiden mukaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kannustaa asuntolan asukkaita ja henkilökuntaa yhteiseen toimintaan, jonka avulla tuetaan kehitysvammaisten osallisuutta merkityksellisiin ja mielekkäisiin toimintoihin. Asuntolan ympäristö tarjoaa erilaisia toimintamahdollisuuksia, mutta henkilökunnan mukaan yhteistä tekemistä ja toimintaan yhdessä osallistumista voisi olla enemmän.

Kehittämistyö sisälsi henkilökunnan käyttöön tehdyn materiaalipankin, johon koottiin konkreettisia toimintaesimerkkejä. Toinen osa kehittämistyötä oli toiminnallinen joulukalenteri, jota käytettiin yhtenä materiaalipankin aineistonkeruumenetelmänä. Lisäksi opinnäytetyöhön sisältyi asuntolan työntekijöiden kanssa pidettyjä info- ja palautekeskusteluja, joiden avulla kerättiin palautetta sekä joulukalenterista että materiaalipankista.

1 LÄHTÖKOHDAT KEHITTÄMISTYÖLLE

Opinnäytetyön toimeksiantaja on yhdeksänpaikkainen kehitysvammaisten asuntola, jossa työskentelee vakituisesti 7 työntekijää. Henkilökunnasta suurin osa on koulutukseltaan lähihoitajia. Henkilökunta työskentelee kolmessa vuorossa ja päivittäinen työ painottuu perushoidollisiin tehtäviin. Organisaation arvoja ovat kunnioitus, luotettavuus, uudistus ja tuloksellisuus. Asuntolayksikössä asuu yhdeksän asukasta, joista jokaisella on oma yksiö, jossa on keittiö ja kylpyhuone. Asuntolan yhteiset tilat koostuvat keittiöstä sekä ruokailu- ja oleskelutilasta. Asukkaat ovat eritasoisesti kehitysvammaisia; yksikössä asuu sekä vaikeasti, keskivaikeasti että lievästi kehitysvammaisia asukkaita. Asukkaiden ikä vaihtelee 24:stä 72:een vuoteen. Yksi asukkaista liikkuu pyörätuolilla, muut kävelevät itsenäisesti tai apuvälineen turvin. Asukkaiden kommunikaatiotaso on vaihteleva; osa pystyy ilmaisemaan itseään verbaalisesti, osa ilmeiden ja eleiden avulla.

Opinnäytetyössä käsitellään säännöllisen yhteistoiminnan vaikutuksia asuntolassa asuvan kehitysvammaisen elämään sekä henkilökunnan roolia asukkaiden osallisuuden mahdollistamisessa. Työn taustalla on kiinnostus tukea henkilökuntaa toteuttamaan osallisuutta mahdollistavaa yhteistoimintaa. Hyvin eritasoisesti kehitysvammaisten ihmisten asuinyksikkö vaatii yhteistoimintojen suunnittelijalta ja toteuttajalta hyviä soveltamistaitoja, jotta suunniteltu toiminta sopisi kaikille (THL 2019). Kehittämistyön tavoitteena onkin siis helpottaa yhteisten toimintahetkien suunnittelutyötä, jotta henkilökunnalla olisi paremmin aikaa tarjota asukkaille mahdollisuuksia tuntea osallisuutta. Asukkaiden välisen sekä asukkaiden ja henkilökunnan välisen yhteistoiminnan lisääntyminen edistäisi asukkaiden osallisuutta aikaisempaa enemmän. Tarkoituksena on siis kannustaa asuntolan asukkaita ja henkilökuntaa yhteiseen tekemiseen tarjoamalla henkilökunnan käyttöön yksilöity materiaalipankki, jonka avulla osallistavan toiminnan toteuttaminen olisi aikaisempaa helpompaa ja vaivattomampaa. Lisäksi selvitetään, kokeeko henkilökunta materiaalipankin hyödyllisenä yhteistoiminnan ja osallisuutta edistävän toiminnan suunnittelun työkaluna.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön keskeinen teema on osallisuus ja kohderyhmänä on kehitysvammaiset ihmiset. Kiinnostuksen kohteena opinnäytetyössä ovat osallisuuden edistäminen luovien menetelmien avulla sekä mielekkään ja merkityksellisen toiminnan mahdollistaminen. Kehittämistyön toteuttamisen taustalla vaikutti Doris Piercen terapeuttisen voiman malli, joka toimii työkaluna terapeuteille toimintaa suunniteltaessa sekä kuvaa toiminnan eri osa-alueita ja elementtejä tarkoituksenmukaisesti. Terapeuttisen voiman malli esitellään luvussa 3.

2.1 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuudelle on monia erilaisia määritelmiä, jotka on tehty eri näkökulmista. Suomen laki määrittää kehitysvammaiseksi henkilön, jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden tai vamman vuoksi. Vamma tarkoittaa sellaista fyysistä tai psyykkistä vajavuutta, joka rajoittaa pysyvästi yksilön suorituskykyä. (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 1977/519.)

Kaski ym. mukaan Maailman terveysjärjestö WHO:n tautiluokitus määrittelee älyllisen kehitysvammaisuuden tilaksi, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai epätäydellinen. Puutteellisesti kehittyneitä ovat erityisesti kehitysiässä ilmaantuvat taidot eli yleiseen henkiseen suorituskykyyn vaikuttavat kognitiiviset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset taidot. Älyllinen kehitysvamma voi esiintyä yksinään tai yhdessä minkä tahansa fyysisen tai psyykkisen tilan kanssa. (Kaski ym. 2013, 16.)

Kaski ym. mukaan The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities -järjestö (AAIDD) määritelmässä kehitysvammaisuus tarkoittaa tämänhetkisen toimintakyvyn huomattavaa rajoitusta. Ominaista on merkittävästi keskimääräistä heikompi älyllinen suorituskyky, johon samanaikaisesti liittyy rajoituksia kahdessa tai useammassa seuraavista taitojen osa-alueista: kommunikaatio, itsestä huolehtiminen, kotona asuminen, sosiaaliset taidot, yhteisössä toimiminen, itsehallinta, terveys ja turvallisuus, oppimiskyky, vapaa-aika ja työ. (Kaski ym. 2013, 16.)

Kehitysvammaiset ovat samalla tavalla yksilöllisiä kuin muutkin ihmiset. Heillä on oma persoonallisuutensa, omat vahvuutensa, mahdollisuutensa ja kykynsä, jotka on

löydettävissä, hyödynnettävissä sekä tarpeen tullen tuettavissa. (Malm ym. 2012, 165.) Jokaisen yksilön tarpeet ovat yhtä tärkeitä. Tästä syystä esimerkiksi vapaa-ajan toiminta tulee soveltaa kehitysvammaisille asiakkaille sopivaksi heidän omien mielenkiinnon kohteidensa ja vahvuuksiensa pohjalta, ei ajatellen ainoastaan vammaisuutta. On tärkeää, ettei ihmistä luokitella diagnoosien perusteella. Diagnoosit määrittelevät ihmisen terveydentilaa ja siihen liittyviä aiheita, piirteitä ja tarpeita. Yksilöä ei pidä saattaa siihen tilanteeseen, että häntä luonnehditaan pelkästään hänellä olevista vammoista, toimintarajoitteista tai osallistumisen esteistä johdatettujen käsitteiden avulla. Esimerkiksi erityisopetuksessa olon syy ei ole se, että lapsi on kehitysvammainen, vaan tarpeen erityisopetukselle aiheuttavat hänellä olevat oppimisvaikeudet. (Kaski ym. 2013, 18.)

Kehitysvammaisuuden vaikeusasteen määrittää älykkyydosamäärä, joka mitataan standardoiduilla psykologisilla testeillä. WHO:n tautiluokitus edellyttää, että kehitysvammaisuuden asteen luokittelu perustuu senhetkiseen toimintakykyyn, sillä älylliset kyvyt ja sosiaalinen sopeutumiskyky saattavat muuttua esimerkiksi kuntoutuksen ja opiskelun myötä. Tiukkaa rajanvetoa vältetään, mutta suuntaa antavasti lievän älyllisen kehitysvammaisuuden älykkyydosamäärän yläraja on 70, joka tarkoittaa älykkyyssiässä noin 11 vuotta. Syvän älyllisen kehitysvammaisuuden älykkyydosamäärä on alle 20. Jokaisella ihmisellä on useita rooleja eri tilanteissa, riippumatta kehitysvammaisuuden asteesta. Kehitysvammaisuus-käsitteellä ilmaistun kokonaisuuden tajuamiseksi on ymmärrettävä vaikeusasteluokittelun lisäksi myös toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden käsitteet. (Kaski ym. 2012, 17-18; 329.) Tarkempi luokituskuvaus on kuvattu taulukossa 1.

Älyllisen kehitysvamman aste	Älykkyydosamäärä	Älykkyysikä (v)
Lievä	50-69	9-11
Keskivaikea	35-49	6-8
Vaikea	20-34	3-5
Syvä	alle 20	0-2

Taulukko 1. Älyllisen kehitysvammaisuuden vaikeusasteen luokittelu WHO:n mukaan (Kaski ym. 2012, 18).

Lievä älyllinen kehitysvammaisuus aiheuttaa oppimisvaikeuksia koulussa ja vaatii usein erityisopetusta. Henkilökohtaiset toimet sujuvat omatoimisesti ja aikuisena itsenäinen tai vähän tuettu asuminen sujuu. Työssäkäynti onnistuu, vaikkakin se usein vaatii jatkuvaa valvontaa ja ohjeistusta. Sosiaalisten suhteiden sitominen ja ylläpitäminen sujuu itsenäisesti. Asioiminen ja rahankäyttö ovat haastavia ja niissä henkilö tarvitsee usein tukea ja

opastusta. Helpon johdateltavuutensa takia henkilö voi helposti päätyä seuraan, jossa häntä hyväksikäytetään. (Kaski ym. 2012, 19.)

Keskiasteinen älyllinen kehitysvammaisuus aiheuttaa merkittäviä viiveitä lapsen kehityksessä. Useimmat henkilöt selviävät itsenäisesti tai melko itsenäisesti henkilökohtaisista päivittäisistä toimistaan. Aikuisena henkilö tarvitsee jonkinasteista tukea elääkseen ja työskennelläkseen yhteiskunnassa. Myös asumisessa tarvitaan valvontaa. Useimmat pystyvät kulkemaan työpaikalle tai työkeskukseen itsenäisesti ja työskentelemään siellä. (Kaski ym. 2012, 19-20.)

Vaikea älyllinen kehitysvammaisuus aiheuttaa yksilölle jatkuvan tuen ja ohjauksen tarpeen niin koulussa, työssä kuin asumisessakin. Henkilö on riippuvainen muista ihmisistä, mutta pitkän onnistuneen kuntoutuksen avulla hän voi kehittyä melko itsenäiseksi henkilökohtaisissa päivittäisissä toimissaan. (Kaski ym. 2012, 20-21.)

Lapsuudesta alkaen kehitysvammaisen kehitystä pyritään tukemaan tavoitteellisesti osana yksilön omaa arkea. Ikätason mukainen suhtautuminen, mahdollisuudet iän mukaisiin harrastuksiin ja kokemuksiin tukevat kehitystä ja lisäävät osallistumismahdollisuuksia. (Kaski ym. 2013, 156.) Aikuisen kehitysvammaisen kohdalla on pyrittävä löytämään tasapaino mahdollisimman suuren itsenäisyyden ja välttämättömän riippuvuuden välillä. Kehitysvammaisten aikuisten hyvään arkeen kuuluu turvallinen, sosiaalisesti merkityksellinen elämänrytmi sekä mielekäs tekeminen. Arki on usein paras ympäristö tavallisen elämän, osallistumisen, vuorovaikutuksen, valinnanvapauden, aikuisuuden ja itsenäisyyden tukemiseen. (Kaski ym. 2013, 202.)

2.2 Osallisuus

Osallistuminen on osallistumista erilaisiin tapahtumiin, päätöksentekoon, vapaa-ajan toimintaan tai kansalaistoimintaan. Se voi olla pitkäjänteistä osallistumista tai reagointia tavoitteen saavuttamiseksi. Osallistumalla yksilö voi toteuttaa itseään, vaikuttaa omaan elämäänsä ja itselleen tärkeisiin asioihin. (Särkelä-Kukko 2014, 34-35.) Osallistumisen käsitteeseen voidaan liittää sosiaalinen, toiminnallinen ja kansalaisosallistumisen ulottuvuus. Sosiaalinen ulottuvuus kuvaa sitä, että osallistuminen on mahdollista vain silloin, kun toiminnassa on mukana useita ihmisiä. Toiminnallisuus puolestaan tarkoittaa, että osallistuminen on lähtökohtaisesti aktiivista toimintaa. Kansalaisosallistuminen kuvaa

sitä, että osallistuminen nähdään mahdollisuutena osallistua yhteisten asioiden hoitamiseen. (Jelli 2019.)

Osallisuushanke Salli, jonka päämääränä on lisätä heikossa asemassa olevien ihmisten osallisuutta, määrittelee **osallisuuden** olevan monitasoinen tuntemisen, kuulumisen ja tekemisen kokonaisuus, jossa keskeisintä on luottamus, sitoutuminen ja kuulluksi tuleminen. Se on yksilöllinen tunne tai kokemus turvallisuudesta ja oikeudenmukaisuudesta sekä kuulumisesta yhteisöön ja yhteiskuntaan. Osallisuus on osallistumisen mahdollistama kokemus, jossa ihminen voi vaikuttaa itseään ja ympäristöään koskeviin asioihin ja toimia siinä aktiivisesti ja sitoutuneesti. Osallisuus on syrjäytymisen vastavoima. (Jämisen & Pyykkönen 2014, 9; 51.)

Jokaisella ihmisellä on oikeus osallistua itselleen merkityksellisiin ja tarkoituksenmukaisiin toimintoihin ja kokea osallisuutta. Tämän toteutuminen esimerkiksi kehitysvammaisen ihmisen elämässä ei kuitenkaan toteudu aina itsestään. Tällöin on tärkeää, että osallisuutta edistetään toisen osapuolen toimesta, joka tarkoittaa, että esimerkiksi asuntolan hoitajien, avustajien, tai muun lähiverkoston tulisi edistää osallisuutta ja tarjota kehitysvammaiselle mahdollisuuksia osallistua itselleen merkitykselliseen toimintaan. (THL 2020.) **Osallistaminen** on keino aktivoida ja kannustaa yksilöä osallistumaan ja sen myötä kokemaan osallisuutta. Käytettäessä osallistamista, motivaatio osallisuuteen syntyy yksilön ulkopuolella. (Särkelä-Kukko 2014, 34-35.) Osallistamiseen liittyy ajatus kansalaisesta passiivisena osallistujana, jota kehoitetaan tai vaaditaan osallistumaan joihinkin toimintoihin, esimerkiksi yhteiskunnallisiin hankkeisiin tai muihin toimenpiteisiin. (Jelli 2019.)

Osallisuuden kokemukset ovat aina kytköksissä osallistujan ihmiskäsitykseen, henkilökohtaiseen elämisaailmaan ja identiteettiin. Ne rakentuvat pienistä arjen asioista, kuten kuulluksi ja huomioiduksi tulemisesta, sosiaalisista suhteista, omaan elämään linkittyviin asioihin vaikuttamisesta, keskusteluista ja kohtaamisista. (Särkelä-Kukko 2014, 35-36.) Yksilön tasolla osallisuus ilmenee siis kokemuksena, joka syntyy, kun ihminen tuntee kuuluvansa itselleen merkitykselliseen ryhmään tai yhteisöön. Yhteisössä osallisuus näkyy jäsenten keskinäisenä arvostuksena ja luottamuksena, sekä mahdollisuutena vaikuttaa yhteisössään. Yhteiskunnan tasolla osallisuus tarkoittaa mahdollisuuksien ja oikeuksien toteutumista sekä ihmisten keskinäistä vastavuoroisuutta. Poliitiikan tasolla osallisuudella tarkoitetaan toimenpiteitä, joilla vahvistetaan ihmisten osallistumista ja osallisuutta yhteiskunnassa. (THL 2019.)

Osallisuudella on yhteys sekä terveyteen että terveyden tasa-arvoon. Se on keskeinen tekijä myös oman elämän merkityksellisyyden kokemisessa. Ihmisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksilla on vahva yhteys heidän kokemaansa hyvinvointiin. Hyvinvoinnin edistäminen, osallisuuden lisääminen sekä syrjäytymisen ehkäisy edellyttävät ihmisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien kehittämistä. (Jämsen & Pyykkönen 2014, 56-57.) Parhaimmillaan osallisuus merkitsee omakohtaisesta sitoutumisesta nousevaa omaehtoista toimimista ja vaikuttamista omaa eläää koskevien asioiden kulkuun sekä vastuun ottamista seurauksista (Särkelä-Kukko 2014, 35).

Toimintaterapian tavoiteena on mahdollistaa ihmisen osallisuus yhteiskunnassa riippumatta toimintakyvyn rajoitteista. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ihminen voi toimintaterapian avulla elää itsensä näköistä arkea vammoista ja sairauksista huolimatta. (Holmberg 2020, 3.) Toimintaterapianimikkeistössä (2017) osallisuus näkyy monessa kohdassa: toimintaterapiassa yhteiskunnallisen osallistumisen edistämässä asiakas ja toimintaterapeutti etsivät yhdessä asiakkaalle merkityksellisiä osallistumismahdollisuuksia, esimerkiksi vapaaehtoistyön tekemistä, yhdistys- ja yhteisötoimintaa. Elämänlaadun paranemisen lisäksi myös toimintakokonaisuuksien hallinnan edistäminen vahvistaa osallisuutta. Toiminnan ja toimimisen lisäksi toimintaterapeutti voi vahvistaa osallisuutta neuvomalla fyysisen lähiympäristön muuttamiseen liittyvissä asioissa sekä osallisuutta vahvistavan psyykkisen, sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön muokkaamisessa tai siihen sopeutumisessa. (Savolainen & Aralinna 2017, 21; 22; 30.)

2.3 Luovat menetelmät

Luovuus on jokaisen yksilön ominaisuus, joten se ilmenee jokaisen kohdalla yksilöllisesti. Luovuus voi kehittyä ja muuttua koko elämänkaaren ajan, mutta jo alusta alkaen yksilön ja ympäristön välinen vuorovaikutus on keskeisessä asemassa sen kehityksessä. Jos ympäristö on rajallinen tai turvaton, luovuus voi jäädä suppeaksi, sillä virikkeitä sen kehittämiseksi ei ole. (Huttula 2002, 70-71; Sinkkonen 2003, 158.) Jo lapsena leikkiminen, piirtäminen, maalaaminen, muovaaminen ja rakentaminen vievät lapsen mukanaan ja antavat mahdollisuuden tarkastella ympäristöä, omaa tekemistä ja itseään vapaasti ilman rajoitteita (Uusikylä 1999, 31). Luovuus siis ilmenee leikin kaltaisena uteliaana etsimisellä ja uuden kokeilemisellä. Tätä voidaan soveltaa myös aikuisiällä.

Osana toimintaterapiaa hyödynnetään erilaisia luovia toimintoja, joissa ihminen saa etäisyyttä arkeensa, uudenlaisia näkökulmia ja merkityksellisyiden kokemuksia elämänsä. Samalla muodostuu ympäristö, jossa näköalat avautuvat ja omaa elämäntarinaa on mahdollista muovata vuorovaikutuksessa omiin tunteisiinsa, kokemuksiinsa sekä toisiin ihmisiin. (THL 2019.) Toiminnalliset ja luovat menetelmät täydentävät, mahdollistavat ja lisäävät keskinäistä ymmärrystä ja vuorovaikutusta. Niiden tavoitteena on auttaa asiakasta löytämään sanoja ja muotoja sellaisille kokemuksille, ajatuksille, tunteille ja mielikuville, jotka eivät vielä ole sanallisella tasolla. Luovien menetelmien tarkoituksena on voimaannuttaa asiakasta edistämällä ja mahdollistamalla ilmaisua ja päästä tutkimaan lähemmin elämäntilannetta ja -historiaa, ajatuksia, tunteita, merkityksiä, pyrkimyksiä ja haaveita sekä käsityksiä itsestä ja muista. Samanaikaisesti tarkastelun kohteena ovat myös asiakkaan omat voimavarat ja kiinnostuksen kohteet. (Salochydenius 2017.)

Luovia menetelmiä käyttämällä voidaan saada aikaan myös muunlaisia tuloksia. Mielihyvää tuottavina toimintoina ne saavat ihmisen etsimään aktiivisesti mahdollisuuksia käyttää luovaa potentiaaliaan ja näin ollen ne lisäävät motivaatiota toimintaan. Samalla luova toiminta voi olla helppo kanava tarkastella omaa elämää ja tilannetta sekä ilmaista tunteita. Se puolestaan antaa mahdollisuuden itseilmaisun paranemiselle ja lisääntymiselle. Onnistumisen kokemusten myötä syntyy tyytyväisyyden, pätevyyden ja tuottavuuden tunne, itsetunto kohenee ja minäkuva eheytyy. Lisäksi luova työskentely helpottaa usein asioiden sanoittamista ja vuorovaikutussuhteen luomista toiminnan yhteydessä tai sen jälkeen. (Creek 2005, 268.) Erilaiset luovat ja ilmaisevat toimintamuodot voivat ilmaista ja todentaa tekijän ajatukset, tunteet, muistot ja mielikuvat niin, että ihminen voi kokea tulleen hyväksytyksi, ymmärretyksi ja kuulluksi. (Salochydenius 2017.)

Ryhmässä luovuus, ilmaisu ja yhdessä toimiminen voivat tukea osallisuuden kokemuksen syntymistä monin erilaisin tavoin. Itsensä ilmaiseminen on tärkeä voimavara elämässä ja se voi saada ihmisen tuntemaan itsensä arvostetuksi ja arvokkaaksi. Luovassa toiminnassa on mahdollisuus tukea kaikkien osallistujien itseilmaisua ja avata mahdollisuuksia kommunikoida niin tutuilla kuin uusillakin ilmaisukanavilla. (Huhtinen-Hildén & Lamppu 2018, 14.) Luova ryhmätoiminta lisää osallisuutta ja sitä kautta myös hyvinvointia. Osallisuus vahvistuu luovassa ryhmätoiminnassa, kun ihminen pääsee käsiksi olemassa oleviin voimavaroihinsa, löytää uusia voimavaroja, tulee kuulluksi,

kuuluu johonkin yhdessä muiden kanssa sekä kokee elämänsä merkitykselliseksi ja pystyy hallitsemaan tunteitaan. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019.)

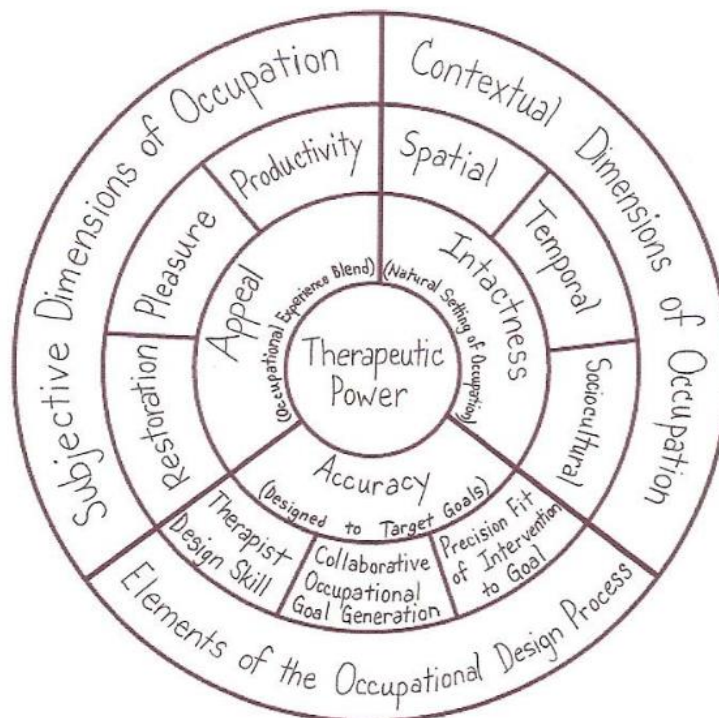
Kuvallinen ilmaisu , kuten piirustus, maalaus, muovailu
Musiikki , kuten aktiivinen kuuntelu, laulaminen, soittaminen
Kirjallisuus , kuten tarinoiden, satujen, runojen, elämäkertojen, kokemusten kirjoittaminen ja lukeminen
Draamalliset menetelmät , kuten rooliharjoitukset, dramatisointi, tarinateatteri, leikilliset tehtävät
Valokuvaus ja videointi
Tanssi ja liikunta

Taulukko 2. Luovat menetelmät (Salo-Chydenius 2017).

Taulukossa 2 on listattu esimerkkejä luovista menetelmistä. Näiden lisäksi luovan toiminnan tukena voidaan hyödyntää esimerkiksi valokuvia, kortteja, itselle tärkeitä esineitä, luontokappaleita, luontoympäristöjä, kädentaitoja sekä tunto- ja hajuaistiin perustuvia toiminnallisia harjoituksia. Tavoitteena ei ole luova lopputulos vaan prosessi, joka etenee kokemusten ja niiden reflektoinnin kautta. Prosessi rikastaa yhteistä elämis- ja kokemismaailmaa. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019.)

3 TERAPEUTTISEN VOIMAN MALLI

Kehittämistyön taustalla vaikutti Doris Piercen terapeuttisen voiman malli. Doris Pierce kertoo teoksessaan *Occupation by Design – Building therapeutic power* (2003) mallin olevan lähestymistapa, joka toimii toiminnan suunnitteluprosessina. Terapeuttisen voiman malli koostuu ympyrämallista ja sen eri lohkoista (Kuva 1). Terapeuttisen voiman malli on suunniteltu toimintaterapeuteille toiminnan suunnittelun työkaluksi.



$$\text{Appeal} + \text{Intactness} + \text{Accuracy} = \text{Therapeutic Power}$$

Kuva 1. Terapeuttisen voiman malli (Pierce 2003 ,9).

Pierce kertoo teoksessaan, että toimintaterapeuttien tulisi tarkastella toimintaa yleisesti, suhteessa itseensä ja yksittäisiin toimijoihin. Toimintaterapeuttien tulee ymmärtää terapeuttisen voiman mallin osa-alueet omasta elämästään katsottuna, jotta he voivat suunnitella paremmin terapeuttisia toimintoja asiakkailleen. Ymmärtääkseen toiminnan terapeuttista voimaa, tulee terapeutin ymmärtää kolme siihen vaikuttavaa käsitettä, jotka ovat toiminnan vetoavuus, ainutlaatuisuus ja täsmällisyys. (Pierce 2003, 8-9.) Vetoavuus koskee asiakkaan subjektiivisia kokemuksia ja siihen kuuluu vahvistavuus, mielihyvä sekä tuotteliaisuus. Ainutlaatuisuus koskee toiminnan kontekstuaalisia ulottuvuuksia ja siihen kuuluu fyysinen, ajallinen sekä sosiokulttuurinen ympäristö. Täsmällisyys kuvaa

sitä, miten toimintaa tapahtuu ja siihen kuuluu terapeutin suunnittelutaidot, tavoitteiden asettelu sekä toiminnan soveltuvuus. (Pierce 2003, 9.)

3.1 Vetoavuus (Appeal)

Vetoavuus syntyy vahvistavuuden, mielihyvän ja tuotteliaisuuden summana. Toiminnan vetoavuus vaikuttaa suuresti siihen, missä määrin asiakas kokee toiminnan tehokkuutta. (Pierce 2003, 10.) Intervention vetoavuus kertoo siitä, kuinka paljon toiminta vetoaa asiakkaaseen. Vetoava toiminta tulee olla sopiva sekoitus tuotteliaisuutta, mielihyvää ja vahvistavuutta ja se tulee aina suunnitella yksilöllisesti. Vetoavaa toimintaa ei voi suunnitella, ennen kuin tunnistaa minkälaiset toiminnot vetävät juuri kyseistä asiakasta puoleensa. Ensimmäinen askel onkin siis tutustuminen asiakkaaseen, hänen toimintaansa, aiempiin kokemuksiinsa, toiminnallisiin mieltymyksiinsä, tämän hetkiseen toimintakykyyn sekä arjen haasteisiin. (Pierce 2003, 118-119.)

Vahvistavuus (restoration) kattaa muun muassa nukkumisen, lepäämisen, juomisen, syömisen ja itsestä huolehtimisen toiminnot. Länsimaisessa kulttuurissa korostetaan toiminnan tuotteliaisuutta ja ihmiset arvostelevat itseään ja muita usein saavutusten perusteella. Tämä asenne on hyödyllinen aikaansaamisen kannalta, mutta se johdattaa unohtamaan vahvistavuuden ominaisuudet, joita tarvitaan järjen ja energian säilyttämiseksi tavoitteita saavuttaessa. Toiminnan osa-alueista vahvistavuus on vähiten tunnettu toimintaterapiassa. Toimintaterapeutin tulee ymmärtää mihin energiaa kulutetaan, mutta lisäksi myös se, miten energiaa luodaan. Vahvistavat toiminnot, kuten nukkuminen tai syöminen, tuovat fysiologisen rytmin päivään. Ihminen tarvitsee riittävästi palauttavaa ja rentouttavaa unta sekä ravintoa, jotta voi olla tuottelias sekä kokea mielihyvää päivittäisissä toiminnoissa. (Pierce 2003, 98-99.)

Itsestä huolehtimisen toimintojen vahvistavuus riippuu siitä, kuinka paljon ihminen keskittyy kokemukseen. Esimerkiksi suihkussa lämpimästä vedestä ja lempituoksuista nauttiminen on huomattavasti vahvistavampaa toimintaa kuin pikainen suihku aamulla, jonka aikana tulevan päivän haasteet ja ongelmat pyörivät mielessä. Vahvistavien toimintojen, mielihyvän sekä itsetunnon kohottamisen arvostaminen päivittäisissä toimissa, kuten suihkussa tai WC:ssä käymisessä ja pukemisessa, on oleellinen osa toimintaterapeutin työtä ja toiminnan suunnittelutaitoja. (Pierce 2003, 106-107.)

Suunnitellessa päivän aktiviteetteja, ihmiset yrittävät usein sovittaa mukaan mahdollisimman paljon **mielihyvää** (pleasure) tuottavia toimintoja. Mielihyvän ja nautinnon tulee kuitenkin olla tasapainossa halun tuottavana olemisen ja terveenä pysymisen kanssa. Toimintaterapeutit suunnittelevat usein mielihyvää tuottavia toimintoja asiakkailleen, koska silloin asiakkaat ovat useimmiten motivoituneita harjoittelemaan terapeuttisia toimintoja. Toimintojen taidokas suunnittelu vaatii terapeutilta kuitenkin syvää ymmärrystä mielihyvästä osana ihmisen elämää. (Pierce 2003, 80.)

Ymmärrys limbisen järjestelmän toiminnasta auttaa ymmärtämään miten tunteet ja muisti liittyvät mielihyvän kokemiseen toiminnoissa. Limbinen systeemi on primäärinen alue ihmisen aivoissa, joka osallistuu muun muassa tunteiden ja motivaation säätelyyn sekä aistien kokemiseen. Limbinen järjestelmä yhdistää erilaisia tunnetiloja muistiin tallentuneisiin fyysisiin kokemuksiin. Toiminnasta saatuun mielihyvään vaikuttavat siis toiminnasta aiemmin saadut aistimukset ja muistot. (Pierce 2003, 81-82.)

Mitä paremmin terapeutti ymmärtää **tuotteliaisuutta** (productivity) sekä sitä, miksi ihmiset pyrkivät olemaan tuotteliaita, sitä paremmin hän kykenee auttamaan asiakasta selvittämään toiminnallisia haasteita. Tietyn toiminnallisen tason saavuttaminen sekä aiempaan tuotteliaisuuden tasoon pääseminen on yleensä syy, jonka vuoksi asiakas ohjautuu toimintaterapiaan. (Pierce 2003, 71.)

Ihmiset rakastavat olla tuotteliaita. Toisinaan ihmiset valittavat, kun joutuvat jättämään vapaa-ajan hovit ja lähtemään töihin, mutta tavoitteita kohti työskenteleminen kuuluu ihmisen luontoon. Ihmiset kokevat tyydytystä saavuttaessaan tavoitteitaan sekä selättäessään ongelmia. Tuotteliaisuudesta saatu nautinto on erilaista, kuin mielihyvää tuottavista toiminnoista saatu nautinto. Tuotteliaisuudesta saatu nautinto on tavoitekeskeistä ja perustuu ihmisten psykologiseen tarpeeseen vastata haasteisiin. Tuotteliaisuus voi olla muutakin kuin palkkatyötä; se voi olla kotitöistä huolehtimista, vapaa-ehtoistyötä, lasten hoitamista tai käsitöiden tekemistä. (Pierce 2003, 58.)

3.2 Ainutlaatuisuus (Intactness)

Toiminta on ainutlaatuista, kun se tapahtuu tietyssä fyysisessä, ajallisessa ja sosiokulttuurisessa kontekstissa. Suunnitellakseen ainutlaatuisia interventioita, terapeutin tulee ymmärtää näiden kontekstien merkitys toiminnassa. (Pierce 2003, 11.)

Fyysinen konteksti (spatial context) käsittää fyysisen kehon, ympäristölliset elementit, esineiden käytön sekä ympäröivien tilojen symboliset merkitykset (Pierce 2003, 11). Se on myös paljon muuta kuin fyysinen keho, ympäristön syvyys, korkeus tai etäisyys. Terapeutin tulee ymmärtää ihmiskehoa sekä ympäristöä sillä tasolla, että suunnitellut toiminnot tuovat esiin kontekstin positiivisia elementtejä. Tämä sisältää ratkaisuja siitä, missä toiminta tapahtuu ottaen huomioon ympäristön ominaisuudet, mitä esineitä tulee olla saatavilla sekä minkälainen merkitys ympäristöllä on asiakkaalle. (Pierce 2003, 155.)

Ihmiset näkevät ympäröivän maailman suhteessa omaan fyysiseen kehoonsa sekä pysyvyyteensä ja käyttävät ympärillä olevia esineitä ja ympäristöä hyödykseen. Fyysinen keho on vuorovaikutuksessa ympäristön ja esineiden kanssa. Toiminta koetaan siis ensisijaisesti omasta kehosta käsin. Toimintaterapiassa terapeutti kohtaa usein ihmisiä, joiden kehot on leimattu erilaiseksi kuin muiden kehot. Heillä on usein vähemmän valtaa elämässään, koska vammat tai sairaudet ovat luoneet ennakkoluuloja. Terapeutin on tärkeä rikkoa näitä ennakkoluuloja, ymmärtää millaista on elää erilaisessa kehossa sekä auttaa asiakasta voittamaan niitä esteitä, jotka estävät häntä osallistumasta hänelle tärkeisiin toimintoihin. (Pierce 2003, 153-154.)

Ihmisen toimintaympäristöt ovat täynnä merkityksellisiä ja tärkeitä esineitä. Ihmiset ovat kehittäneet materialistisen kulttuurin, jotta selviytyvät ympäristön tuomista haasteista. Ihmiset ovat päivittäisessä elämässään usein vuorovaikutuksessa laajasti erilaisten asioiden, kuten vaatteiden, kulkuneuvojen, työkalujen, lelujen, ruoan, lääkkeiden, kotieläinten, kirjoitettujen dokumenttien sekä muiden esteettisten ja symbolisten asioiden kanssa. Monilla esineillä on symbolisia merkityksiä ja arvoa ja ne voivat kertoa ihmisen historiasta sekä kiinnostuksen kohteista. Terapeutti voi saada asiakkaasta paljon tietoa näkemällä asiakkaan kodin; ihmiset pitävät itselleen merkityksellisiä esineitä usein esillä, esimerkiksi valokuvia tai tauluja. Esineiden lisäksi myös tilat, joissa yksilö työskentelee, elää sekä viettää vapaa-aikaansa, voivat olla merkityksellisiä, symbolisia ja kertoa ihmisen historiasta. Ihmiset muokkaavat tiloja sen mukaan, keitä he ovat. Identiteetti liittyy usein paikkoihin, joissa on tapahtunut merkityksellisiä toimintoja. (Pierce 2003, 160-161.)

Ajallinen konteksti (temporal context) käsittää vuorokausirytmien, sosiaaliset aikataulut, subjektiivisen kokemuksen ajan kulumisesta sekä päivittäisten toimintojen kaavan (Pierce 2003, 11).

Jokaisella ihmisen tekemällä toiminnalla on ainutlaatuinen muoto ja jokainen ihminen kokee toiminnot ainutlaatuisessa ajallisessa rytmissä. Kun päivittäiset toiminnot

peilaantuvat edellisten päivien toimintoihin, syntyy toiminnan kaava. Nämä kaavat ovat ainutlaatuisia juuri kyseiselle toimijalle ja kertovat kuka tämä on päivittäisessä elämässään. Ihmisen keho vastaa biomekaanisiin signaaleihin, jotka liittyvät vuorokausi- ja uni-rytmiin sekä vuodenaikoihin. Sosiaalinen maailma synkronoituu toiminnallisiin kokemuksiin muiden ihmisten toiminnallisten kaavojen, kellon, kalenterin, sekä kulttuurin ja yhteiskunnan mukaisesti. Jokaisella toiminnalla on ainutlaatuisia ominaisuuksia, kuten loppu ja alku, nopeus, miten toiminta etenee sekä kuinka kauan toiminta kestää. Ihmiset jäsentävät toiminnallisia kokemuksia ennakoimalla, suunnittelemalla etukäteen, käyttämällä tuttuja rutiineja ja pitämällä tavoitteita mielessä. (Pierce 2003, 170.)

Sosiokulttuurinen konteksti (sociocultural context) käsittää identiteetin, itsenäiset ja vuorovaikutukselliset toiminnot, ihmissuhteet, kulttuurierot, sukupuolen sekä terveydenhuollon kulttuurin (Pierce 2003, 11).

Toiminnalla on monitahoisia sosiokulttuurisia ulottuvuuksia. Toiminta on keskeinen tapa, jonka avulla rakennetaan identiteettiä ja ilmaistaan itseään muille. Yksi näkökulma toiminnan kokemisesta on toiminnan sosiaalinen luonne, joka kertoo toteutuuko toiminta yksin vai toisten kanssa yhdessä. Jotkut toiminnot edellyttävät toista ihmistä ja heidän yhteistä sitoutumistaan toimintaan. Esimerkiksi kun äiti imettää lastaan, tai opettaja opettaa oppilasta. Toiminta voi toteutua myös täysin yksin, kuten esimerkiksi kirjan lukeminen. Toiminta voi olla myös jaettua, kuten perheen kanssa yhdessä syöminen tai television katselu. (Pierce 2003, 198-201.)

Ihmissuhteet muokkaavat voimakkaasti toiminnallisia kokemuksia ja vaikuttavat toimintaan monin tavoin. Ihmissuhde on jaettu ymmärrys siitä, miten ihmiset ovat suhteessa toisiinsa elämässään sekä toiminnoissaan. Ihmissuhteista on monia esimerkkejä, kuten työkaverit, ystävät, parisuhde, perheen väliset suhteet, vanki ja vartija tai bussikuski ja asiakas. Ihmissuhteiden kesto, merkitys yksilölle, intiimiys, tasa-arvoisuus ja suhteen herrättämät tunteet vaihtelevat suuresti. (Pierce 2003, 200-201.)

Kulttuuri kuvaa perinteisiä tapoja elää ja työskennellä yhdessä. Nämä tavat sisältävät kielen, symbolit, toiminnallisen historian, arvon sekä tyypillisimmät päivittäisessä elämässä käytettävät esineet. Rituaalit ovat toiminnallisia struktuureja, jotka ovat sidottu kulttuurin tunnistamiin ajallisiin tapahtumiin. Ne voivat olla esimerkiksi syntymäpäiviä tai uskonnollisia pyhäpäiviä, kuten joulu tai pääsiäinen. Ne ovat kaikkien yhteisessä tiedossa ja niihin liittyy yhteisiä symbolisia toimintoja ja esineitä. (Pierce 2003, 202-203.)

3.3 Täsmällisyys (Accuracy)

Terapeutin kyky tarjota asiakkaalle toiminnallisia kokemuksia, jotka täsmällisesti vastaavat asiakkaan tarpeisiin ja jotka johtavat haluttuun terapeuttiseen muutokseen, riippuu monesta eri tekijästä: terapeutin suunnittelutaidoista, tavoitteiden asettelusta sekä tarkkuudesta, jolla toiminta vastaa asetettuihin tavoitteisiin, eli toiminnan soveltuvuudesta. Täsmällisyys on toimintaterapialle ideaalinen arvo, johon tulee tähdätä. Täsmällisen terapiakerran toteuttaminen kuitenkin harvemmin onnistuu. Terapiassa voi tapahtua monia yllättäviä asioita: asiakkaan tai terapeutin huomio voi herpaantua, ympäristö voi olla häiritsevää, arviointikyky voi heittää, tavoitteet eivät ole tarpeeksi selkeitä, tai terapeutin taidot ovat liian rajalliset. Täsmällistä terapiakertaa tärkeämpää on siis se, että toimintaterapeutilla on ymmärrys siitä, kuinka voisi saavuttaa täsmällisen terapiakerran. (Pierce 2003, 264, 294.)

Terapeutin vahvat suunnittelutaidot (therapist design skills) ovat asiakkaalle korvaamattomia. Mikäli terapeutin suunnittelutaidot eivät ole vielä täysin kehittyneet, on terapeutti vähemmän tehokas ja hän saattaa tuntea uupumusta ja hämmenystä käytännön haasteiden ja ongelmien määrästä. Luovuuden kehittämiseksi terapeutti voi arvioida ja rakentaa taitojaan suunnitteluprosessin luovilla osa-alueilla. Terapeuttina on tärkeä tunnistaa omat heikkoudet ja vahvuudet, jotta voi kehittää omia suunnittelutaitojaan. Terapeutin suunnittelutaidot muodostuvat suunnitteluprosessista, johon kuuluu seitsemän eri vaihetta. Vaiheet ovat motivaatio, tiedon keruu, tavoitteiden määrittely, ideointi ja idean valinta, toteutus ja arviointi. (Pierce 2003, 264-271.)

Motivaatio on luovan prosessin alkuvaihe, joka ajaa prosessia eteenpäin. Tunnistamalla ja kehittämällä omaa motivaatiotaan terapeutti voi varmistaa, että tuntee intohimoa projekteissa, joissa on mukana. Motivaatiovaiheessa menestymisen varmistaa, että terapeutti pystyy ylläpitämään innostustaan projektin alusta loppuun, vaikka kohtaisikin suunnittelun vaikeuksia projektin aikana. (Pierce 2003, 265.)

Tiedonkeruu on vaihe, jonka tarkoituksena on antaa terapeutille ideoita, joiden avulla projekti voidaan nähdä uudella, laajemmalla ja tietoisella tavalla. Tiedonkeruun tarkoituksena on kerätä mahdollisimman paljon asiaankuuluvaa tietoa tulevasta projektista. Tässä vaiheessa tärkeintä on kerätyn tiedon määrä, ei laatu. Tiedonkeruu tarkoittaa muutakin kuin pelkästään tarvittavien tietojen etsimistä. Tiedonkeruun aikana kerätään tietoa muun muassa siitä, mitä projekti voisi sisältää, onko vastaavia projekteja jo tehty

ja jos on, niin miten ja millaisia ideoita projektiin voisi sisällyttää. Tietoa ja ideoita voi kerätä myös muualta kuin kirjallisista lähteistä, kuten esimerkiksi ihmisiltä, joilla on erityistä asiantuntemusta ja ainutlaatuisia näkökulmia. (Pierce 2003, 266-267.)

Tavoitteiden määrittely on vaihe, jossa yksilö tai ryhmä työskentelevät projektin tarkoituksen selventämiseksi. Kerätty tieto pyritään vetämään yhteen, jolloin voidaan tarkastella, mikä tieto on projektin kannalta oleellista ja tärkeää sekä mikä on projektin tarkoitus. (Pierce 2003, 267.)

Ideointi on monien ideoiden ja ratkaisujen tuottamista intervention haasteiden kohtaamisessa. Ideointia kutsutaan usein aivoriiheksi, ja se on yleensä luovan prosessin tunnistetuin vaihe. Vain harva voi kuitenkin toteuttaa luovan prosessin hyvin: tuottamalla pitkän listan vahvoista ideoista ja toiminnoista käymättä keskustelua jokaisen idean plussista ja miinuksista. Kun tavoitteiden määrittely tarjoaa yhdenmukaisen painopisteen, ideointivaihe venyttää ideoita kattamaan monenlaisia mahdollisuuksia. (Pierce 2003, 268.)

Idean valinta on yhtenäinen vaihe, jossa valitaan huolellisesti parhaat ideat projektin potentiaalisiin toteuttamiseksi. Parhaat ideat valitaan selkeän ymmärryksen perusteella siitä, mitkä ovat kriteerit projektin onnistumiselle. Kriteerit ideoiden valitsemiseksi riippuvat projektin halutun tuloksen selkeästä määritelmästä, joka osoittaa vahvan yhteyden kaikkien suunnitteluvaiheiden välillä. (Pierce 2003, 269.)

Toteutus sisältää sekä valittujen ideoiden yksityiskohtaisen suunnittelun että todellisen toteutuksen. Kun ideat ovat saavuttaneet tämän suunnitteluvaiheen, ovat ne jo melko hiottuja. Tämä vaihe on kuitenkin eriävä vaiheensa, sillä projektin suunnittelun ja toteutuksen yksityiskohdat vaativat sopeutumista odottamattomiin olosuhteisiin ja muuttuviin tilanteisiin, jotka ovat väistämättömiä jokaisessa projektissa. (Pierce 2003, 269.)

Arviointi on huolellinen tutkimus, jossa tarkastellaan projektin menestystä ja onnistumista suhteessa tavoitteisiin. Arviointivaihe voi antaa myös odottamattomia näkemyksiä käytännöstä: oppimista uusista menetelmistä ja kokemuksista tai omien vahvuuksien, tyylin ja oppimistarpeiden tunnistamista. Arviointivaiheen onnistuminen riippuu projektin aiemmasta tarkasta määrittelystä ja kriteereistä, joiden perusteella ideoita on valittu. Se antaa arvokasta tietoa terapeutin tuleviin projekteihin. (Pierce 2003, 270-271.)

Toiminta on toimintaterapiassa sekä keino että tavoite. Toiminnalliset tavoitteet asettavat päämäärän, johon interventio kohdistuu. **Tavoitteiden asettaminen** (Collaborative occupational goal generation) yhteistyössä asiakkaan kanssa varmistaa sen, että

toimintaterapian tulokset kohdistuvat tarkasti niihin asiakkaan toiminnallisuuden muutoksiin, joita asiakas arvostaa eniten. Tavoitteiden asettaminen yhdessä antaa asiakkaalle myös enemmän valtaa toimintaterapiaprosessissa, mikä lisää siihen sitoutumista ja motivoitumista. Tavoitteiden asettaminen yhteistyössä asiakkaan kanssa on kriittinen taito, joka on suoraan yhteydessä tehokkaisiin interventioihin, sillä täsmällistä interventiota ei voida suorittaa, ellei tavoitteita aseteta yhdessä asiakkaan kanssa. Riippumatta siitä, kuinka taidokas terapeutti on muilla suunnittelun osa-alueilla, jollei hänellä ole riittävää pääsyä asiakkaan prioriteetteihin terapian tulosten suhteen, toimintaterapia ei ole tulokSELLISTA. (Pierce 2003, 276-280, 295.)

Toiminnan soveltuminen (precision fit of intervention to goal) asiakkaalle riippuu siitä, vastaako toiminta aiemmin yhdessä asetettuihin tavoitteisiin. Suunnitellakseen interventioita, jotka eivät ole pelkästään toimintakeskeisiä, vaan myös täsmällisesti kohdistettu tavoitteita varten, vaatii taidokkaan terapeutin. Kehittääkseen taitojaan, toimintaterapeutin tulee kehittää omaa asiantuntemustaan ihmisistä, sekä diagnoosiryhmistä, joiden parissa työskentee. Tarkka havainnointi parantaa terapeutin kykyä saada käsitys asiakkaiden näkökulmasta. Interventio on tarkemmin kohdennettu, jos terapeutilla on hyvä käsitys monipuolisista ja potentiaalisista strategioista, joiden kautta voidaan työskennellä asiakkaan tavoitteiden saavuttamiseksi. Asiakkaan tavoitteiden jatkuva määrittely ja arvioiminen asiakkaan näkökulmasta lisäävät intervention täsmällisyyttä. Lisäksi näyttöön perustuva käytäntö ja tutkimukset voivat auttaa terapeuttia täsmällisten toimintojen suunnittelussa. (Pierce 2003, 295.)

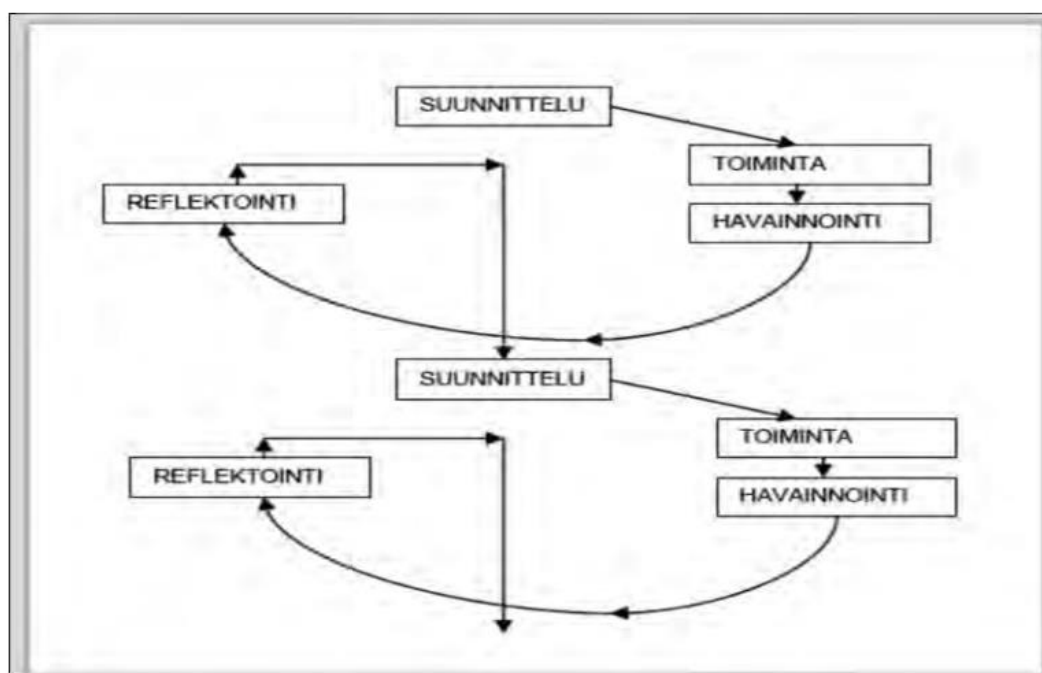
4 KEHITTÄMISTYÖN SUUNNITTELU JA ETENEMINEN

Lähtökohta opinnäytetyölle on asuntolan henkilökunnan ja asukkaiden yhteisen toiminnan lisääminen. Tarkoitus on, että arjen kiireettöminä hetkinä olisi helppo tarjota asukkaille toiminnallinen hetki ilman, että aika kuluu suunnitteluun. Materiaalipankin avulla on helppoa ja nopeaa valita kyseisille asukkaille täsmällistä ja osallistavaa toimintaa ja minimoida suunnitteluun kuluva aika. Kehittämistyön prosessimallina käytettiin kuvan 2 mukaista spiraalimallia (Salonen 2013, 16). Mallin mukainen etenemisaikataulu suunniteltiin ennen projektin alkua. Suunnitellut syklit toteutuivat lähes poikkeuksetta suunnittelun aikataulun mukaisesti, joka on kuvattu taulukossa 3.

5/19	Tilaajan tapaaminen
10/19	Suunnitelman tekeminen ja hyväksyttäminen
11/19	Suunnitelman esittäminen joulukalenterin suunnittelu henkilökunnan infotilaisuus
12/19	Joulukalenterin toteutus välikeskustelu, palautteen kerääminen materiaalipankin suunnittelu ja kasaaminen
1/20	Yhteenveto joulukalenterista materiaalipankin luovuttaminen seuranta-ajan infotilaisuus ja aloittaminen
2/20	Seuranta-ajan päätyminen
3/20	Loppukeskustelu tulosten analysointi ja raportointi
4/20	Opinnäytetyön lähettäminen toimeksiantajalle opinnäytetyön valmistuminen
5/20	Opinnäytetyön esittäminen ja julkistaminen

Taulukko 3. Prosessiaikataulu.

Opinnäytetyöprosessi alkoi aiheen rajaamisella, käytettävien taustateorioiden valinnalla sekä tiedonkeruulla. Tässä vaiheessa kerättiin tutkimustietoa, tutustuttiin tilaajaan, asuntolan asukkaisiin ja toimintaympäristöön. Lisäksi hahmoteltiin opinnäytetyön toteutuksen raamit, aikataulu sekä käytössä olevat resurssit. Käytännön työ aloitettiin luomalla toiminnallinen joulukalenteri, joka sisälsi 24 toiminnallista hetkeä toteutettavaksi asuntolassa. Joulukalenteri toimi yhtenä aineistonkeruumenetelmänä, josta saatua tietoa hyödynnettiin materiaalipankin suunnittelussa.



KUVIO 4. Toimintatutkimuksen spiraalimalli (Toikko & Rantanen 2009, 67; alkujaan mm. Lewin 1948; Carr & Kemmis 1986).

Kuva 2 Spiraalimalli (Salonen 2013, 16).

Terapeuttisen voiman mallin mukainen suunnitteluprosessi ei sovi jokaiseen käytännön tilanteeseen, eikä aina ole mahdollista toteuttaa jokaista prosessin vaihetta järjestyksessä. Suunnitteluprosessin vaiheet kuitenkin muistuttavat eri ajatteluvaiheiden tärkeydestä ja voivat auttaa terapeuttia toimintojen suunnittelussa. (Pierce 2003, 20.) Suunnitteluprosessin eri vaiheita hyödynnettiin sekä joulukalenterin että materiaalipankin toimintojen suunnittelussa toimintaterapeuttisen näkökulman vahvistamiseksi. Suunnitteluprosessin eri vaiheet on avattu tarkemmin luvussa *Terapeuttisen voiman malli*.

Suunnitteluprosessi eteni tiedonkeruun jälkeen ideointiin, jonka aikana kerättiin kattavasti ideoita mahdollisista toiminnoista huomioiden asuntolan toimintaympäristö. Ideointivaiheessa myös asuntolan henkilökunnalta kerättiin toiveita joulukalenterin sekä materiaalipankin sisältöön, mutta toiveita tai ideoita ei tullut. Piercen mukaisen terapeuttisen toiminnan suunnitteluprosessin edetessä siirryttiin ideoiden valintaan. Toiminnallista joulukalenteria suunniteltaessa ideoista valittiin sopiva määrä perustuen etsittyyn tietoon sekä opinnäytetyön tekijöiden subjektiiviseen kokemukseen siitä, millaiset toiminnot olisivat asuntolan asukkaille mieleisiä. Materiaalipankkia suunnitellessa ideointi ja ideoiden valinta perustui joulukalenteriprojektin aikana saatuihin asukas- ja

henkilökuntapalautteisiin. Näin materiaalipankin suunnittelussa kyettiin huomioimaan muun muassa asukkaiden mielenkiinnon kohteet, toimintaideoiden sopiva haastetaso sekä henkilökunnalta tulleet kehitysehdotukset. Joulukalenterin toimintojen toteutuksen suhteen vastuu oli jaettu opinnäytetyön tekijöiden sekä asuntolan henkilökunnan kesken. Materiaalipankin toimintojen toteutuminen oli täysin henkilökunnan vastuulla. Toimintojen arviointivaihe tapahtui eri tiedonkeruumenetelmiä käyttäen. Materiaalipankin suunnitteluprosessi on kuvattu taulukossa 4.

Suunnitteluprosessin vaihe	Materiaalipankin toimintojen suunnittelu
Motivaatio	Toimeksiantajan tarve Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet Toimintaterapeuttien suunnittelutaitojen kehittäminen
Tiedonkeruu	Teoreettisten lähtökohtien rajaaminen, tiedonhaku ja valittuihin taustateorioihin perehtyminen Asuntolan asukkaisiin ja ympäristöön tutustuminen Resurssien ja materiaalipankin raamien selvittäminen
Tavoitteiden asettelu	Materiaalipankin tavoitteiden ja halutun lopputuloksen määrittely Valittavien toimintojen rajaaminen kategorioiden avulla
Ideointi	Mahdollisimman monen erilaisen toiminnan ideointi
Idean valinta	Ideointivaiheen aikana syntyneistä ideoista sopivien toimintojen valitseminen
Toteutus	Materiaalipankin käytettävyyden selvittäminen Palautteen kerääminen
Arviointi	Materiaalipankin onnistuminen ja käyttöaste Palautteiden analysointi Itsearviointi ja oma pohdinta

Taulukko 4 Materiaalipankin suunnitteluprosessin vaiheet

5 MATERIAALIPANKKI

5.1 Toiminnallinen joulukalenteri aineistonkeruumenetelmänä

Toiminnallinen joulukalenteri toimi materiaalipankkia varten kerättävän tiedon työkaluna. Sen suunnittelu keskittyi marraskuulle 2019. Kalenteriprojektin avulla haluttiin tehostaa osallisuutta edistävien toiminnallisten hetkien toteutumista ja päivittäisen yhteistoiminnan myötä madaltaa kynnyistä myös materiaalipankin käyttöön ja toiminnallisten hetkien toteuttamiseen jatkossa. Joulukalenterin tarkoituksena oli kerätä tietoa siitä, millainen toiminta on juuri kyseisen asuntolan asukkaille mielekästä ja osallistavaa. Joulukalenterin toimintaideat löytyvät liitteestä yksi.

Toiminnot haluttiin jakaa kategorioihin, jotta valitut toiminnot olisivat mahdollisimman monipuolisia. Eri kategorioiden myötä taattiin, että jokaiselle asuntolan asukkaalle löytyi mielekkäitä sekä omanlaisia tapoja ilmaista itseään ja kokea osallisuutta. Lisäksi eri kategorioiden myötä pystyttiin keräämään helpommin tietoa siitä, millaiset toiminnot ovat juuri kyseisen asuntolan asukkaille merkityksellisiä ja täsmällisiä. Toimintakategoriat saivat loppullisen muotonsa toimintaterapianimikkeistön (2017) pohjalta ja ne olivat motoriset toiminnot, vuorovaikutustoiminnot, aistitoiminnot, kognitiiviset toiminnot sekä arjen toiminnot. Motoriset toiminnot jaettiin vielä hieno- ja karkeamotorisiin toimintoihin. Kaikkien kategorioiden toiminnot ovat myös kehitysvammaisen toiminnallisuutta ja osallisuutta edistäviä. Jokaiseen kategoriaan valittiin neljä toimintaa. Joulukalenterin luokkoittaiset toimintaideat löytyvät liitteestä 1. Jokaiseen toimintaan sisältyivät ohjeet, toiminnan tavoite ja tarkoitus, soveltamisesimerkkejä sekä tarvittavat materiaalit.

Asuntolan henkilökunta ohjasi suurimman osan toiminnoista itsenäisesti. Opinnäytetyön tekijät ohjasivat viisi toimintaa joulukuun aikana. Osalla näistä kerroista myös henkilökunta osallistui toimintaan, osalla kerroista ei. Näiden ohjauksien tarkoituksena oli havainnoida ja kerätä tietoa projektiin etenemisestä, valituista toiminnoista sekä ohjauksesta. Tätä tietoa käytettiin materiaalipankin suunnittelussa.

Konkreettisena ulkoasuna joulukalenterissa päädyttiin käyttämään kirjekuoria. Jokaiselle luukulle oli kirjekuori, jonka päällä luki avausvuorossa olevan asukkaan nimi. Sisältä löytyi toimintaohje sekä materiaalit. Sellaiset materiaalit, jotka eivät mahtuneet kirjekuoreen, löytyivät asuntolan toimistoon sijoitetusta materiaalilaitoksesta. Useimmissa toiminnoissa

oli materiaalina laminoituja tukikuvia ja pelipohjia. Lisäksi oli erilaisia askarteluvälineitä, keiloja ja palloja, popcornia ja muun muassa tuoksu- ja tuntopurkkeja.

Jotta aineistoa saatiin kerättyä tarpeeksi ja monipuolisesti, aineistonkeruumenetelmiä oli useampia, kuten strukturoitu kysely ja avoin haastattelu. Strukturoidussa kyselyssä käytetään lomaketta, jossa on valmiita kysymyksiä valmiine vastausvaihtoehtoineen, joista jokainen vastaaja valitsee itselleen parhaiten sopivan vaihtoehdon (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Avoin haastattelu muistuttaa tavallista keskustelua, jossa keskustelun etenemistä ei ole lyöty lukkoon, vaan se etenee tietyn aihepiirin sisällä vapaasti ja paljolti haastateltavan ehdoilla (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Haastattelija selvittelee haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä sitä mukaa, miten ne tulevat keskustelussa esille (Hirsjärvi ym, 2016, 209).

Strukturoitua kyselyä käytettiin jokaisen luukun yhteydessä. Henkilökunta täytti jokaisesta luukusta strukturoidun kyselyn (liite 2.) ja keräsi myös asukkailta palautetta hymynaamataulukon avulla. Myös opinnäytetyön tekijät täyttivät palautelomakkeen toiminnan ohjaamisen jälkeen. Kirjallisten palautteiden lisäksi henkilökunnan kanssa käytiin kolme ennalta sovittua keskustelua: ennen joulukalenterin alkua, joulukalenteriprojektin puolivälissä ja projektin loputtua. Palautekeskusteluissa käytettiin avointa haastattelua. Palautekeskustelujen lisäksi avointa haastattelua käytettiin vapaissa tilanteissa asukkaiden kanssa. Lisäksi opinnäytetyön tekijät havainnoivat muun muassa materiaalien riittävyyttä ja tarpeellisuutta sekä toiminnan soveltamis- ja porrastamistarpeita. Käytetyt aineistonkeruumenetelmän on listattu taulukossa 5.

Henkilökunta	Asukkaat	Opinnäytetyön tekijät
Strukturoitu kysely <ul style="list-style-type: none"> • Luukuista Avoin haastattelu <ul style="list-style-type: none"> • Tapaamisissa Havainnointi <ul style="list-style-type: none"> • Koko prosessin ajan 	Strukturoitu kysely <ul style="list-style-type: none"> • Luukuista Avoin haastattelu <ul style="list-style-type: none"> • Opinnäytetyön tekijöiden ollessa paikalla 	Strukturoitu kysely <ul style="list-style-type: none"> • Ohjatuista luukuista Havainnointi <ul style="list-style-type: none"> • Koko prosessin ajan

Taulukko 5. Aineistonkeruumenetelmät joulukalenterin aikana.

Henkilökunnan lomakkeista saadut vastaukset on koottu taulukossa 6. Joulukalenterin aikana yhteensä kolmen päivän palautelomakkeet olivat täyttämättä ja kahdesta palautelomakkeesta puuttui osa vastauksista. Kymmeneen toteutuneeseen toimintahetkeen osallistui 5-6 asukasta ja kymmeneen 7-8 asukasta. 3.12. luukun avaamiseen osallistui vain yksi asukas, sillä suurin osa asukkaista oli ollut joulumyyjäisissä asuntolan

ulkopuolella. Joulukalenterin toimintahetkien toteutumisprosentti oli 83% eli 24:stä toiminnassa 20 toimintaa toteutui.

Henkilökunnasta ohjaukseen osallistui vain yksi jäsen seitsemän luukun kohdalla ja kaksi tai useampi kymmenen luukun kohdalla. Viikonpäivällä ei ole ollut vaikutusta henkilökunnan osallistumisprosenttiin.

Toiminnoista viisitoista koettiin asukkaille sopivan haastaviksi. Viiden arvioitiin olevan liian haastava/sopivan haastava. Ainoastaan yksi toiminta koettiin liian haastavaksi. Haastaviksi koetut toiminnat eivät keskittyneet tiettyyn kategoriaan.

Vastauksista kuusitoista kertoo, että toimintoja oli helppo soveltaa asukkaille sopivaksi. Yhden toteutuneen toiminnan kohdalla soveltamiskysymykseen ei ole vastattu. Neljän toiminnan kohdalla soveltaminen koettiin haastavaksi. Kahden vastauksen kohdalla toiminta koettiin olevan sopivan haastavaa, mutta silti vaikeaa soveltaa. Myöskään soveltamisen osalta haastavaksi koetut toiminnat eivät rajaudu yhteen kategoriaan.

Kaikki yhdeksäntoista vastausta koskien toiminnan ajallista kestoa kertoo, että toiminta oli ollut sopivan mittainen. Suurin osa toiminnoista oli sellaisia, joiden kestoa oli helppo muokata tilanteen ja tarpeen mukaan. Keskiarvo toiminnan pituudelle on ollut 29 minuuttia. Hajonta oli kuitenkin suurta, sillä kaksi lyhyintä toimintaa kesti 10 minuuttia ja pisin 90 minuuttia.






Avointa palautetta kirjattiin yhteensä 14:sta luukusta. Palautetta tuli materiaalien toimivuudesta, soveltamisen haasteista ja ohjaamisen kokemuksista. Yhdeksän palautteista oli positiivisia, yksi neutraali, kahdessa avattiin ohjauksen haasteita, kahdessa kerrottiin toiminnan olleen asukkaille liian haastava ja yhden toiminnan yhteydessä materiaalit koettiin epäselvinä. Lisäksi kahden luukun kohdalla kirjattiin, ettei ollut aikaa toiminnan toteuttamiseen. Näitä palautteita pyrittiin ottamaan huomioon materiaalipankin toimintoja suunniteltaessa.

	1	2	3	4	5	Kesto (min)	
1.12.	4	3	2	2	2	20	1. Kuinka moni asukkaista osallistui yhteiseen toimintaan? 1 = 0 2 = 1-2 3 = 3-4 4 = 5-6 5 = 7-8 6 = 9
2.12.	5	2	2	2	2		
3.12.	2	1	2	2	2	10	
4.12.	5	2	1,2				2. Kuinka moni henkilökunnasta osallistui yhteiseen toimintaan? 1 = 1 2 = 2 tai useampi 3 = Sara ja Veera
5.12.	4	1	2	2	2	15	
6.12.	5	2	1,2	2	2	60	
7.12.	4	1	1,2	2	2	25	3. Oliko valittu toiminta haastavuudeltaan asukkaille sopiva? 1 = liian haastava 2 = sopiva 3 = liian helppo
8.12.	4	1	2	1	2	20	
9.12.	5	2;3	2	2	2	55	
10.12.	4	1	2	1	2	25	4. Oliko toimintaa helppo soveltaa kullekin sopivaksi? 1 = haastava soveltaa 2 = helppo soveltaa
11.12.	4	1	1,2	2	2	25	
12.12.	5	3	2	2	2	40	
13.12.	5	2	1	1	2	15	5. Oliko toiminta ajallisesti sopivan mittainen? 1 = liian pitkä 2 = sopiva 3 = liian lyhyt
14.12.	5	2	2	2	2	20	
15.12.	5	2	2	2	2		
16.12.	4	1	2	2	2	20	
17.12.	5	3	2	2	2	30	
18.12.	4	2	2	2			
19.12.	5	3	2	2	2	90	
20.12.							
21.12.	4	2	2	2	2	15	
22.12.	4	2	1,2	1	2	10	
23.12.							
24.12.							
Keskiarvo	4,4	1,9	1,9	1,8	2,0	29,1	

Taulukko 6. Henkilökunnan palautekyselyn vastaukset

Asukkaat saivat antaa palautetta jokaisen päivän kohdalla hymynaama-asteikolla. Lomakkeista saadut vastaukset on koottu taulukossa 7. Viitenä päivänä lomakkeeseen vastaaminen oli jäänyt kokonaan tekemättä. Kahtena päivänä vastauksia oli ainoastaan yksi, vaikka osallistujia oli ollut enemmän.

Vastausta 1 annettiin viisi kertaa. Näistä toiminnoista henkilökunta koki kolmen olleen liian haastava. Vastausta 2 annettiin kolme kertaa. Näistä kolmesta toiminnasta kaksi ja yhden soveltamisen henkilökunta koki haastavaksi. Kategorioihin tai keston vastauksilla ei ole selvää yhteyttä. Kokonaisuudessaan pääpaino oli kuitenkin reilusti positiivisen puolella, joten kokemukset olivat hyviä ja mielekkäitä.

	 1	 2	 3	 4	 5
1.12.	0	0	0	1	5
2.12.	0	0	0	0	1
3.12.	0	0	0	0	1
4.12.	0	0	0	0	0
5.12.	0	1	1	3	1
6.12.	1	0	1	2	4
7.12.	0	0	0	0	0
8.12.	0	1	0	1	4
9.12.	0	0	1	2	4
10.12.	0	0	0	1	0
11.12.	1	0	2	0	2
12.12.	0	0	1	0	7
13.12.	1	0	1	1	4
14.12.	0	0	2	2	3
15.12.	0	0	2	3	2
16.12.	0	0	0	1	4
17.12.	1	0	0	4	3
18.12.	0	0	0	0	0
19.12.	0	0	0	3	4
20.12.	0	0	0	0	0
21.12.	1	0	1	1	3
22.12.	0	1	1	3	1
23.12.	0	0	0	0	0
24.12.	0	0	0	0	0
Yhteensä	5	3	13	28	53

Taulukko 7. Asukkaiden palautekyselyn vastaukset

Ennalta sovituissa keskusteluissa henkilökunnan kanssa, osallistujia oli vaihtelevasti paikalla; kahdesta neljään osallistujaa. Alkukeskustelussa infottiin henkilökuntaa alkavasta projektista ja kyseltiin toiveita, huomioita ja ehdotuksia. Välipalautekeskustelun tarkoituksena oli kartoittaa, miten projekti on lähtenyt liikkeelle ja onko jotain, jota tulisi muuttaa loppuluokkuja ajatellen. Sovitussa palautekeskustelussa ei kuitenkaan ollut paikalla sellaisia ohjaajia, jotka olisivat avanneet joulukalenterin luokkuja, joten saatu palaute jäi niukaksi eikä palautteen perusteella muutoksia tehty. Loppupalautteen yhteydessä tammiukuussa luovutettiin valmis materiaalipankki henkilökunnalle.

5.2 Materiaalipankin suunnittelu ja kokoaminen

Materiaalipankin (liite 4) tarkoituksena oli tarjota henkilökunnalle työkalu, jonka avulla yhteisten osallistavien toimintahetkien järjestäminen olisi helpompaa. Materiaalipankin suunnittelu keskittyi joulukuulle 2019. Suunnitteluprosessin apuna käytettiin Doris

Piercen terapeuttisen voiman mallia. Jo ennen joulukalenterista saatuja palautteita alettiin valikoimaan sopivia toimintoja materiaalipankkiin. Lopullisen muotonsa toiminnat saivat joulukalenterista saatujen palautteiden käsittelyn jälkeen. Eniten muutoksia tehtiin soveltamisesimerkkeihin, joiden määrä lisääntyi ja niissä pyrittiin ottamaan joulukalenteria monipuolisemmin huomioon erilaiset soveltamistarpeet ja -tilanteet. Lisäksi toimintoihin määriteltiin tarkoitus ja tavoite joulukalenterin toimintoja tarkemmin. Näiden avulla toimintojen täsmällisyys tuli entistä paremmin esille ja näin ollen asukkaille tai asukkaalle osallistavia ja mielekkäitä toimintoja on helpompi valita. Myös soveltamisesimerkkejä lisättiin jokaiseen toimintaan niin, että jokaisella asukkaalla olisi mahdollisuus osallistua jokaiseen toimintaan.

Materiaalipankissa oli samat toimintaterapianimikkeistön (2017) pohjalta valitut toimintakategoriat, kuin joulukalenterissakin, eli motoriset toiminnat, vuorovaikutustoiminnat, aistitoiminnat, kognitiiviset toiminnat sekä arjen toiminnat. Toimintoja valittiin jokaiseen kategoriaan noin kymmenen. Yhteensä toimintaideoita oli 52. Ideoiden suuri määrä mahdollisti joulukalenteria laajemman kirjon erilaisia toimintaideoita. Toimintojen valinnassa otettiin huomioon joulukalenterista saatu palaute siitä, minkätyyppiset toiminnat olivat asukkaille mielekkäitä. Tämän lisäksi pyrittiin yhdistämään haastavimmiksi ja epämielityttävimmiksi koettuja toimintoja mielekkäisiin ja helpompiin toimintoihin, jolloin kokonaisuudesta tulisi haastetasoltaan ja luonteeltaan mukavampi, jolloin toiminnan suorittaminen helpottuisi. Esimerkiksi yhteisen tilkkutäkin tekeminen on mukavaa, sillä asukkaat pitävät värityksestä ja samalla siinä harjoitellaan yhteistyötä ja yhteisen lopputuloksen aikaansaamista, joka ei välttämättä ole aina niin helppoa ja mukavaa. Lisäksi asukkaille tuttua kyllä-ei -pelipohjaa hyödynnettiin myös vaikeampien kysymysten käsittelyssä, jolloin tuttu käytäntö helpotti toimintaa.

Teoriaosuudet ja toimintaohjeet löytyivät päällimmäisestä kansioista. Siellä jokaisen toiminnan kohdalla löytyi ohjeistus siihen, mistä materiaalit löytyvät; esimerkiksi ”materiaalit löydät sinisestä kansioista, kuoresta nro 4”. Jokaisen toiminnan materiaalit järjestettiin kirjekuoriin, jotka kategorioitiin kansioihin. Toimintojen materiaalit olivat laminoituja tuki-kuvia, kysymyskortteja ja pelipohjia. Toimintaideoiden lisäksi materiaalipankkiin liitettiin teoriatietoa. Kansioon kerättiin tietoa opinnäytetyöstä ja sen tavoitteista, toiminnallisuudesta ja osallisuudesta, soveltamisesta ja porrastamisesta sekä tietoa jokaisen kategorian toiminnoista ja niiden vaikutuksista kehitysvammaisen toiminnallisuuteen ja osallisuuteen. Lisäksi kansioon lisättiin hyödyllisiä linkkejä -osio, jossa oli kerättyä

esimerkkejä hyödyllisistä nettisivuista, joita voi käyttää toimintojen suunnittelun, ajankoh-
taisen tiedon etsimisen sekä materiaalien hankkimisen apuna.

Materiaalipankki luovutettiin asuntolaan 20.1.2020. Sovitusta poiketen paikalla oli aino-
astaan kolme asuntolan työntekijää, joten muiden työntekijöiden ohjeistaminen jäi hei-
dän tehtäväkseen. Seuranta-ajan aikana ei oltu yhteydessä asuntolaan, joten seuraavan
kerran yhteydessä oltiin maaliskuun alussa seuranta-ajan päätyttyä. Loppupalautekes-
kustelussa oli mukana kahdeksan henkilöä opinnäytetyön tekijöiden lisäksi. Tällöin kävi
ilmi, että suurin osa henkilökunnan jäsenistä ei ollut käyttänyt, tai edes lukenut materi-
aalipankkia.

5.3 Materiaalipankista saadut palautteet

Materiaalipankista kerätyn tiedon tarkoituksena oli kertoa, kuinka usein toimintaideoita
hyödynnettiin ja mistä kategorioista toimintoja toteutettiin eniten. Tätä tarkoitusta varten
henkilökunnalle jätettiin seurantalomake, johon tuli merkitä aina, kun toiminta jostain ka-
tegoriasta on suoritettu. Lisäksi materiaalipankin yhteydessä henkilökunnalle jätettiin pa-
lautelomakkeita (liite 3), joiden avulla kartoitettiin materiaalipankin koettua hyödyllisyyttä
ja muita käyttökokemuksia. Seuranta-ajan päätyttyä henkilökunnan kanssa käytiin kes-
kustelu, jossa koottiin ajatuksia sekä kerättiin lisää palautetta materiaalipankista ja aja-
tuksista yhteistoiminnan toteuttamisesta tulevaisuuden suhteen.

Seuranta-aikana materiaalipankkia käytettiin kahdesti yhden ohjaajan toimesta. Toisena
päivänä yhden ja toisena päivänä kahden toiminnan verran. Näissä toiminnoissa oli mu-
kana vuorovaikutustoiminta, kognitiivinen toiminta sekä aistitoiminta.

Kun pankin käyttäjiä oli vain yksi, myös täytettyjä palautelomakkeita oli vain yksi kappale.
Tässä materiaalipankin teoriaosuudet, hyödylliset linkit -osio sekä toimintaideat koettiin
melko hyödyllisiksi (4). Materiaalipankin käyttö koettiin melko helpoksi (4) toiminnallisten
hetkien suunnittelun ja toteutuksen apuna. Materiaalien löytämistä kuvattiin vastauksella
3, ei vaikeaa eikä helppoa. Toimintaideoiden vastaaminen asukkaiden ja asuntolan tar-
peisiin arvioitiin myös vastauksella 3, kohtalaisesti.

Vapaamuotoisessa palautteessa kerrottiin, että toimintahetket olivat sujuneet hyvin ja
asukkaat olivat olleet hyvillä mielin. Materiaaleista kirjoitettiin, että mielipiteen ilmaisuun
tarkoitettuja välineitä olisi ollut hyvä olla jokaiselle asukkaalle oma. Kyseisiä materiaaleja
on helppo kopioida lisää.

Loppupalautekeskustelussa kävi ilmi, että seuranta-aikana asuntolan arjessa oli tapahtunut paljon aikaa vieviä asioita, esimerkiksi kolme asukasta olivat vaihtaneet huoneita keskenään ja tavaroiden muuttoon oli mennyt aikaa. Henkilökunta kertoi, että aikaa oli mennyt normaalia enemmän arkirutiinien ulkopuoliseen toimintaan, jolloin myös materiaalipankin käyttö jäi vähemmälle. Lisäksi ohjaajat olivat sitä mieltä, että kesäaikana, kun asukkaat eivät käy säännöllisesti työ- ja päivätoiminnassa, on enemmän aikaa ja resursseja yhteisen toiminnan järjestämiseen eikä asukkaiden tarvitse palautua työ -ja päivätoiminnan jälkeen.

Keskustelussa käytiin läpi materiaalipankin hyötyjä. Vaikka suurin osa asuntolassa olevista toimintahetkistä tapahtuukin spontaanisti, materiaalipankin koettiin auttavan suunnittelua ja antavan paljon monipuolisia ideoita. Henkilökunta koki, että materiaalipankista voisi olla paljon hyötyä esimerkiksi lähihoitajaopiskelijoille, sillä materiaalipankissa on sekä toimintaideat, soveltamismahdollisuuksia, muita huomioitavia asioita sekä teorian tiedoa kaikista kategorioista. Vaikkei alkuperäinen kohderyhmä ollutkaan opiskelijat, on hyvä, että materiaalipankki koetaan hyödylliseksi myös vakiohenkilökunnan ulkopuolella käytettävänä.

Kehitysideoita materiaalipankista ei tullut esille loppupalautekeskustelussa.

6 POHDINTA

6.1 Kehittämistyön eettisyys

Tutkimustyön tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta sitä voidaan pitää eettisesti hyväksyttävänä ja luotettavana (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Koko prosessin ajan toiminta on pidetty avoimena tilaajaa sekä muita prosessissa mukana olevia osapuolia kunnioittaen. Lisäksi tärkeä elementti työskentelyssä on ollut toimintaterapeuttien ammattieettisten ohjeiden noudattaminen. Kyseiset ammattieettiset ohjeet painottavat muun muassa muiden ammattiryhmien kunnioittamista moniammatillista yhteistyötä tehtäessä (Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2011). Lähteinä käytettävistä materiaaleista on tehty asianmukaiset viitteet, eikä toisten julkaisuja esitellä omina ajatuksina (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Viittaukset on tehty Turun AMK:n antamien viittausohjeiden mukaisesti.

Projektissa mukana olleet asuntolan asukkaat ovat osallistuneet toiminnallisiin hetkiin vapaaehtoisesti tietäen, että tapaamiset ovat liittyneet opinnäytetyöprosessiin. Asukkaat sekä asumisyksikkö ovat pysyneet anonyymeinä koko tutkimusprosessin ajan. Henkilökuntaa on tiedotettu prosessin aikana hyvissä ajoin ennen jokaisen uuden vaiheen alkamista, niin käytännön asioista kuin myös esimerkiksi siitä, mihin tarkoitukseen heidän täyttämiään palautelomakkeita on käytetty. Haastatteluista ja kyselyistä saatua informaatiota on käsitelty salassapitovelvollisuuden mukaisesti.

6.2 Yhteistyö tilaajan kanssa

Yhteistyö tilaajan kanssa sujui vaihtelevasti. Tilaajalta saatiin vapaat kädet opinnäytetyön aiheen valitsemiselle. Asuntolan esimies kartoitti henkilökunnalta toiveita opinnäytetyön aiheelle, mutta ehdotuksia ei tullut, joten opinnäytetyön tekijät suunnittelivat aiheen, jonka esittivät tilaajalle syksyllä 2019. Silloin tilaaja hyväksyi aiheen ja oli sitä mieltä, että opinnäytetyö olisi asuntolalle hyödyllinen ja tarpeellinen.

Tilaajan kanssa pidettiin tiiviisti yhteyttä opinnäytetyön eri vaiheissa. Opinnäytetyön tekijät järjestivät tapaamisia ennen toiminnallisen joulukalenterin aloittamista, sen puolella välissä sekä lopussa, jolloin luovutettiin myös materiaalipankki. Viimeinen tapaaminen oli kuuden viikon seuranta-ajan jälkeen. Asuntolan henkilökuntaa ohjeistettiin

olemaan yhteydessä herkästi, mikäli opinnäytetyöstä, joulukalenterista, materiaalipankista, annetuista ohjeista tai palautekyselyistä tulisi kysyttävää tai muuta huomioitavaa. Opinnäytetyön tekijöiden sähköpostiosoitteet ja puhelinnumerot olivat useissa eri asuntolalle annetuissa dokumenteissa esillä. Yhteydenottoja ei tullut.

Avoimissa keskusteluissa, jotka tapahtuivat henkilökunnan kanssa järjestetyissä tapaamisissa, tuli kuitenkin ilmi useita erilaisia väärinkäsityksiä joulukalenterin toteutukseen sekä palautelomakkeisiin liittyen. Yksi syy väärinkäsityksiin saattoi olla se, että tapaamisissa oli hyvin vähän henkilökuntaa paikalla. Ensimmäisessä tapaamisessa oli kolme henkilökunnan jäsentä paikalla. Toisessa tapaamisessa, joka tapahtui joulukalenterin puolesta välissä, oli kolme henkilöä, joista vain kaksi oli asuntolalla vakituisesti työskenteleviä työntekijöitä. Kolmannessa tapaamisessa, jolloin kerättiin palautetta joulukalenterista, sekä luovutettiin materiaalipankki ohjeineen, oli myös paikalla kolme henkilöä. Tätä ennen opinnäytetyön tekijät olivat varmistaneet, että paikalla olisi mahdollisimman moni työntekijä, eikä muutoksista ilmoitettu.

Suunnitteluvaiheessa ei voitu vielä tietää päiviä, jolloin asuntolassa olisi mahdollisesti kiireisempää, ja siksi henkilökunnalle toimitettiin kirjallinen kooste toiminnallisen joulukalenterin luukkujen toiminnoista, jotta tarpeen tullen toimintoja olisi helppo vaihtaa ristiin jonkun toisen päivän kanssa. Lisäksi pidettiin tärkeänä, että ohjaajat tiesivät etukäteen, minkälainen toiminta kirjekuoresta paljastuu. Koosteesta ei kuitenkaan ollut tarkoituksenmukaista hyötyä, sillä tieto siitä ei ollut levinnyt aloitusinfoa pidemmälle ja lisäksi kooste oli hävinnyt joulukuun aikana.

Muiden työntekijöiden tiedottamisesta suuri osa jäi keskusteluissa mukana olleiden henkilökunnan jäsenten vastuulle. Henkilökuntaa kannustettiin informoimaan muita työntekijöitä suullisesti ja kirjallisesti käyttäen henkilökunnan eri viestikanavia. Viimeisessä tapaamisessa, jossa käytiin läpi kokemuksia ja ajatuksia opinnäytetyöstä, sekä etenkin materiaalipankista ja sen käytöstä, paikalla oli 7 henkilöä, eli koko henkilökunta. Tällöin keskustelussa tuli ilmi, että vain yksi paikalla olleista työntekijöistä oli lukenut materiaalipankin ja käyttänyt sitä. Muilta paikalla olleilta ei saatu varmistusta siihen, että he olisivat tutustuneet materiaalipankkiin. Materiaalipankista saimmekin vain yhden kirjallisen palautteen. Myös suullinen palaute oli vähäistä.

6.3 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli suunnitella materiaalipankki kehitysvammaisten asuntolaan. Materiaalipankkia suunnitellessa yhtenä aineistonkeruumenetelmänä käytettiin toiminnallista joulukalenteria, jonka avulla kerättiin tietoa materiaalipankkia varten. Sekä joulukalenteri että materiaalipankki toteutuivat suunnitellun aikataulun mukaisesti. Joulukalenteri tuotti arvokasta tietoa opinnäytetyön tekijöille ja toimi aineistonkeruumenetelmänä materiaalipankkia varten. Materiaalipankin toteutus onnistui tavoitteiden mukaisesti, perustuen tutkimustietoon ja valittuihin teorioihin. Lisäksi siinä huomioitiin aiemmin asuntolan henkilökunnalta ja asukkailta saadut palautteet joulukalenterin osallisuutta edistävästä toiminnoista.

Opinnäytetyön eri työvaiheet etenivät suunnitelmien mukaisesti ja aikataulu oli realistisesti suunniteltu. Työvaiheiden toteutumiseen vaikutti myös opinnäytetöiden tekijöiden motivaatio ja sitoutuminen opinnäytetyön tekemiseen.

6.4 Kehittämistyön merkitys ja tulosten käytettävyys

Materiaalipankista saatiin kerättyä heikosti palautetta, sillä asuntolan henkilökunnasta suurin osa ei ollut lukenut tai käyttänyt materiaalipankkia kuuden viikon seuranta-ajan aikana. Yleisessä keskustelussa tuli kuitenkin ilmi, että henkilökunta koki materiaalipankin hyödyllisenä työkaluna toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Henkilökunta koki, että materiaalipankki voisi olla hyödyllinen esimerkiksi lähahoitajaopiskelijoille, jotka tulevat suorittamaan asuntolaan työharjoittelua. Lähahoitajaopiskelijat eivät olleet opinnäytetyölle asetettu kohderyhmä, vaan materiaalipankki oli suunnattu asuntolan vakituisille työntekijöille.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli vastata tilaajana olleen asuntolan tarpeisiin ja tuottaa heidän käyttöönsä yksilöllinen työkalu. Joulukalenterista saadun palautteen myötä materiaalipankin toiminnoista pyrittiin tekemään entistä enemmän asuntolan tarpeita vastaavia ja objektiivisesti katsottuna siinä onnistuttiin. Palautteen vähäisen määrän vuoksi käyttäjäryhmän subjektiivinen kokemus jäi kuitenkin hataralle pohjalle eikä mielipiteitä saatu luotettavan tuloksen muodostamiseksi.

Materiaalipankin vähäistä käyttöä perusteltiin muun muassa ajanpuutteella, asukkaiden oman mielipiteen kuuntelulla sekä toimintahetkien spontaaniudella. Tästä voidaan

päätellä, että joko henkilökunnalla ei kuitenkaan ollut tarvetta kyseiselle työkalulle tai motivaatio sen käyttöön oli heikkoa. Yksi opinnäytetyön tavoite oli selvittää, vaikuttaako materiaalipankki henkilökunnan ja asukkaiden yhteisten toimintahetkien määrään. Vaikka tarkkaa tietoa toimintahetkien määrästä ei ollut ennen opinnäytetyön aloittamista, henkilökunta kertoi, että yhteistä toimintaa ei toteutettu säännöllisesti, ja sitä voisi olla enemmän. Seuranta-ajan tulokset osoittivat, että materiaalipankkia ei oltu käytetty, joten voidaan silti todeta, että materiaalipankki ei vaikuttanut toiminnallisten hetkien määrään.

LÄHTEET

Creek, J. 2005. Occupational Therapy and Mental Health. 3rd. Edition. Churchill Livingstone Elsevier.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Holmberg, K. 2020. Toimintaterapeuteilla on tärkeä rooli toimintakykyhäntöisten kuntoutuspalveluiden tuottajina. TOimintaterapeutti 1/2020, 3.

Huhtinen-Hildén L. & Isola, A. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Tutkimuksesta tiivistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 14.01.2020. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Huhtinen-Hildén L. & Lamppu M. 2018. Odottamattomia aarteita. Ilmaisu, leikkisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä. Viitattu 14.01.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152798/2018_huhtinen_hilden_lamppu_odottamattomia_aarteita_ERILLISJULKAISU.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Huttula, K. 2002. Työkykyyn vaikuttavien tekijöiden kartoittaminen kuvallisen ilmaisun avulla. Teoksessa Salo-Chydenius, S. Ihminen oman elämänsä tekijänä. Toimintaterapian toteuttamisen kertomuksia. Helsinki: Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry.

Jelli. 2019. Osallisuussanasto. Viitattu 14.01.2020. https://www.jelli.fi/yhdistykset_yhteistyossa/osallisuus/osallisuus-aineistoa/osallisuus-sanasto/

Jämsen, A. & Pyykkönen, A. 2014. Osallisuuden jäljillä. Viitattu 01.01.2020. <http://www.jelli.fi/laitaukset/2014/05/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakat-tuna-16052014.pdf>

Kaski, M. (toim.); Manninen, A. & Pihko, H. 2013. Kehitysvammaisuus. 5. painos. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519. Annettu Helsingissä 20.5.2016. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>

Malm, M.; Matero, M.; Repo, M. & Talvela, E-L. 2012. Esteistä mahdollisuuksiin, vammaistyön perusteet. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Mäki, M. 2005-2008. Toimimalla osallisuuteen. Viitattu 01.01.2020. https://papunet.net/tietoa/fi/leadadmin/muut/Esitteet/toimimalla_osallisuuteen_web.pdf

Pierce, D. 2003. Occupation by Design: Building Therapeutic Power. F.A.Davis company, Philadelphia.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmä-opetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tieto-arkisto. Viitattu 13.1.2020. <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Viitattu 13.10.2019. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salo – Chydenius, S. 2017. Toiminnalliset ja Luovat menetelmät. Viitattu 05.04.2020. <https://paihdelinkki.fi/sgn/node/355>

Savolainen, T. & Aralinn, V. 2017. Toimintaterapianimikkeistö. Kuntaliitto. Helsinki. Viitattu 4.4.2020. <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toimintaterapianimikkeisto.pdf>

Sinkkonen, J. 2003. Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. WSOY. Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, Valtioneuvoston selonteko vammaispolitiikasta. Viitattu 31.10.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72194/URN%3aNBN%3afe201504227254.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Suomen toimintaterapialiitto ry. 2011. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet.

Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, Arja – Pyykkönen, Anne (toim.): oSallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Vammaisten ihmisten osallisuus. Viitattu 14.04.2020. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisten-ihmisten-osallisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 14.01.2020. <https://thl.fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 14.01.2020. <https://thl.fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Viitattu 14.01.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Vammaispalvelujen käsikirja. Viitattu 24.3.2020. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/paivatoiminta>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 15.1.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Uusikylä, K. & Piirto, J. 1999. Luovuus: taito löytää, rohkeus toteuttaa. Atena. Jyväskylä.

Joulukalenterin toimintaideat

Päivä	Toiminta	Kategoria	Ohjaajat
1	Mielikuvitusjumppa	Motorinen (karkea)	Opinnäyte- työn tekijät
2	Joulukuusen koristelu	Motorinen (hieno)	
3	Joulukorttiaskartelu	Motorinen (hieno)	
4	Mitä ostaa kaupasta	Arjen taidot	
5	Kehon rytmit	Motorinen (karkea)	
6	Itsenäisyyspäivän juhla	Vuorovaikutus	
7	Eläinten tunnistus	Kognitiivinen	
8	Tuntopurkit	Aistit (tunto)	
9	Silkkipaperikuusi	Motorinen (hieno)	Opinnäyte- työn tekijät
10	Rentoutumisharjoitus	Arjen taidot	
11	Mikä ei kuulu joukkoon	Kognitiivinen	
12	Eläinvierailu	Vuorovaikutus	Opinnäyte- työn tekijät
13	Tunteet – miltä ne tuntuvat?	Vuorovaikutus	
14	Yhdistä parit (arjen asiat)	Arjen taidot	
15	Väribingo	Kognitiivinen	
16	Keilaus	Motorinen (karkea)	
17	Tuoksupurkit	Aistit (haju)	Opinnäyte- työn tekijät
18	Kävely ulkona	Motorinen (karkea)	
19	Levyraati	Aistit (kuulo)	Opinnäyte- työn tekijät
20	Piparien leipominen ja koristelu	Motorinen (hieno)	
21	Laiva on lastattu	Kognitiivinen	
22	Missä järjestyksessä	Arjen taidot	
23	Glögihetki	Aistit (maku)	
24	Hali ja jouluntoivotus	Vuorovaikutus	

Joulukalenterin palautelomake henkilökunnalle

KYSELY - HENKILÖKUNTA

1. Kuinka moni asukkaista osallistui yhteiseen toimintaan?

- 0 asukasta
 1-2 asukasta
 3-4 asukasta
 5-6 asukasta
 7-8 asukasta
 Kaikki 9 asukasta

2. Kuinka moni henkilökunnasta osallistui yhteiseen toimintaan?

- 1 henkilökunnan jäsen
 2 tai useampi henkilökunnan jäsen

3. Oliko valittu toiminta haastavuudeltaan asukkaille sopiva?

- Valittu toiminta oli asukkaille liian haastava
 Valittu toiminta oli sopivan haastava
 Valittu toiminta oli liian helppo

4. Oliko toimintaa helppo porrastaa/soveltaa kullekin asukkaalle sopivaksi?

- Toimintaa oli haastava soveltaa kullekin asukkaalle sopivaksi
 Toimintaa oli helppo soveltaa kullekin asukkaalle sopivaksi

5. Oliko toiminta ajallisesti sopivan mittainen?

- Toiminta oli ajallisesti liian pitkä
 Toiminta oli ajallisesti sopivan mittainen
 Toiminta oli ajallisesti liian lyhyt

Toiminta kesti _____ minuuttia

6. Mitä fiiliksiä toiminta ja toiminnan ohjaaminen herätti?

Materiaalipankin palautelomake henkilökunnalle

Kuinka hyödylliseksi olet kokenut materiaalipankin teoriaosuudet?

En lainkaan hyödylliseksi	1	2	3	4	5	Erittäin hyödylliseksi
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Kuinka hyödylliseksi olet kokenut materiaalipankin hyödylliset linkit -osion?

En lainkaan hyödylliseksi	1	2	3	4	5	Erittäin hyödylliseksi
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Kuinka hyödylliseksi olet kokenut materiaalipankin toimintaideat?

En lainkaan hyödylliseksi	1	2	3	4	5	Erittäin hyödylliseksi
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Millaiseksi olet kokenut materiaalipankin käytön toiminnallisten hetkien suunnittelun ja toteutuksen apuna?

Erittäin vaikeaksi	1	2	3	4	5	Erittäin helpoksi
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Millaiseksi olet kokenut toimintaideoiden mukana olevien materiaalien löytämisen kansioista?

Erittäin vaikeaksi	1	2	3	4	5	Erittäin helpoksi
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Kuinka hyvin toimintaideat ovat vastanneet asukkaiden ja asuntolan tarpeita?

Ei ollenkaan	1	2	3	4	5	Todella hyvin
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Puuttuuko materiaalipankista jotakin?

Vapaamuotoinen palaute:

Materiaalipankki

Sisällys

Johdanto	5
Toiminnallisuus ja osallisuus	7
Soveltaminen ja porrastaminen	9
Hyödyllisiä linkkejä	11
Materiaalipankit	11
Oppaat	14
Motoriset toiminnot	15
Heittopeli	16
Jatka piirustusta	17
Mielikuvitusjumppa	18
Keilaus	19
Kehon rytmit	20
Tuolijumppa	21
Kukkien maalaus	22
Piilotusleikki	23
Liikuntakortit	24
Toimintapassi	25
Vuorovaikutustoiminnot	26
Kumman valitset?	28
Yhteinen tilkkutäkki	29
Tunteet – miltä ne tuntuvat?	30
Asukasnäyttely	31
Tervehdysleikki	32
Yhteisen piirustuksen tekeminen	33
Pidän – en pidä	34
Helppoa vai vaikeaa?	35
Värit ja tunteet	36
Pantomiimi	37
Kognitiiviset toiminnot	38
Aivojumppaa	40
Tunnista eläimet	41
Tunnista hedelmät ja vihannekset	42
Laiva on lastattu	43

Laske kuinka monta	44
Yhdistä palat	45
Mihin esine kuuluu?	46
Yhdistä parit viivalla	47
Väritä oikealla värillä	48
Robottitehtävä	49
Väribingo	50
Mikä ei kuulu joukkoon?	51
Arjen taitojen toiminnot	52
Mitä ostaisin kaupasta?	53
Rentoutusharjoituksia	54
Yhdistä parit oikein	55
Mikä on oikea järjestys?	56
Unelmakartta	57
Ruokien lajittelua	58
Millaista on sinun arkesi? – noppapeli	59
Mikä puuttuu, Kim-leikki	60
Lajittelulotto	61
Aistitoiminnot	62
Muodot ja materiaalit	64
Kuulomuistipeli	65
Levyraati	66
Makuelämyksiä	67
Jääpalakokeet	68
Foliomaalaus	69
Taikahiekka	71
Hauskat maalaustarvikkeet	72
Mindfulness-kortit	73
Esineen etsiminen	74
Tuoksupurkit	75
Palautteen kerääminen ja mielipiteen ilmaisu	86
Lähteet	87

Johdanto

Tämä materiaalipankki on toteutettu osana Turun Ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoiden *Yhteinen toiminta osallisuuden edistäjänä* -opinnäytetyötä. Opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta; toiminnallisesta joulukalenterista asuntolan asukkaille, sekä sen avulla koostetusta materiaalipankista, joka toimii työkaluna asuntolan henkilökunnalle toiminnallisten hetkien suunnittelussa sekä toteutuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kannustaa kehitysvammaisten asuntolan asukkaita ja henkilökuntaa yhteiseen tekemiseen sekä tukea asukkaiden osallisuutta mielekkäisiin toimintoihin. Materiaalipankin avulla asuntolan henkilökunnan on helpompi jatkaa toiminnallisten hetkien järjestämistä joulukalenteriprojektin jälkeen.

Teoriapohjana opinnäytetyössä sekä tässä materiaalipankissa on käytetty Doris Piercen terapeutin voiman mallia. Pierce kuvailee kirjassaan *Occupation by Design – Building Therapeutic Power* (2003) mallia lähestymistapana, johon kuuluu terapeutin voiman ympyrämalli, joka on jaettu eri osa-alueisiin. Mallin tarkoituksena on helpottaa terapeuttien toimintojen suunnittelua sekä toteutusta. Kolme mallin tärkeää käsitettä ovat toiminnan vetoavuus, ainutlaatuisuus sekä täsmällisyys.

Toiminnan vetoavuus tarkoittaa toiminnan asiakaskohtaisia ulottuvuuksia, johon kuuluvat vahvistavuus, mielihyvä sekä tuotteliaisuus. Kun ihminen kokee toiminnan kutsuvaksi, toiminta vetoaa ihmiseen. Ainutlaatuisuus tarkoittaa toiminnan kontekstuaalisia ulottuvuuksia ja siihen kuuluu fyysinen, ajallinen sekä sosiokulttuurinen ympäristö, joiden summana ainutlaatuisuus syntyy. Täsmällisyys kuvailee sitä, miten toiminta tapahtuu ja miten toiminta sopii asiakkaalle. Toiminnan täsmällisyyteen vaikuttaa toiminnan suunnittelun elementit, jotka sisältävät terapeutin suunnittelutaidot, tavoitteen asettelun sekä toiminnan soveltuvuuden. (Pierce 2003, 9-12.) Hyvillä suunnittelutaidoilla ja sopivilla tavoitteilla taataan, että toiminta on jokaiselle toimijalle täsmällistä. (Pierce 2003, 9).

Toiminta eroaa tekemisestä, sillä toimintaan liittyy aina sekä tarkoitus että merkitys. Kaikki toiminta ei kuitenkaan ole terapeutista toimintaa, sillä terapeutin toimintaan liittyy aina tavoitteellisuus. Toiminnan suunnittelu on olennainen osa toimintaterapeutin työtä, ja olemme keskittyneet tässä materiaalipankissa toimintojen terapeutin suunnitteluun. Ryhmämuotoinen toimintaterapia on tavoitteellista työskentelyä tarkoituksenmukaisen toiminnan

avulla, joten olemme asettaneet kaikille tämän materiaalipankin toiminnoille tavoitteet. Terapeuttisen voiman mallin avulla joulukalenterin toiminnot sekä materiaalipankin sisältö on suunniteltu asukkaille sopivaksi. Toiminnot ovat ve-toavia, ainutlaatuisia sekä täsmällisiä ja on suunniteltu juuri asuntolan tarpeita varten.

Tämä materiaalipankki sisältää tehtävä- ja toimintaideoita, joiden avulla voidaan toteuttaa osallistavaa toimintaa. Osallistavat toiminnot ovat jaettu viiteen eri kategoriaan, jotka ovat motoriset toiminnot, vuorovaikutustoiminnot, kognitiiviset toiminnot, aistitiedon käsittelyyn liittyvät toiminnot sekä arjen taitojen toiminnot. Tehtävä- ja toimintaideat ovat jaettu kategorioihin, jotta osallistava ja yhteinen toiminta on mahdollisimman monipuolista.

Toimintaideoiden ohessa on mukana myös tarvittavia materiaaleja; kuvakortteja, tehtäväalustoja sekä toimintaesimerkkejä. Huomaathan kopioida esimerkiksi tehtäväalustoja ja muita materiaaleja ennen viimeisten kappaleiden käyttämistä!

Jokaisen toiminnan ohjeistukseen sisältyy myös soveltamis- ja porrastamisvinkkejä, jotta kaikki asuntolan asukkaat voivat osallistua toimintaan ja jokainen toiminta vastaisi asukkaan yksilöllisiä haasteita ja vahvuuksia. Vinkkien ja toimintaideoiden on tarkoitus toimia työkaluna; kaikkia ohjeita ei tarvitse noudattaa, vaan ohjeita saa sekä kuulua soveltaa ja muokata tarpeen mukaan!

Toiminnallisuus ja osallisuus

Jokaisella ihmisellä on oikeus osallistua itselleen merkityksellisiin ja tarkoituksenmukaisiin toimintoihin ja **jokaiselle tulisi tarjota mahdollisuus osallistua** itselle merkitykselliseen sekä mielekkääseen toimintaan. Toiminta eroaa tekemisestä, sillä toimintaan liittyy aina sekä tarkoitus että merkitys.

Virikkeellinen ja motivoiva ympäristö rohkaisee kehitysvammaista henkilöä vuorovaikutusaloitteisiin, lisää kykyä toimia aktiivisesti, edistää tunne-elämän tasapainoa ja antaa tietoa ympäristöstä. (Mäki 2005, 6.)

Osallisuus on monitasoinen tuntemisen, kuulumisen sekä tekemisen kokonaisuus. Keskeisintä osallisuudessa on luottamus, sitoutuminen ja kuulluksi tuleminen. Osallisuus on yksilöllinen tunne tai kokemus kuulumisesta yhteisöön ja yhteiskuntaan. Osallisuudessa on siis kyse yhteisöihin, ympäristöön ja yhteiskuntaan kuulumisesta, yhteenkuuluvuuden tunteen syntymisestä, turvallisuudesta ja oikeudenmukaisuudesta. Osallisuus on osallistumisen mahdollistama tunneperustainen ja yhteenkuuluvuuteen pohjautuva kokemus, jossa ihminen voi vaikuttaa itseään ja ympäristöään koskeviin asioihin ja toimia siinä aktiivisesti ja sitoutuneesti. Osallisuus on syrjäytymisen vastavoima. (Jämsen & Pyykönen 2014, 9, 51.)

Osallisuudella on yhteys sekä terveyteen että terveyden tasa-arvoon. Osallisuus on keskeinen tekijä oman elämän merkityksellisyyden kokemiseksi. Ihmisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksilla on vahva yhteys heidän kokemaansa hyvinvointiin. Hyvinvoinnin edistäminen, osallisuuden lisääminen sekä syrjäytymisen ehkäisy edellyttävät ihmisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien kehittämistä. (Pieviläinen & Saukkonen 2014, 56-57.)

”Osallisuuden käsite liittyy yhteisöön, osallistumiseen ja siinä osallisena olemiseen. Sosiaalinen osallisuus tuottaa ihmisille hyvinvointia ja terveyttä, koska osallisuus luo mielekästä merkitystä elämään.” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014; Huhtinen, NMKY Helsinki)

Valtioneuvoksen vammaispoliittisessa selonteossa (2006) on kirjattu kolme suomalaisen vammaispolitiikan keskeistä periaatetta: vammaisten henkilöiden oikeus yhdenvertaisuuteen, osallisuuteen sekä tarpeellisiin palveluihin ja tukitoimiin. Mielekäs vapaa-ajan toiminta on yksi hyvinvointia ylläpitävä tekijä. Vammaisilla ihmisillä on perustuslain takaamat tasavertaiset sivistykselliset oikeudet itsensä kehittämiseen, kulttuuripalveluihin, harrastustoimintaan sekä

muihin vapaa-ajan toimintoihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 15.) Vammaisilla kansalaisilla on yhtäläinen oikeus osallisuuteen omien voimavarojensa mukaisesti. Osallistumisen edellytysten huomioon ottamisella varmistetaan, että vammaisten henkilöiden osallisuus toteutuu myös arjessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 28.)

Mielekäs ja merkityksellinen toiminta voi olla erilaisten psyykkisten, fyysisten, sosiaalisten, henkisten, hengellisten ja emotionaalisten elämysten kokemista käyttäen monipuolisesti osallistujien tarpeista lähteviä keinoja. Keinot voivat olla esimerkiksi sosiaalisia, liikunnallisia, musiikillisia, luontoperäisiä tai luovia. Toiminnalla voidaan tukea esimerkiksi keskittymiskykyä, aisteja, muistia, sosiaalisia taitoja ja fyysistä kuntoa. Toiminta voi olla uteliaisuuden herättämistä ja mielenkiinnon virittämistä. Mielekäs ja merkityksellinen toiminta ei ole kaikille samanlaista, vaan se riippuu yksilön mielenkiinnon kohteista, vahvuuksista ja kehittämiskohteista. Toiminnan tulisi olla sopivan haastavaa – ei liian helppoa, eikä liian vaikeaa. (Vahvike)

Hyvällä perushoidolla ei voida korvata niitä vaikutuksia, joita oikein suunnitellulla ja järjestetyllä vapaa-ajan toiminnalla saadaan aikaan. Perushoito pitää ihmisen hengissä ja puhtaana. Sen lisäksi jokainen ihminen tarvitsee yksilöllisesti oman taustansa pohjalta nouseviin tarpeisiin vastaamista. (Vahvike)

Toiminnalliset tuokiot voivat olla kertaluontoisia tai toistuvia. Ne eivät vaadi etukäteissuunnitelmaa ja niiden kesto voi olla vaihteleva. Tuokiot voivat siis olla spontaanisti syntyviä ja luovat tehokkaasti normaalin elämän ilmapiiriä. (Vahvike)

Konkreettisia vinkkejä toiminnallisuuden ja osallisuuden lisäämiseen on siis yksinkertaisesti tarjota mahdollisuuksia. Pienikin mielekäs vapaa-ajan toiminnallinen tekeminen päivässä riittää, asukkaan kanssa kahdestaan tai kaikkien kanssa yhdessä. Viikonloppuisin on mukava järjestää koko porukalle yhteistä puuhaa, josta kaikki nauttivat!

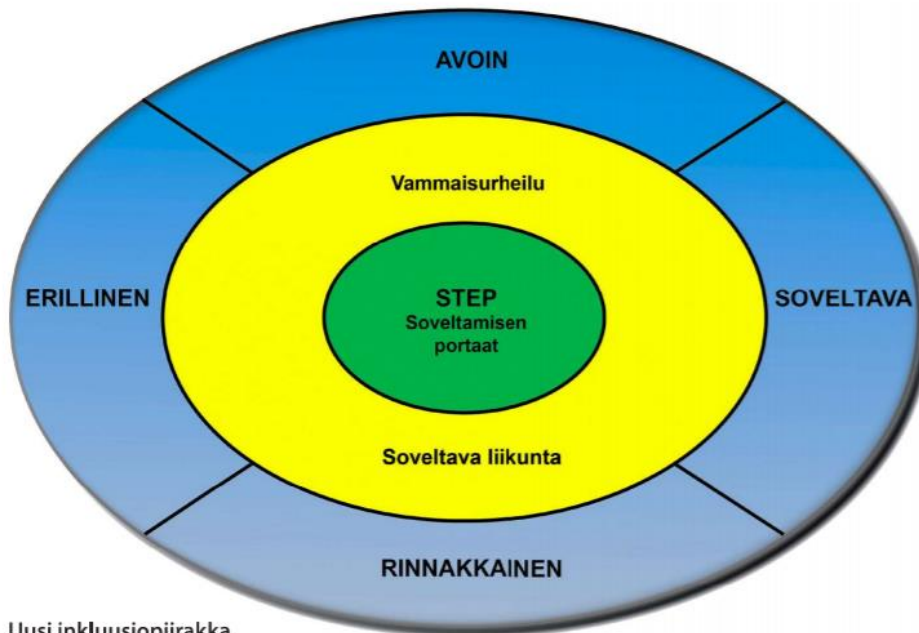
Soveltaminen ja porrastaminen

Toiminnan analysoinnin myötä tehtävää toimintaa voidaan soveltaa ja porrastaa asukkaalle sopivaksi. Tehtävän tai toiminnan analysoiminen tarkoittaa toiminnan pilkkomista pienempiin osiin, jolloin voidaan tarkastella toiminnan vaatimuksia. Analysoinnissa osavaiheet nimetään ja listataan toiminnan edellyttämät taidot ja valmiudet. Asukkaan sekä tilanteen mukaan jotkut taidot ja valmiudet voidaan eritellä toisia yksityiskohtaisemmin. (Duncan ym. 2009, 91.)

Kun tiedetään, mitä taitoja ja valmiuksia toiminnan kussakin vaiheessa tarvitaan, on sen soveltaminen asukkaille sopivaksi helpompaa. Soveltaminen voi olla esimerkiksi toiminnan suorittamistavan muuttamista, ohjaajan tai apuvälineen käyttöä, ympäristön muokkaamista tai käytettävien välineiden vaihtamista. Tärkeintä on huomata, että toiminnan soveltaminen tehdään aina yksilöllisesti asukkaalle sopivaksi; sama soveltamistapa ei välttämättä helpota kaikkien asukkaiden tekemistä. (Duncan ym. 2009, 101.)

Vuonna 2013 Ken Black esitteli vammaisurheilun uuden Inclusion Spectrumin eli inkluusiopiirakan, jossa esitellään soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun rooli yhteisten toimintamuotojen joukossa. Mallissa olevaa STEP-mallia voidaan pitää soveltamisen portaina, jotka kokoavat yhteen ne asiat, joita soveltamalla toiminnasta saadaan osallistavampaa. STEP muodostuu sanoista sopiva tila, tehtävä, erilaiset välineet ja pelaajat/leikkijät. (Asunta ym. 2018.) Näidenkin portaiden mukaan sovellettavia asioita ovat siis ympäristö, toiminta, apuvälineet sekä toimija itse.

Toimintaa ja ympäristöä muokkaamalla voimme mahdollistaa erilaisten ihmisten mielekkään yhdessä toimimisen (Asunta ym. 2018). Inkluusiopiirakan tarkoituksena on havainnollistaa, miten vammaisurheilu ja soveltava liikunta ovat osa kaikkia mahdollisia liikuntamuotoja, eikä pelkästään erillinen oma kategoriansa. Tämä pätee muihinkin toimintoihin kuin urheiluun. Toiminnan ei siis tarvitse itsessään olla esimerkiksi vammaisille ihmisille suunnattua, vaan tarkoituksena on muokata normaalia toimintaa jokaisen asukkaan taitotasolle sopivaksi.



Materiaalipankin jokaisen toimintaidean yhteydessä on listattu esimerkkejä toiminnan soveltamisesta. Nämä ovat kuitenkin vain esimerkkejä, joten toimintaa tehtäessä voi hyödyntää myös muita mahdollisia soveltamistapoja, jotta toiminta olisi jokaiselle asukkaalle mielekästä ja oman tason mukaista.

Vinkkejä toiminnan ohjaamiseen ja soveltamiseen:

- Asukkaan omien mielenkiinnonkohteiden hyödyntäminen → näin toiminnasta tulee merkityksellistä
- Asukkaalle sopiva etenemistahti → kiirehtiminen saattaa turhauttaa tai ahdistaa
- Struktuurisen kuvaohjeen käyttäminen → koko ajan esillä olevat toiminnan vaiheet selkiyttävät tekemistä ja luo turvallisen toimintaympäristön, jossa on helppo ennakoida ja ymmärtää toiminnan eri vaiheita
- Motivointi, kehuminen ja toiminnan jaksottaminen ylläpitävät vireystasoa ja auttavat keskittymään
- Auta asukas tarvittaessa alkuun, mutta älä tee asioita hänen puolestaan. Anna hänen kokea ja yrittää itse, tue ja ohjeista taustalla.
- Käytä avuksi rutiineja ja aikaisemmin opittuja asioita ja pyri yleistämään niitä eri tilanteisiin

Hyödyllisiä linkkejä

Tältä sivulta löydät vinkkejä hyödyllisistä sivustoista, joita voit käyttää toimintoja suunnitella, toteuttaessa, erilaisiin toimintamahdollisuuksiin tutustussa tai aiheeseen perehtyessä. Alla olevien linkkien takaa löydät lisätietoa, kirjoita vain osoite selaimesi osoiteriville.

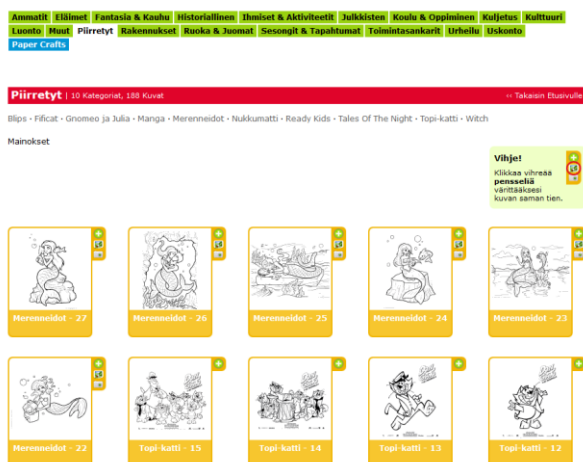
Materiaalipankit

Muistipuisto – Täältä löydät paljon erilaisia tehtäviä, visailuja ja jumppia. Alla näkyvistä kategorioista voit valita mieleisesi ja selata vaihtoehtoja.

<https://www.muistipuisto.fi/>



Värityskuvia.org - Täältä löydät runsaasti erilaisia ja eriaiheisia värityskuvia, joita voit tulostaa tai tallentaa tietokoneelle: <http://www.varityskuvia.org/>



Sivustolta voit valita värityskuvia eri kategorioista.

Sivustolta voit valita värityskuvia eri kategorioista.

Voitas – Tästä liikepankista voit hakea erilaisia jumppa – ja venyttelyliikkeitä ja tehdä niistä käteviä kuvakortteja. Voit hakea sivuilta erilaisia liikkeitä muun muassa ympäristön, välineiden tai vaikeustason mukaan. <https://www.voitas.fi/hae-liikkeitä/>

Vapaasanahaku		Esitystapa		
<input type="text" value="Kirjoita esim. liikkeen nimi tai jumppaväline"/>		<input type="checkbox"/> Kuva	<input type="checkbox"/> Video	
Liiketyyppi	Vaikeusaste	Asento	Välineet	Ympäristö
<input type="checkbox"/> Verryttely	<input type="checkbox"/> Helppo	<input type="checkbox"/> Istuen	<input type="checkbox"/> Ei välineitä	<input type="checkbox"/> Kuntosali
<input type="checkbox"/> Tasapaino	<input type="checkbox"/> Keskitaso	<input type="checkbox"/> Lattiatasossa	<input type="checkbox"/> Muut välineet	<input type="checkbox"/> Sisätila
<input type="checkbox"/> Voima	<input type="checkbox"/> Vaativa	<input type="checkbox"/> Seisten	<input type="checkbox"/> Ulkoliikuntalaite	<input type="checkbox"/> Ulkotila
<input type="checkbox"/> Venyttely			<input type="checkbox"/> Vastus	
<input type="button" value="Hae liikkeitä"/>				

Taputukset parin kanssa, helppo

Alkuasento

Istu parin kanssa vastakkain, ojennettujen käsien päässä toisistaan.

Liikeselostus

Taputa käsiä yhteen parisi kanssa seuraavasti: omat kädet-oikeat kädet-omat kädet-vasemmat kädet-omat kädet-molemmat kädet yhteen. Jatka rytmikkäitä taputuksia.



Suorituksessa huomioitavaa

Käsien yhteen taputuksissa ojennetaan käsivarsi kokonaan. Kallista vartaloa eteen taputusten aikana.

Perustelut liikkeelle

Liike vahvistaa keskivartalon hallintaa ja parantaa istumatasapainoa.

Välineet

Kaksi tuolia

Voit hakea sivuilta erilaisia liikkeitä muun muassa ympäristön, välineiden tai vaikeustason mukaan. Yllä esimerkki kuvakortista.

Vahvike – Täältä löydät toimintaideoita ryhmä- ja viriketoiminnan tueksi: muisteluaineistoja, kognitiivisia harjoitusmateriaaleja, kuvapankin, vuodenkiertoon liittyviä materiaaleja, vuorovaikutusta stimuloivia korttisarjoja, tulostettavia ohjeita ja kirjallisuutta alla näkyvien lipaston laatikoiden mukaisista aiheista: vastalääkettä virikkeettömyyteen. <https://www.vahvike.fi/fi>

Kuvat	Muistelu	Liikunta
Musiikki	Pelit	Käsityö
Luonto	Tietotekniikka	Aivojumppa
Ikäpolvet	Terveys	Apuvälineet
Sanataide	Kuvataide	Kirjasto
Tilaisuuksien järjestäminen	Ryhmän ohjaaminen	

Papunet – Täältä löydät paljon materiaalia kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen tueksi, sekä virikevinkkejä mm. eri aisteille. Lisäksi täältä löydät kuvatyökälyn, jonka kanssa tämänkin materiaalipankin kuvamateriaalit on tehty.

<https://papunet.net/>

Virikevinkkejä näköaistille: <http://papunet.net/tietoa/virikkeita-nakoaistille>

Virikevinkkejä tuntoaistille: <http://papunet.net/tietoa/virikkeita-tuntoaistille>

Virikevinkkejä kuuloaistille: <http://papunet.net/materiaalia/%C3%A4%C3%A4npankki>

Kunnossa kaiken ikää - Täältä löydät runsaasti videoita rauhallisista ja helpoista jumppaohjeista: https://www.kkiohjelma.fi/viestinta_ ja materiaalit/materiaalit/videot

Selkäkanava - Täältä löydät runsaasti sekä kuvallisia että videon muodossa olevia jumppaohjeita: <https://selkakanava.fi/jumppaohjeita-selalle-ja-niskalle>

Hyvän mielen metsäkävely, MIELI Suomen mielenterveys ry: (sisällä toteutettava) <https://www.youtube.com/watch?v=raZahT5KPZU>

Metsäretkellä sovellettavia harjoituksia:

Mielenterveystalo - https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/metsamieliharjoituksia.aspx

Askarteluopas kierrätysmateriaaleista:

Kierrätyskeskus - http://www.kierratyskeskus.fi/files/9075/Oiva_askarteluopas_A4.pdf

Oppaat

Toimimalla osallisuuteen – Tästä oppaasta löydät tietoa osallisuudesta, sekä muun muassa vinkkejä aistitiedon käsittelyn harjoituksiin arkipäiväisessä elämässä: http://papunet.net/tietoa/fileadmin/muut/Esitteet/toimimalla_osallisuuteen_web.pdf

Luontoelämyspuisto, ohjaajan opas - Ajatuksena on kulkea suunniteltu reitti ja tehdä välillä erilaisia harjoituksia tehtäväkorttien innoittamana. Mobiiliversiosovelluksen voi ladata Android-puhelimeen Play-kaupasta nimellä Elämyspuisto.

https://www.voimaavanhuuteen.fi/content/uploads/2016/04/LuontoelämyspolkuOPAS_netti.pdf

Motoriset toiminnat

Kehitysvammaisten motoristen taitojen kehittäminen sekä ylläpitäminen mahdollistaa mahdollisimman itsenäisen ja omatoimisen toiminnan, jonka avulla tuetaan kehitysvammaisen toiminnallisuutta. Motoriset haasteet voivat näyttyä arjessa hankaluutena suoriutua tavallisista arkisista asioista, kuten esimerkiksi hiusten pesusta, vetoketjun kiinni laittamisesta tai saksilla leikkaamisesta.

Motoriset taidot voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: karkeamotoriset taidot, jotka kattavat muun muassa juoksemisen ja kävelyn, hienomotoriset taidot, jotka kattavat muun muassa kirjoittamisen sekä kengännauhojen solmimisen sekä havaintomotoriset taidot, jotka kattavat muun muassa oman kehon hahmotuksen suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. (Neuvokas perhe)

Motorisiin perustaitoihin kuuluvat mm. tasapaino, liikkuminen ja esineiden käsittely. Karkeamotoriikka tarkoittaa niin sanottuja perusliikkumisen taitoja. Näiden taitojen harjoittamisen tavoitteena on hallita liikkumiseen tarvittavat liikekaavat. (Manninen ym. 2012, 182).

Ikä, elinympäristö ja erilaiset sairaudet vaikuttavat motoristen taitojen oppimiseen. Erilaiset ominaisuudet kognitiivisella, sosiaalisella sekä motorisilla alueilla vaikuttavat motorisiin taitoihin. Erilaiset liikkeet ja motorisia taitoja vaativat tehtävät tulee soveltaa kehitysiän, ei kronologisen iän mukaan.

Toiminnassa tulee ottaa huomioon yksilön ominaisuudet, vahvuudet sekä kehittämisen kohteet. Kehitysvammaisilla motoriikkaa vaativien tehtävien oppiminen vie usein muita ihmisiä enemmän aikaa. Tämä useimmiten johtuu enemmän ymmärryksen rajoittuneisuudesta, kuin motorisesta tai fyysisestä rajoittuneisuudesta. Kehitysvammaisilla erilaisiin motorisiin liikkeisiin valmistautumisaika on usein pidempi ja motorisen liikkeen suorittaminen vaatii enemmän aikaa. Jo opitun liikkeen soveltaminen uuteen, erilaiseen ympäristöön luo usein myös haasteita kehitysvammaiselle. (Rintala ym. 2012, 88 -89.)

Heittopeli

Tässä toiminnassa on tarkoituksena heittää palloja pelialustalle. Heittopelin alusta kootaan suurista munakennoista. Mitä suurempi alusta on, sitä helpompi siihen on osua.

Kennot voi maalata niin, että lattialle vierekkäin aseteltuna väriraidat muodostavat sisäkkäisiä neliöitä, jolloin voi laskea esimerkiksi pisteitä, tai yrittää tähdätä tietyn väriseen alueeseen.

Palloiksi sopivat parhaiten pingispallot, koska ne pomppivat sopivasti, mutta pysähtyvät kennojen kuoppiin.

Peliä voi soveltaa, ja käyttää minkälaisia palloja tai heittoalustoja (pallojen sijasta voi käyttää esimerkiksi hernepusseja, ja munakennoista tehdyn heittoalustan sijasta voi käyttää ämpäreitä, tai merkitä alueet lattiaan esimerkiksi teipin avulla.)

Toiminnan tavoite

- Asukkaan fyysinen aktiivisuus lisääntyy
- Asukas oppii kannustamaan muita
- Asukas oppii odottamaan omaa vuoroaan

Soveltaminen / porrastaminen

- Heittämistä voi helpottaa tai vaikeuttaa muuttamalla heittoetäisyyttä. Jokainen pelaaja voi heittää itselleen sopivalta etäisyydeltä.
- Tarvittaessa pelaajaa voi ohjeistaa sanallisesti tai manuaalisesti.
- Peliä voi pelata myös istuen.

Tarvittavat materiaalit

- Munakennoja (tai muita alustoja, kuten ämpäreitä)
- (Maalia, tusseja tai värillistä teippiä pelialustan värittämiseen)
- Pingispalloja (tai muita peliin soveltuvia palloja)



Jatka piirustusta

Tässä toiminnassa on tarkoituksena jatkaa piirustusta ja tehdä siitä omannäköinen. Jokaiselle osallistujalle jaetaan paperit, joissa on jo osa jonkinlaista piirustusta tehtynä.

Valmiita kuvia voi tehdä itse esimerkiksi Paint-ohjelman avulla tai etsimällä kuvia netistä.

Löydät valmiita kuvia sinisestä kansioista, kuoresta nro 1. Voit kopioida valmiita kuvia tarvittaessa lisää, jotta niitä riittää kaikille osallistujille.

Toiminnan tavoite

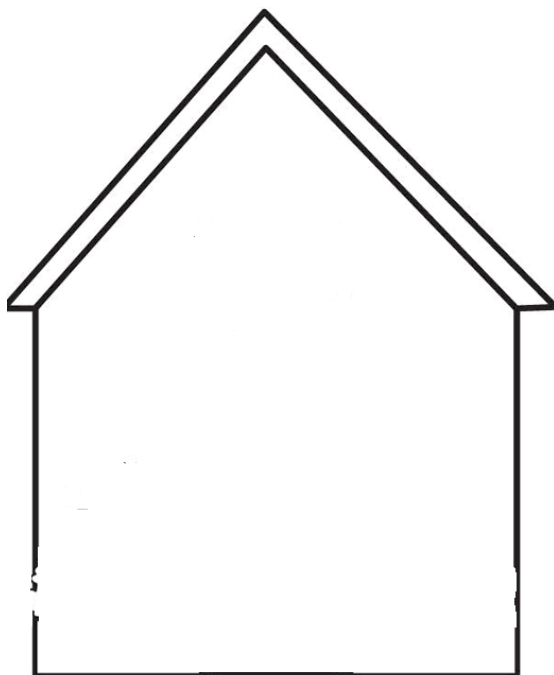
- Asukas oppii käyttämään mielikuvitusta
- Asukas oppii ilmaisemaan itseään

Soveltaminen / porrastaminen

- Tehtävää voi helpottaa näyttämällä itse mallia.
- Voit myös ohjata sanallisesti sekä kerrata ohjeita.

Tarvittavat materiaalit

- Valmiit kuvat, joissa on piirustuksen alku (kirjekuoressa)
- Maaleja/tusseja/värikyniä/liituja



Mielikuvitusjumppa

Tämän toiminnan tarkoituksena on liikkua mielikuvitustarinan tahtiin. Mielikuvitusjumppassa liikutaan fiktiivisen tarinan avulla tehden liikkeitä tarinan tapahtumien mukaan. Jumpan voi toteuttaa istuen tai seisten - osallistujien mukaan. Mielikuvitusjumpan liikkeet tulevat tarinasta tai esimerkiksi arkipäivän askareista, jolloin liikkeet esittävät jotakin tiettyä asiaa tai tekemistä.

Mielikuvitustarina voi olla esimerkiksi metsäretki, jolloin taustalle voi laittaa metsän ääniä tai muuta teemaan sopivaa musiikkia soimaan. Tarinassa edetään teeman mukaisesti esimerkiksi pukemalla saappaat jalkaan, kävelemällä metsässä, astumalla kaatuneen puun yli, poimimalla sieniä tai syömällä retkiveitä. Kaikki tämä kuitenkin tehdään omalla paikallaan istuen tai seisten, tekemällä kyseisiä liikkeitä omalla keholla. Löydät esimerkin mielikuvitusjumpan tarinasta tämän kansion muovitaskusta. Metsäretken lisäksi mahdollisia muita tarinoita tai teemoja voi olla muun muassa päivä rannalla, arjen askareet, joulusiivous tai vaikka saunominen!

Oleellista on eläytyä tarinaan ja antaa mielikuvituksen lentää. Osallistujat voivat keksiä tarinalle jatkoa! Jatkon keksimisessä voi käyttää apuna tukikuvia.

Valmiin esimerkin löydät sinisestä kansiosta, kuoresta nro 2.

Toiminnan tavoite

- Asukkaan fyysinen aktiivisuus lisääntyy
- Asukas oppii kuuntelemaan ohjeita ja noudattamaan niitä
- Asukas oppii heittäytymään ja eläytymään tarinaan

Soveltaminen / porrastaminen

- Ohjeiden hyvä läpikäyminen auttaa toiminnan ymmärtämisessä.
- Sanallinen ohjaus ja kannustus helpottavat toimintaa.
- Jokaista liikettä voi soveltaa kullekin osallistujalle sopivaksi ja liikkeet voi tehdä omaan tahtiin ja omalla tyylillään.
- Oman tarinan keksiminen mahdollistaa myös sen, että sisältö sopii kaikille.

Tarvittavat materiaalit

- (Valmis mielikuvitusjumpan tarina) (kirjekuoressa)

Keilaus

Tässä toiminnassa on tarkoitus saada mahdollisimman monta keilaa kaatu-
maan! Jokainen osallistuja voi valita haluamansa kokoisen pallon tai muun esi-
neen, esimerkiksi hernepusin, jolla heittää keiloja.

Keilat voivat olla esimerkiksi Pringles-purkkeja tai tyhjiä juomapulloja, ja halu-
tessaan keiloihin voi kirjoittaa tussilla numerot, jos haluaa laskea pisteitä.

Osallistujat voivat sopia keskenään mistä keiloja kuuluu heittää, tai jokaiselle
voi erikseen sopia kohdan, joka vastaa omaa taitotasoaan.

Osallistujat vuorottelevat ja kukin heittää vuorollaan, yrittäen kaataa mahdolli-
simman monta keilaa!

Toiminnan tavoite

- Asukkaan fyysinen aktiivisuus lisääntyy
- Asukas sitoutuu toimintaan
- Asukas oppii odottamaan omaa vuoroaan
- Asukas oppii kannustamaan muita

Soveltaminen / porrastaminen

- Isompia ja kevyempiä palloja on helpompi heittää, pienemmät pallot
vaativat enemmän tarkkuutta.
- Palloja ei tarvitse välttämättä heittää, vaan pallon voi esimerkiksi vierit-
tää istuma-asennossa keiloja kohti.
- Heittoetäisyys vaikuttaa myös pelin vaikeustasoon, joten sen voi sopia
pelaajakohtaiseksi.

Tarvittavat materiaalit

- Keiloja (esim. Pringles-purkit tai juomapullot)
- Erikokoisia palloja tai hernepusseja

Kehon rytmit

Tässä toiminnassa on tarkoituksena tehdä musiikkia sekä ääniä ilman soittimia, ja käyttää kehoa äänen lähteenä. Osallistujat voivat seisoa tai istua ympyrän muodossa.

Ohjaaja voi näyttää erilaisia ääniä, joita osallistujat voivat kokeilla. Osallistujat voivat myös keksiä omanlaisia ääniä ja näyttää niitä muille.

Ääniä voi tehdä esimerkiksi taputtamalla käsiä yhteen, käsiä jalkoja vasten, tömistää jalkojaan, napsautella sormiaan jne.

Kehon äänillä voi myös yrittää matkia esimerkiksi luonnon ääniä, kuten sateen ropinaa tai tuulen huminaa!

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii hahmottamaan oman kehonsa eri osia
- Asukas keskittyy kuuntelemaan erilaisia rytmejä ja ääniä
- Asukas oppii kopioimaan liikkeitä mallista
- Asukkaat oppivat toimimaan yhteistyössä

Soveltaminen / porrastaminen

- Voit ohjata osallistujaa sanallisesti tai manuaalisesti.
- Esimerkin näyttö helpottaa liikkeen kopioimista.

Tarvittavat materiaalit

- Ei tarvittavia materiaaleja!

Tuolijumppa

Tässä toiminnassa on tarkoituksena liikkua musiikin tahtiin tuolilla istuen. Tuolijumppa on helppoa liikuntaa, johon kaikki voivat osallistua. Tuolijumpan sisältöön saat vinkkejä tämän materialipankin hyödyllisiä linkkejä – osiosta.

Valmiin esimerkin tuolijumpasta löydät sinisestä kansista, kuoresta nro 3.

Toiminnan tavoite

- Asukkaan fyysinen aktiivisuus lisääntyy
- Asukas oppii hallitsemaan kehon liikkeitä
- Asukas oppii hahmottamaan oman kehonsa eri osia
- Asukas oppii kuuntelemaan ohjeita ja noudattamaan niitä
- Asukas oppii kopioimaan liikkeitä mallista

Soveltaminen / porrastaminen

- Liikkeitä voi helpottaa muokkaamalla niitä, ohjeistamalla sanallisesti ja/tai manuaalisesti, sekä näyttämällä mallia asukkaan tarpeen mukaan.

Tarvittavat materiaalit

- (kuvakortit, liikuntakortit, tai valmis jumppaohje)
- (musiikki ja musiikintoistoväline)

Kukkien maalaus

Tämän toiminnan tarkoituksena on maalata kukka-aiheinen maalaus paperirullalahylysyjen avulla.

Paperirullan hylsyn päähän leikataan hapsuja, ja levitetään niitä ylöspäin. Hylsyn voi kastaa maaliin ja painaa paperille, jolloin syntyy kukkamainen kuvio. Kuvaa voi täydentää pensselin avulla.

Toiminnan tavoite

- Asukas opettelee valitsemaan vaihtoehtoista mieluisen
- Asukas oppii tekemään valintoja eri vaihtoehtojen välillä (esimerkiksi maalien värit, paperin/kartongin väri, maalattavien kukkien määrä)
- Asukas oppii käyttämään mielikuvitusta
- Asukas oppii ottamaan mallia esimerkkimaalauksesta

Soveltaminen / porrastaminen

- Toimintaa voi helpottaa sanallisen sekä manuaalisen ohjauksen avulla.
- Ohjaaja voi auttaa hylsyn leikkaamisessa tai hylsyn painamisessa paperille.
- Mallin näyttäminen etukäteen helpottaa maalauksen tekemistä.

Tarvittavat materiaalit

- Maaleja / värejä
- WC- tai talouspaperirullan hylsyjä
- Sakset
- Siveltimejä
- Paperia / Kartonkia



Piilotusleikki

Tässä leikissä on tarkoitus etsiä piilotettua esinettä. Sopikaa yhdessä piilotettava esine. Se voi olla mikä tahansa esine, kuten esimerkiksi pehmolelu tai pallo.

Yksi osallistuja piilottaa esineen asuntolan yhteisiin tiloihin, esimerkiksi sohva-tyynyjen taakse ja muiden osallistujien tehtävänä on etsiä se.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii kuuntelemaan ohjeita ja noudattamaan niitä
- Asukas oppii käyttämään mielikuvitusta
- Asukas oppii hahmottamaan paikkaa ilmaisevia sanoja (edessä, alla, takana...)
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukkaat oppivat toimimaan yhteistyössä

Soveltaminen / porrastaminen

- Etsimistä voi helpottaa erilaisilla vihjeillä, ja kertoa esimerkiksi missä huoneessa piilotettu esine on, tai millä korkeudella se sijaitsee.
- Myös ohjaaja voi piilottaa esineen tai auttaa osallistujaa piilottamisessa.

Tarvittavat materiaalit

- Piilotettava esine

Liikuntakortit

Tässä toiminnassa liikutaan liikuntakorttien avulla! Liikuntakortit löydät sinisestä kansista, kuoresta nro 4.

Jokaisessa liikuntakortissa on erilainen liike, ja sitä voi soveltaa osallistujien mukaan.

Liikuntakortin liikkeitä voi käyttää apuna jumppatuokion järjestämisessä, tai niiden avulla voidaan tehdä vaikka vain yksi liike silloin tällöin piristämään päivää.

Liikuntakortit voi myös asettaa esimerkiksi pussin tai kulhon sisään, ja osallistujat saavat vuorotellen nostaa sieltä yhden kortin, jonka liike tehdään.

Toiminnan tavoite

- Asukkaan fyysinen aktiivisuus lisääntyy
- Asukas oppii kopioimaan liikkeitä mallista
- Asukas oppii hallitsemaan kehon liikkeitä
- Asukas oppii hahmottamaan oman kehonsa eri osia

Soveltaminen / porrastaminen

- Liikkeitä voi soveltaa osallistujien mukaan, ja voidaan tehdä omaan tahtiin, omalla tyylillä.
- Sovellettaessa liikkeitä voi tehdä myös istuen.
- Liikettä voi ohjata myös sanallisesti tai manuaalisesti.

Tarvittavat materiaalit

- Liikuntakortit (kirjekuoressa)

Toimintapassi

Tässä toiminnassa osallistujille jaetaan passit, joissa on listattuna asioita, joita tulee tehdä, nähdä tai kokea. Tavoitteena on suorittaa kaikki tehtävät!

Passin sisällön voi koota itse jokaiselle osallistujalle sopivaksi. Passilla voi myös olla teema, kuten kesä, talvi, joulukuukaus, luonto, askartelu...

Passia voi säilyttää näkössä, esimerkiksi jääkaapin ovesa, jotta muistaa merkitä passiin suoritettut tehtävät!

Jouluisia esimerkkipasseja löydät sinisestä kansioista, kuoresta nro 5.

Toiminnan tavoite

- Asukkaan fyysinen aktiivisuus lisääntyy
- Asukas saa uudenlaisia kokemuksia
- Asukas sitoutuu toimintaan
- Asukas saa tunteen onnistumisesta

Soveltaminen / porrastaminen

- Passin sisältöä on helppo soveltaa kaikille sopivaksi tekemällä passin itse. Silloin saat vaikuttaa sen sisältöön sekä tehtävien määrään.
- Osallistujien kanssa on hyvä yhdessä pohtia mitä passiin voi laittaa!

Tarvittavat materiaalit

- (Tulostin & Paperia)
- (Valmis Joulupassi) (kirjekuoressa)

Vuorovaikutustoiminnat

Vuorovaikutustaitoihin sisältyy kyky tuoda esille omia tarpeitaan ja aikomuksiinsa sekä kyky ilmaista itseään niin, että osallistuminen ja sosiaalinen toiminta muiden kanssa on mahdollista (Taylor 2017, 108). Jokaisella tulee olla mahdollisuus ilmaista itseään oman tasonsa mukaisesti, joten on tärkeää, että kommunikointia ja vuorovaikutusta tuetaan tilanteen vaatimalla tavalla. Hyvät vuorovaikutuskokemukset tukevat turvallisuuden tunnetta toisten ihmisten kanssa olemisesta ja siitä, että tulee ymmärretyksi. (Papunet.)

Jos henkilöllä on puutteellinen kyky havaita ympäristöä ja olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, vuorovaikutuskumppaneiden tulee tunnistaa, mitkä ovat ne väylät ja tavat, joilla kontakti ja vuorovaikutus voivat syntyä (Papunet). Nämä väylät ja tavat on löydettävä jokaisen kanssa yksilöllisesti ja tuettava eri tilanteissa juuri kyseisen yksilön vaatimalla tavalla.

Halu olla vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa on perustavanlaatuinen tarve. Käytämme kieltä tavoitteellisesti, mutta myös siksi, että haluamme olla kanssakäymisissä muiden kanssa, eli rupatella ja puhua päivän kuulumisista. Kehitysvammaiselta tällainen jutustelu voi jäädä kokematta, jos hänen kanssaan yritetään olla vuorovaikutuksessa hänen tasoonsa nähden liian monimutkaisella tavalla. (Papunet.) Siksi onkin tärkeää, että kehitysvammaisen kanssa käytäisiin päivän aikana keskusteluja rupattelumielessä arkipäiväisistä asioista. Rupattelu tulee käydä niillä vuorovaikutustavoilla, joita kyseisellä henkilöllä on jo käytössä, esimerkiksi eleillä, kosketuksella ja ääntelyllä. Tärkeintä on yhdessäolon ilo. (Papunet.) Tällä tavalla pystytään tukemaan vuorovaikutustaitojen kehitystä sekä estämään niiden taantumista.

Ryhmävuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan kykyä osallistua itselle sopivaan toimintaan ryhmässä ja olla tuottava jäsen erilaisissa ryhmissä. Vuorovaikutustaidot kehittyvät yhdessä muiden sosiaalisten taitojen kanssa ja tarvitsevat kehityäkseen monenlaisten asioiden, kuten mukautumisen, roolien, normien ja rutiinien, oppimista.

Sanotaan, että ryhmään osallistuja saa ryhmästä itselleen yhtä paljon, kuin hän itse ryhmälle antaa. Ollessaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa, osallistuja saa palan vastuuta ryhmässä, sillä silloin hänen toimintansa vaikuttaa enemmän myös muihin osallistujiin. Ryhmässä vallitsevan vuorovaikutusilmapiirin tulisi olla kannustava niin ohjaajien ja osallistujien välillä kuin osallistujien välisessäkin kanssakäymisessä. Ohjaajan tehtävä onkin rohkaista ryhmäläisiä

jakamaan kokemuksiaan, ideoitaan ja mielipiteitään muille, jolloin ryhmäläisillä on mahdollisuus oppia asioista paljon monipuolisemmin, kuin silloin, jos ohjaaja kertoisi kaiken tai tekisi puolesta. Jotta ryhmäläisten keskinäinen vuorovaikutus olisi aidosti rohkaisevaa ja positiivista, on ohjaajan tehtävä tukea osallistujia vuorovaikutustilanteissa jokaisen vaatimalla tavalla. (Cole 2018, 11.)

Cole jakaa ryhmien vuorovaikutustaidot viiteen kehitykselliseen ryhmään:

1. Kyky osallistua rinnakkaisryhmään tarkoittaa kykyä pelata tai työskennellä muiden ollessa läsnä sekä tietoisuutta muista ryhmäläisistä. Vuorovaikutusta, jakamista tai vuorottelua on toiminnassa usein vähän. Ryhmät ovat tehtäväkeskeisiä ja huomio on yksittäisissä ryhmäläisissä ja tuotoksessa.
2. Kyky osallistua projektiryhmään tarkoittaa, että ryhmäläiset kykenevät lyhytaikaisiin tehtäviin, jotka saavat aikaan vuorovaikutusta, yhteistyötä ja kilpailua. Vaatii taitoa pyytää ja antaa apua.
3. Kyky osallistua minäkeskeiseen yhteistyöryhmään tarkoittaa, että ryhmän jäsenet pystyvät tunnistamaan ryhmän sopimukset, normit ja tavoitteet sekä toimimaan niiden mukaisesti. Jäsenet pystyvät toimimaan pitkäkestoisesti tehden samaa tehtävää ja ollen vuorovaikutuksessa. Ryhmäläisten omat mielenkiinnonkohteet korostuvat ja he ymmärtävät, että heidän tarpeisiinsa vastataan riippuen siitä, miten he vastaavat muiden tarpeisiin.
4. Kyky osallistua yhteistyöryhmään tarkoittaa tasa-arvoista ja vastavuoroista osallistumista ryhmän toimintaan. Jäsenillä on kyky ilmaista tunteita ja havaita muiden ryhmäläisten tarpeita.
5. Kyky osallistua kypsään ryhmään tarkoittaa kykyä osallistua tavoitteelliseen ja tasa-arvoiseen työryhmätyöskentelyyn. Jäsenet ovat tasavertaisia ohjaajan kanssa ja jakavat johtajuutta. Ryhmä on tasapainoinen, sillä toiminta ja jäsenten tarpeiden tyydyttäminen kohtaavat. (Cole 2018, 115-116)

Toimintaa suunniteltaessa on tärkeää ottaa huomioon ryhmän vuorovaikutustaidot, sillä ne vaikuttavat suuresti toiminnan muotoon ja käytettävien menetelmien valintaan. Vuorovaikutustaitoja sekä itseilmaisua voi tukea esimerkiksi kuvakorttien tai tukiviittomien avulla. Papunetistä saat helposti tulostettua kuvakortteja erilaisiin tilanteisiin!

Kumman valitset?

Tässä toiminnassa osallistujien tarkoituksena on valita kahdesta vaihtoehdosta mieleisempi vaihtoehto. Lattiaan on piirretty raja, jonka toinen puoli on toista vaihtoehtoa ja toinen toista varten. Ohjaaja kertoo esim. ”tämä puoli on tee, tämä puoli on kahvi, kumman valitset?”. Osallistujien tulee siirtyä sille puolelle rajaa, jonka he valitsivat.

Löydät tukikuvaesimerkkejä sinisestä kansioista, kuoresta nro 6.

Toiminnan tavoite

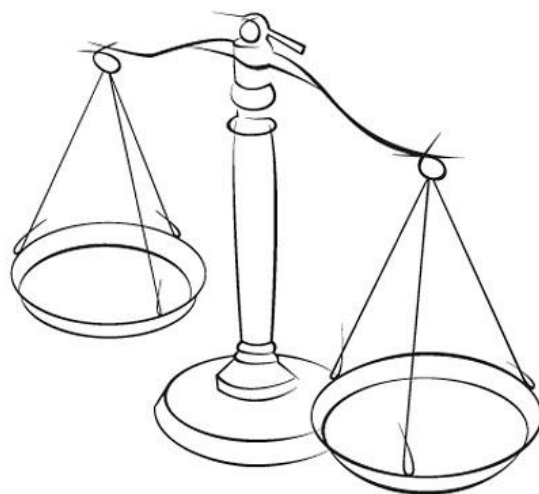
- Asukas oppii ilmaisemaan mielipiteensä ja jakamaan sen muille
- Asukas oppii valitsemaan kahden vaihtoehdon väliltä
- Asukas oppii hahmottamaan tilaa/ympäristöä

Soveltaminen / porrastaminen

- Leikkiä voidaan leikkiä myös pöytätasolla, esimerkiksi osoittamalla paperista jompaakumpaa puolta.
- Apuna voidaan käyttää tukikuvia tai ohjailevia kysymyksiä.
- Osallistujat voivat halutessaan myös itse keksiä vaihtoehdon tai vastaakohtaparin.

Tarvittavat materiaalit

- Rajaviiva tai muu tapa erottaa kaksi eri kategorialla
- Tukikuvat (esimerkkejä kirjekuoreissa)



Yhteinen tilkkutäkki

Tässä toiminnassa osallistujat saavat tehdä yhdessä ison taideteoksen. Jokainen osallistuja saa värittää ja koristella oman tilkkunsa, jonka jälkeen paloista muodostetaan yhteinen luomus. Tekemisen alussa voidaan keksiä jokin teema työlle, esimerkiksi joulu, syksy tai vaikka lempimaisema.

Värityskuvien pohjaesimerkkejä löydät sinisestä kansista, kuoresta nro 7.

Toiminnan tavoite

- Asukkaat oppivat toimimaan yhteistyössä
- Asukas oppii ottamaan muut asukkaat huomioon
- Asukkaan kokee osallisuutta
- Asukas sitoutuu toimintaan

Soveltaminen / porrastaminen

- Väritettävä pohja voi myös olla tyhjä paperi.
- Kuvat voi tulostaa myös A3 kokoisena, jolloin lohkot eivät ole niin pieniä.

Tarvittavat materiaalit

- Värityskuvapohjat (kirjekuoressa) tai tyhjä paperit
- Värikyniä, tusseja, kimalleliimoja...
- Teippiä tai liimaa palojen yhdistämiseksi

Tunteet – miltä ne tuntuvat?

Tässä toiminnassa osallistujat kokoontuvat keskustelemaan yhdessä siitä, mitä tunteet ovat ja millaisissa tilanteissa niitä koetaan.

Löydät tukikuvia sekä Mahti-tunnekortit sinisestä kansioista, kuoresta nro 8.

Esimerkkikysymyksiä keskustelun etenemiseksi:

- Missä tilanteessa koet surua ja miltä se tuntuu?
- Missä tilanteessa koet iloa ja miltä se tuntuu?
- Missä tilanteessa koet suuttumista ja miltä se tuntuu?
- Missä tilanteessa tunnet rakkautta ja miltä se tuntuu?

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii tunnistamaan, hyväksymään ja ilmaisemaan omia tunteitaan
- Asukas oppii ilmaisemaan mielipiteensä ja jakamaan sen muille
- Asukas oppii kuuntelemaan sekä kunnioittamaan muiden mielipiteitä
- Asukas oppii odottamaan omaa vuoroaan
- Asukas oppii ottamaan muut asukkaat huomioon

Soveltaminen / porrastaminen

- Apuna voidaan käyttää tukikuvia
- Keskustelua voi johdatella omilla esimerkeillä
- Tunteista voidaan puhua myös itsensä ulkopuolella, jolloin tunteiden ymmärtäminen ja käsitteleminen voi olla helpompaa, esim. ”miltä kuvan tytöstä tuntuu? Mitäköhän hänelle on tapahtunut?”

Tarvittavat materiaalit

- Tukikuvat (kirjekuoressa)
- Mahti tunnekortit (kirjekuoressa)

Asukasnäyttely

Tämän toiminnan tarkoituksena on rakentaa asukasnäyttely. Asukasnäyttelyn rakentaminen on pidempiaikainen yhteinen prosessi. Tarkoituksena on, että asuntolan seinälle kootaan jokaisesta asukkaasta heidän elämäntarinansa ja esimerkiksi tärkeitä esineitä. Jokaisen asukkaan osuus tulisi tehdä kahden kesken, jolloin hänen tarinansa saa jakamattoman huomion sitä tehdessä. Tarvittaessa voidaan haastatella myös asukkaan läheisiä. Vain taivas on rajana, millaisen näyttelyn voi tehdä!

Esimerkkejä mielenkiintoisista asioista: ihmissuhteet, tärkeät ja muistorikkaat esineet, erityistaidot, kotiseutu ja lapsuus, lempimusiikki, -kirjat, harrastukset...

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii rakentamaan omaa identiteettiään
- Asukas tutustuu omaan elämänhistoriaansa (tietoisuus itsestä kasvaa)
- Asukas oppii kertomaan omasta elämästään ja itsestään
- Asukas kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta
- Asukas oppii ottamaan muut asukkaat huomioon
- Asukas sitoutuu toimintaan

Soveltaminen / porrastaminen

- Jokaisen asukkaan kohdalla tulee miettiä yksilöllisesti, ovatko kaikki kysymykset ja kohdat relevantteja ja sopivia.
- Kaikista asukkaista ei tarvitse kerätä yhtä paljoa tietoa ja tarinoita.
- Asukas voi itse koristella omat seinälle tulevat paperinsa tai ne voidaan tulostaa valmiiksi tietokoneella.

Tarvittavat materiaalit

- Kehyksiä, teippiä, nauloja tms. asioiden seinään kiinnittämiseksi
- Paperia ja koristeluvälineitä: kimalleliimaa, värikyniä, tusseja, tarroja...



Tervehdysleikki

Tämän toiminnan tarkoituksena on ottaa muut huomioon ja tervehtiä tarkoituksenmukaisella tavalla. Ennen leikin aloittamista keskustellaan yhdessä, millaisia tervehtimistapoja osallistujat tietävät ja miten he itse tervehtivät esimerkiksi kaveria, ohjaajaa tai kaupan kassaa. Voidaan keskustella myös siitä, millaisiin tilanteisiin sopii kätteleminen ja halaaminen.

Ohjaaja laittaa musiikkia soimaan ja osallistujat kuljeskelevat tilassa musiikin soidessa. Musiikin pysähtyessä kukin tervehtii itseään lähimpänä olevaa asukasta ohjaajan antamien ohjeiden mukaan.

Tukikuvia tervehtimismuodoista löydät sinisestä kansioista, kuoresta nro 9.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii ottamaan muut asukkaat huomioon
- Asukas oppii kuuntelemaan ohjeita ja noudattamaan niitä
- Asukas oppii kopioimaan tervehdystapoja mallista
- Asukas oppii käyttämään kehollista ilmaisua
- Asukas oppii tunnistamaan teemaan liittyviä käsitteitä

Soveltaminen / porrastaminen

- Tervehtimistapoja voi muunnella osallistujien tason mukaisesti. Tapoja voivat olla esimerkiksi sanallinen tervehdys, pään nyökäytys, kumarrus, kättely, tervehtiminen pikkusormilla, takapuolella, olkapäällä tai halaamalla.
- Osallistujat voivat myös itse keksiä uusia tervehtimistapoja.
- Tarpeen mukaan tervehtiä voi joka kerran esimerkiksi kättelemällä ja silmiin katsomalla.
- Jos musiikin seuraaminen on liian haastavaa, voidaan leikissä edetä myös ilman musiikkia esimerkiksi istuen ja tervehtien aina vierustoveria.

Tarvittavat materiaalit

- Tukikuvat eri tervehtimismuotojen tueksi (kirjekuoressa)
- Musiikkilaitte ja musiikkia

Yhteisen piirustuksen tekeminen

Tämän toiminnan tarkoituksena on luoda piirustuksia, joihin jokainen osallistuja on vaikuttanut. Samalla täytyy mukautua siihen, ettei saakaan tehdä omaa piirrosta yksin loppuun. Jokaiselle osallistujalle jaetaan oma paperi, johon saa piirtää viiden minuutin ajan. Tämän jälkeen papereita vaihdetaan niin, että ne siirtyvät aina myötöpäivään seuraavalle piirtäjälle. Näin jatketaan koko kierros läpi niin, että aloittaja saa myös viimeistellä teoksen. Ennen piirtämistä voidaan päättää teema tai konkreettinen asia, jota piirretään.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii toimimaan yhteistyössä
- Asukas oppii ottamaan muut asukkaat huomioon
- Asukas oppii kuuntelemaan ohjeita ja noudattamaan niitä
- Asukas oppii käyttämään mielikuvitusta
- Asukas sitoutuu toimintaan

Soveltaminen / porrastaminen

- Vaihtoehtoisesti voidaan täydentää yhtä isoa paperia, johon jokainen saa vuorollaan piirtää.
- Piirtäminen voidaan tehdä myös pienryhmissä tai parityönä, jolloin omaan työhön ei vaikuta itsen lisäksi niin moni ihminen.
- Piirtoaikaa voidaan muuttaa sen mukaan, mikä tuntuu sopivalta.

Tarvittavat materiaalit

- Paperit ja kynä

Pidän – en pidä

Tämän toiminnan tarkoituksena on, että ohjaaja kertoo jonkin asian ja osallistujat saavat kertoa mielipiteensä siitä. Jokainen osallistuja saa kyllä ja ei -laput, joiden avulla saa ilmaista mielipiteensä esiin tulevista asioista. Esitettävät asiat voivat olla esimerkiksi ruokia, eläimiä, urheilulajeja tai yleisemmällä tasolla ruoka, eläimet tms.

Löydät kyllä ja ei -laput tämän kansion ”palaute ja mielipiteenilmaisu” -muovitaskusta ja tukikuvia sinisen kansion kuoresta nro 10. Voit hyödyntää myös muiden tehtävien kuvia.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii ilmaisemaan mielipiteensä ja jakamaan sen muille
- Asukas oppii kuuntelemaan sekä kunnioittamaan muiden mielipiteitä
- Asukas oppii valitsemaan kahden vaihtoehdon väliltä

Soveltaminen / porrastaminen

- Kyllä ja ei -lappujen sijaan voidaan käyttää myös esimerkiksi hymiöitä tai värejä kuvastamaan vastauksia.
- Kyllä tai ei -vastauksen lisäksi voi kertoa lisää mielipiteestään, jos haluaa. Keskustelua voi ohjata ohjailevin kysymyksin.
- Ohjaajan kertomien asioiden esittämisen apuna voidaan käyttää tukikuvia.

Tarvittavat materiaalit:

- Kyllä ja ei -laput (muovitaskussa)
- Tukikuvat (kirjekuoressa)

Helppoa vai vaikeaa?

Tämän toiminnan tarkoituksena on, että ohjaaja esittelee asioita elämän eri osa-alueilta, ja osallistujat kertovat, tuntuuko kyseinen toiminta heidän mielestään helpolta vai vaikealta. Jokainen asukas saa vuorollaan yhden toiminnan ja saa laittaa kyseisen lapun joko helpoille tai vaikeille toiminnoille merkittyyn koriin.

Tukikuvia löydät sinisestä kansioista, kuoresta nro 11. Voit hyödyntää myös muiden tehtävien kuvia.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja haasteitaan
- Asukas oppii ilmaisemaan mielipiteensä ja jakamaan sen muille
- Asukas oppii kuuntelemaan sekä kunnioittamaan muiden mielipiteitä
- Asukas oppii valitsemaan kahden vaihtoehdon väliltä

Soveltaminen / porrastaminen

- Voidaan edetä myös niin, että ohjaaja näyttää kaikille yhteisesti toiminnan, ja osallistujat saavat vastata heille annetuilla vaihtoehtokylteillä, jotka voivat olla esimerkiksi punainen ja vihreä, hymiöt tms. (esim. edellisestä tehtävästä)
- Toimintojen esittelemisen apuna voidaan käyttää tukikuvia.

Tarvittavat materiaalit

- Korit tms. merkityt paikat helpoille ja vaikeille toiminnoille
- Tukikuvat (kirjekuoressa)
- Mahdollisesti vaihtoehtokyltit (kts. ”palaute ja mielipiteenilmaisu” -muovitasku)

Värit ja tunteet

Tämän toiminnan tarkoituksena on, että osallistujat saavat värittää eri asioita niillä väreillä, jotka kuvastavat heidän tunnettaan asiaa kohtaan. Aluksi ohjaaja kertoo, mitä valitut värit tarkoittavat, esimerkiksi keltainen = ilo ja sininen = suru. Osallistujat saavat yhden värityskuvan kerrallaan ja saavat sitten värittää sen valitsemallaan värillä. Lopuksi voidaan vertailla, miten eri asiat synnyttävät eri ihmisissä erilaisia tuntemuksia. Kuvat tulee valita niin, että ne voivat vastata annettuja tunnetiloja.

Esimerkkejä värityskuvista löydät sinisestä kansioista, kuoresta nro 12.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii tunnistamaan, hyväksymään ja ilmaisemaan omia tunteitaan
- Asukas oppii tunnistamaan värejä
- Asukas oppii yhdistämään käsitteen sekä värin annettujen ohjeiden mukaisesti
- Asukas oppii kuuntelemaan sekä kunnioittamaan muiden mielipiteitä

Soveltaminen / porrastaminen

- Jos toiminta sujuu kahdella värillä hienosti, voidaan mukaan lisätä myös lisää värejä ja tunteita.
- Värien ja tunteiden yhteys on hyvä muistuttaa aina, kun osallistujat saavat uuden värityskuvan, tarvittaessa useamminkin.
- Värityksen voi korvata esimerkiksi sillä, että kuva asetetaan halutun väriselle paperille.
- Käytössä olevien tunnetilojen esittelyä voi avustaa tukikuvien avulla

Tarvittavat materiaalit

- Värityskuvat (esimerkkejä kirjekuoressa)
- Tunnetukuvat (kts. ”Tunteet – miltä ne tuntuvat”)
- Valitun väriset kynät tai paperialustat

Pantomiimi

Tämän toiminnan tarkoituksena on, että ohjaaja esittää osallistujille konkreettisia toimintoja tai asioita. Osallistujien tarkoituksena on keksiä, mistä on kysymys.

Löydät tukikuvia sinisestä kansioista, kuoresta nro 13. Voit hyödyntää myös muiden tehtävien kuvia.

Toiminnan tavoite

- Asukas heittäytyy pitämään hauskaa
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukas oppii toimimaan yhteistyössä

Soveltaminen / porrastaminen

- Osallistajat voivat myös itse esittää toimintoja.
- Esitetystä toiminnasta voidaan antaa tukikuvien avulla vaihtoehtoja, joista valita.
- Konkreettisten toimintojen ja asioiden lisäksi pantomiimin avulla voidaan harjoitella elekielen tulkintaa.

Tarvittavat materiaalit

- Tukikuvat (esimerkkejä kirjekuoressa)

Kognitiiviset toiminnat

Kognitiiviset toiminnot liittyvän ihmisen tiedon käsittelyyn. Keskeisimpiä kognitiivisia toimintoja ovat ajattelu, muisti, havaitseminen, tarkkaavaisuus, oppiminen, ongelmanratkaisu, päätöksenteko, toiminnanohjaus sekä kieli. Kognitiivisiin toimintoihin kuuluu mm. kyky:

- kohdistaa, suunnata ja ylläpitää tarkkaavaisuutta
- oppia ja muistaa asioita
- suunnitella, suorittaa ja arvioida toimintoja sekä päätellä ja ratkaista ongelmia
- ymmärtää ja käyttää kieltä
- tunnistaa kohteita ja käyttää havaintoja jokapäiväiseen selviytymiseen (Neuroliitto 2015, 5).

Kognitiiviset toiminnot ovat perusta päivittäisen elämän tarkoituksenmukaiselle toiminnalle.

Kognitiiviset oireet ovat yksilöllisiä. Tyypillisimmin rajoitteita on havaittu seuraavilla osa-alueilla:

- uuden oppiminen ja mieleen palauttaminen
- tarkkavaisuuden ylläpito ja jakaminen
- tiedonkäsittelyn nopeus
- toiminnan joustavuus
- sanahaku (Neuroliitto 2015, 5)

Kehitysvammaiset ovat tunneälyltään monesti hyvinkin vahvoja ja vaistoavat esimerkiksi toisten tunteita voimakkaasti. Kehitysvammaisen kanssa työskennellessä täytyy aina muistaa kohdella ihmistä ikätasonsa mukaisesti. Vaikka ihminen kognitiivisilta taidoiltaan olisikin heikko hän voi tunnetaidoiltaan olla hyvinkin taitava. Kehitysvammaisen ihmisen kanssa työskennellessä ohjaaja ei voi olla puoliksi läsnä, hänen on oltava läsnä niin henkisesti kuin fyysisestikin. Tällöin työskentely ja oppiminen voivat mahdollistua kehitysvammaisen kannalta ajateltuna. Emme voi siis koskaan aliarvioida heidän kykyään oppia uusia asioita. (Kosola & Rikkinen 2018, 8)

Vinkkejä kognitiivisten toimintojen harjoitteluun (Neuroliitto 2015, 14-16):

- Ennen toiminnan aloittamista on hyvä poistaa ylimääräiset häiriötekijät, esimerkiksi sulkea tv tai radio.
- Kognitiivisten toimintojen harjoitteluun kannattaa valita rauhallinen tila, jolloin toimintaan keskittyminen on helpompaa.
- Kognitiivisten toimintojen suorittaminen voi olla väsyttävää; muista riittävät lepotauot.
- Kognitiivisten toimintojen vaatimustaso tulee valita asukkaalle sopivaksi.
- Asukkaan vahvuuksien sekä mielenkiinnon kohteiden monipuolinen hyödyntäminen on tärkeää kognitiivisten toimintojen harjoittelussa, ja ne mahdollistavat onnistumisen kokemusten syntymisen.

Aivojumppaa

Tämän toiminnan tarkoituksena on keksiä erilaisia sukunimiä ja etunimiä. Nimet voivat olla hauskojakin, eikä niiden tarvitse olla oikeita nimiä!

Löydät esimerkkitehtävän punaraitaisesta kansiossa, kuoresta nro 14. Lisää tehtäviä voit keksiä itse ja tulostaa!

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii käyttämään mielikuvitusta
- Asukas heittäytyy pitämään hauskaa
- Asukas oppii tekemään valintoja

Soveltaminen / porrastaminen

- Tehtävää voi helpottaa käymällä esimerkiksi läpi erilaisia etu -ja sukunimiä tai antaa vihjeitä.

Tarvittavat materiaalit

- (Tulostin ja paperia)
- Esimerkkitehtävä (kirjekuoressa)

Tunnista eläimet

Tämän tehtävän tarkoituksena on tunnistaa erilaisia eläimiä. Ei haittaa, vaikka kaikkia ei tietäisikään nimeltä!

Eläimiä voi tunnistaa ohjelmista, lehdistä, kirjoista tai kuvakorttien avulla. Kuvakortit eläimistä löytyvät punaraitaisesta kansiossa, kuoresta nro 15.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii tunnistamaan ja nimeämään eläimiä
- Asukas oppii toimimaan yhteistyössä
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukas oppii käyttämään muistia

Soveltaminen / porrastaminen

- Tunnistamista voi helpottaa erilaisten vihjeiden avulla, esimerkiksi siitä missä eläin asuu, mitä se syö tai miten se äänтелеe.
- Ennen tehtävän aloittamista voidaan kerrata erilaisia eläimiä.

Tarvittavat materiaalit

- (Kuvakortit) (kirjekuoressa)

Tunnista hedelmät ja vihannekset

Tämän toiminnan tarkoituksena on tunnistaa erilaisia hedelmiä ja vihanneksia.

Hedelmiä voi tunnistaa ohjelmista, lehdistä, kirjoista, kauppareissun yhteydessä tai kuvakorttien avulla. Kuvakortit hedelmistä ja vihanneksista löytyvät punaraitaisesta kansioista, kuoresta nro 16.

Tähän tehtävään voi liittää myös erilaisten hedelmien ja vihannesten maistelun!

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii tunnistamaan ja nimeämään hedelmiä ja vihanneksia
- Asukas oppii toimimaan yhteistyössä
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukas oppii käyttämään muistia

Soveltaminen / porrastaminen

- Tunnistamista voi helpottaa erilaisten vihjeiden avulla, esimerkiksi siitä missä ruoissa niitä käytetään tai miltä ne maistuvat.

Tarvittavat materiaalit

- (Kuvakortit) (kirjekuoressa)

Laiva on lastattu

Tässä leikissä ohjaaja antaa teeman, millä asioilla ”laiva lastataan”. Tämän jälkeen kukin osallistuja vastaa vuorollaan teemaan sopivan, keksimänsä asian.

Eri teemoihin sopivia kuvia saat tulostettua esimerkiksi papunet.net -sivuston kuvatyökalulla.

Esimerkkikuvia löydät punaraitaisesta kansiossa, kuoresta nro 17.

Eri teemoja voivat olla esimerkiksi:

- Eläimet
- Ruoka-aineet
- Kukat
- Hedelmät
- Leivonnaiset
- Kulkuneuvot
- Vaatteet
- Kodinkoneet
- Tv-ohjelmat

Toiminnan tavoite

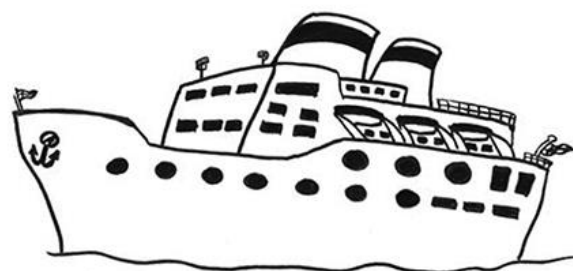
- Asukas oppii käyttämään mielikuvitusta
- Asukas oppii tekemään valintoja
- Asukas oppii odottamaan omaa vuoroaan
- Asukas oppii käyttämään muistia
- Asukas oppii toimimaan yhteistyössä

Soveltaminen / porrastaminen

- Toimintaa voi helpottaa antamalla vihjeitä tai käyttämällä kuvakortteja apuna.

Tarvittavat materiaalit

- Kuvakortit (kirjekuoressa)



Laske kuinka monta

Tämän toiminnan tarkoituksena on laskea kuvassa näkyvät hedelmät. Kuvia voit tehdä esimerkiksi papunet.net – kuvatyökalun avulla.

Löydät valmiita kuvia punaraitaisesta kansioista, kuoresta nro 18.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii käyttämään numeroita
- Asukas oppii ongelmanratkaisua
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukas oppii tunnistamaan värejä ja muotoja

Soveltaminen / porrastaminen

- Laskemista voidaan helpottaa sanallisen ohjauksen avulla, vihjeillä, sekä kuvien vaikeusasteen valinnalla. Mitä vähemmän hedelmiä on, sitä helpompi ne on laskea.
- Valitse sopivat kuvat osallistujien mukaan.

Tarvittavat materiaalit

- kuvakortit (kirjekuoressa)

Yhdistä palat

Tässä pelissä hedelmäkortit on halkaistu kahtia. Tavoitteena on koota hedelmän puolikkaat.

Uusia kuvia voi tulostaa esimerkiksi papunet.net – sivuston kuvatyökalun avulla. Laminoi kuvat ja leikkaa ne kahtia.

Löydät valmiita kuvia punaraitaisesta kansioista, kuoresta nro 19.

Toiminnan tavoite

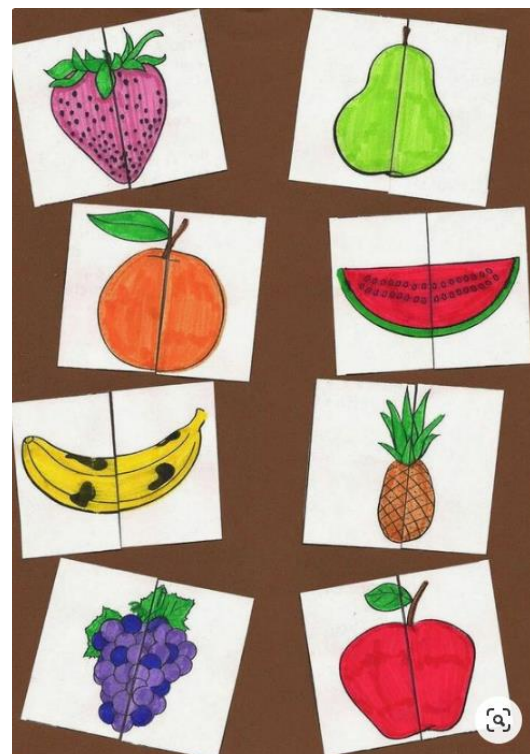
- Asukas oppii ongelmanratkaisua
- Asukas oppii keskittymään
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukas oppii tekemään valintoja
- Asukas saa tunteen onnistumisesta

Soveltaminen / porrastaminen

- Tehtävää voi helpottaa vähentämällä eri vaihtoehtoja
- Hedelmät on helpompi koota, jos pöydällä on esimerkiksi kahden eri hedelmän palat, kuin jos pöydällä olisi useiden eri hedelmien paloja.
- Vihjeet ja sanalliset ohjeet helpottavat myös.
- Tehtävä voi vaikeuttaa leikkaamalla hedelmät useampiin eri paloihin.

Tarvittavat materiaalit

- Kuvakortit (kirjekuoressa)



Mihin esine kuuluu?

Tämän toiminnan tarkoituksena on päätellä, mihin kategoriaan esineet kuuluvat.

Valmiilla pelialustoilla on erilaisia esineitä ja eri kategorioita. Osallistujien tehtävänä on lajitella esineet oikeisiin laatikkoihin.

Valmiita pelialustoja löydät punaraitaisesta kansioista, kuoresta nro 20. Lisää pelialustoja voi tulostaa esimerkiksi papunet.net – sivuston kuvatyökalun avulla.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii ongelmanratkaisua
- Asukas oppii teemaan liittyvää sanastoa
- Asukas oppii keskittymään
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta

Soveltaminen / porrastaminen

- Tehtävää voi helpottaa kertaamalla eri esineiden käyttötarkoituksia.
- Vihjeet ja sanalliset ohjeet auttavat päättelyssä.
- Kategorioiden sekä esineiden määrä vaikuttavat tehtävän haastetasoon. Mitä vähemmän kategorioita sekä esineitä on samanaikaisesti esillä, sitä helpompi tehtävä on!

Tarvittavat materiaalit

- Pelialustat (kirjekuoressa)

Yhdistä parit viivalla

Tämän tehtävän tarkoituksena on yhdistää toisiinsa sopivat parit piirtämällä viiva niiden välille.

Valmiit tehtävälustat löytyvät punaraitaisesta kansioista, kuoresta nro 21.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii ongelmanratkaisua
- Asukas oppii keskittymään
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukas oppii käyttämään muistia
- Asukas oppii tunnistamaan värejä ja muotoja

Soveltaminen / porrastaminen

- Tehtävää voi helpottaa vähentämällä tehtävän vaihtoehtoja; pelialustan voi leikata vaikka kahteen osaan ja tehdä tehtävän pienemmissä osissa, jotta päättely on helpompaa.
- Myös vihjeet ja sanallinen ohjeistus auttavat.

Tarvittavat materiaalit

- Pelialustat (kirjekuoressa)

Väritä oikealla värillä

Tämän toiminnan tarkoituksena on värittää tehtäväalustoissa olevat kuvat oikeilla väreillä, esimerkiksi sitruuna keltaisella ja päärynä vihreällä.

Löydät tehtäväalustoja punaraitaisesta kansioista, kuoresta nro 22. Lisää kuvia voit tulostaa netistä (kts. Hyödyllisiä linkkejä – osio)

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii tunnistamaan värejä ja muotoja
- Asukas oppii ongelmanratkaisua
- Asukas oppii käyttämään muistia
- Asukas oppii keskittymään
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta

Soveltaminen / porrastaminen

- Värittämistä voi helpottaa kertaamalla alustassa olevien kuvien käyttö-tarkoitukset.
- Myös vihjeet ja sanallinen ohjeistus auttavat. Muistelkaa yhdessä minkä värisiä esineet tai asiat ovat!

Tarvittavat materiaalit

- Tehtäväalustat (kirjekuoressa)

Robottitehtävä

Tämän toiminnan tarkoituksena tunnistaa erilaisia värejä robottien avulla.

Jokaisessa pelikortissa on robotti, ja sen alapuolella kolme erilaista vaihtoehtoa. Oikean vaihtoehdon voi merkitä pyykkipojalla.

Valmiit pelialustat löydät punaraitaisesta kansiosista, kuoresta nro 23.

Toiminnan tavoite

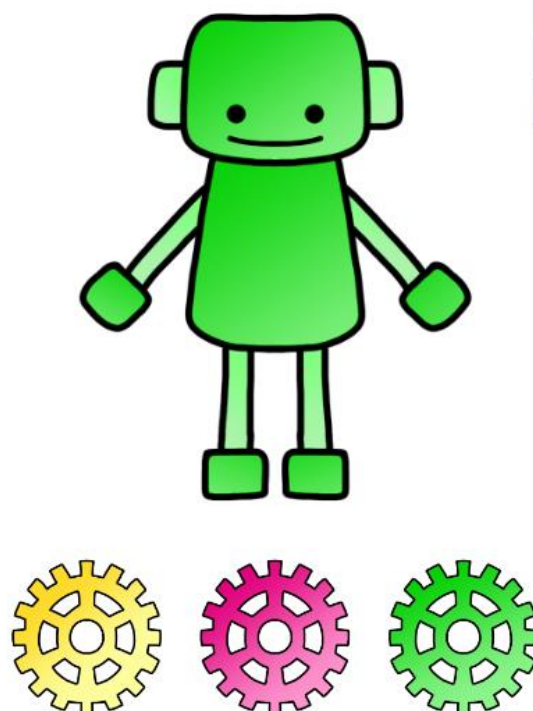
- Asukas oppii tunnistamaan värejä
- Asukas oppii ongelmanratkaisua
- Asukas oppii keskittymään
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukas oppii hallitsemaan kehon liikkeitä

Soveltaminen / porrastaminen

- Tehtävää voi helpottaa rajaamalla vaihtoehdot kahteen eri väriin.
- Ohjaa sanallisesti tarvittaessa.

Tarvittavat materiaalit

- Pyykkipoikia
- Pelialustat (kirjekuoressa)



©Modern Preschool



Väribingo

Tämän toiminnan tarkoituksena on pelata väribingo. Jokainen osallistuja saa oman pelialustan ja bingomerkit osumien merkkamiseen. Pelialustassa on esi-
neitä, jotka kuvaavat eri värejä. Ohjaaja arpoo yksitellen yhden värin merkatta-
vaksi. Voittaja on se, joka saa ensimmäisenä pelialustansa jokaisen värin mer-
kattua.

Pelialustat, värilaput ja bingomerkit löytyvät punaraitaisesta kansioista, kuo-
resta nro 34.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii tunnistamaan värejä
- Asukas oppii kuuntelemaan ohjeita ja noudattamaan niitä
- Asukas oppii keskittymään
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukas saa tunteen onnistumisesta

Soveltaminen / porrastaminen

- Pelialustan voi tehdä myös pelkillä värikuuduilla, jolloin niiden tunnistaminen on helpompaa.
- Pelialustoista voi peittää osan väreistä, jolloin kerättäviä värejä on vähemmän.

Tarvittavat materiaalit

- pelialustat (kirjekuoressa)
- värilaput (kirjekuoressa)
- bingomerkit (kirjekuoressa)

Mikä ei kuulu joukkoon?

Tämän toiminnan tarkoituksena on pätkäillä, mikä kuvien esineistä ei kuulu joukkoon. Samalla voidaan keskustella siitä, mihin ryhmiin kyseiset asiat voitaisiin jaotella.

Valmiita kuvakortteja löytyy punaraitaisesta kansiossa, kuoresta nro 35. Oikeat vastaukset löytyvät tehtäväkorttien takaa.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii ongelmanratkaisua
- Asukas oppii keskittymään
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukas oppii tekemään valintoja

Soveltaminen / porrastaminen

- Toimintaa voi helpottaa kertomalla kaikkien esineiden käyttötarkoituksen tai nimen.
- Tarvittaessa voi antaa myös muita vihjeitä.

Tarvittavat materiaalit

- Kuvakortit (kirjekuoressa)

Arjen taitojen toiminnot

On tärkeää, että jokainen ihminen saa osallistua aktiivisesti omaan arkeensa ja elinympäristönsä toimintoihin. Arjen taitojen tukeminen edistää omatoimisuutta ja itsenäisyyttä, jotka puolestaan takaavat mahdollisuuden osallistua ja suoriutua arkipäivän tehtävistä. Käytännön osaamisen lisäksi on hyvä tukea myös tietoisuutta ja ymmärrystä arkielämän asioista.

Itsestä huolehtiminen, terveyteen ja turvallisuuteen sekä arjen hallintaan liittyvät taidot ovat tärkeitä kaikille. Kyse on yksilön hyvinvoinnista. Arjen taitojen avulla kehitysvammaisen kykenee esimerkiksi huolehtimaan itsestään, omista tavaroistaan sekä yhteisestä ympäristöstä paremmin.

Unen ja levon, ravitsemuksen, liikunnan sekä mielekkään tekemisen rooli on merkittävä kaikkien elämässä, ja arjen taidot tukevat niiden tasapainoista toteutumista. (Peda.net).

Kehitysvammaista tulee auttaa ja kannustaa pyytämään tarvittaessa apua. Arjen taitoja tulisi harjoitella myös itsenäisesti ja antaa jokaiselle mahdollisuus onnistua itse, hänen oman tasonsa mukaisesti. (Opintopolku.) Toiminnassa tukeminen ja puolesta tekeminen eroavat toisistaan, sillä tukeminen mahdollistaa henkilön itsenäistymisen ja sen, että hän saa itse yrittää toiminnasta suoriutumista.

Tämän kategorian tehtävät käsittelevät arkipäivän asioita ja tilanteita. Aiheita käsitellään eri tavalla eri tehtävissä. Jos jokin tehtäväpohja on asukkailla erityisen mieluinen, voi kyseiseen pohjaan soveltaa myös muita aihepiirejä. Arjen toimintoja on hyvä harjoitella myös käytännössä, esimerkiksi kaupassa, eikä vain pelkkien kansion toimintojen avulla.

Mitä ostaisin kaupasta?

Tämän toiminnan tarkoituksena on päätellä mitä ostaa kaupasta, kun tehtävänä on valmistaa tietynlainen ruoka tai ostaa kaupasta tarvikkeita tiettyä tarkoitusta varten. Oikeat vastaukset on hyvä käydä yhdessä läpi pohtimisen jälkeen.

Tehtäväkortit löytyvät valkoisesta kansioista, kuoresta nro 24. Tehtäväkortin takaa löytyy aihe ja oikeat vastaukset.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii ongelmaratkaisua
- Asukas oppii käyttämään muistia
- Asukas oppii keskittymään
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta

Soveltaminen / porrastaminen

- Tehtävää voi helpottaa vähentämällä tehtäväkorttien vaihtoehtoja.
- Valintoja voi helpottaa vihjeistämällä.
- Osallistujien kanssa voi yhdessä pohtia mitä tarvikkeita kyseiseen tehtävään vaaditaan ja sen jälkeen valita tehtäväkorteista sopivimmat vaihtoehdot.

Tarvittavat materiaalit

- Tehtäväkortit (kirjekuoressa)

Rentoutusharjoituksia

Arjessa on tärkeä osata rentoutua. Tämän toiminnan tarkoituksena on, että osallistujat kokoontuvat sohville, ottavat mukavan asennon ja rauhoittuvat kuuntelemaan rentoutusharjoitusta.

Sopivan rentoutusharjoituksen voi valita alla olevasta osoitteesta tai lukea esimerkiksi jonkun valkoisessa kansiossa, kurossa nro 25 olevista teksteistä.

www.mieli.fi/mielenterveys/harjoitukset

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii keskittymään, rauhoittumaan ja rentoutumaan
- Asukas sitoutuu toimintaan
- Asukas oppii ottamaan muut asukkaat huomioon

Soveltaminen / porrastaminen

- Rentoutumisharjoituksen voi tehdä istuen, makuulla tai muussa mieluisassa asennossa.
- Rentoutumisharjoituksia on eripituisia ja niistä voi valita sopivimman.
- Rentoutuksen yhteyteen voi lisätä esimerkiksi sivelyä pensselein tai suidein.

Tarvittavat materiaalit

- musiikki tai luettava teksti (esimerkkejä kirjekuoressa)

Yhdistä parit oikein

Tämän toiminnan tarkoituksena on tarkastella erilaisia arjessa käytettäviä esineitä. Osallistujien tehtävänä on yhdistää yhteen kuuluvat esineet annetuista vaihtoehtoista.

Oikean parin löydyttyä voidaan pohtia, mihin kyseisiä esineitä käytetään.

Tehtäväkortteja löytyy valkoisesta kansioista, kuoresta nro 26. Oikeat vastaukset löytyvät tehtäväkorttien kääntöpuolelta.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii ongelmanratkaisua
- Asukas oppii keskittymään
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukas oppii käyttämään muistia

Soveltaminen / porrastaminen

- Tehtävää voi helpottaa vähentämällä kuvakorttien vaihtoehtoja.
- Esineitä voi kuvailla sanallisesti ja kertoa, missä niitä käytetään, jotta parien yhdistäminen helpottuu.

Tarvittavat materiaalit:

- Tehtäväkortit (kirjekuoressa)

Mikä on oikea järjestys?

Tämän toiminnan tarkoituksena on pohtia arjen askareiden oikeaa järjestystä tehtäväkorttien avulla. Missä järjestyksessä arjen askareet olisi paras tehdä?

Valmiita tehtäväkortteja löytyy valkoisesta kansioista, kuoresta nro 27.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii ongelmanratkaisua
- Asukas oppii keskittymään
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukas oppii käyttämään muistia

Soveltaminen / porrastaminen

- Tehtävää voi helpottaa vähentämällä toimintosarjan toimintojen määrää.
- Tehtäviä voi vihjeistää tai tukea valintoja ohjailevin kysymyksin.

Tarvittavat materiaalit

- Tehtäväkortit (kirjekuoressa)

Unelmakartta

Tämän toiminnan tarkoituksena on askarrella oma unelmakartta leikkaamalla aikakauslehdistä mielekkäitä kuvia ja tekstejä ja liimaamalla ne kartongille. Kuvien liimaamisen lisäksi omaa unelmakarttaa voi koristella esimerkiksi tarroilla, kimalleliimoilla tai värittämällä.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii rakentamaan omaa identiteettiään
- Asukas oppii tunnistamaan omia mielenkiinnon kohteita
- Asukas oppii käyttämään mielikuvitusta
- Asukas oppii tekemään valintoja

Soveltaminen / porrastaminen

- Mielekkäiden kuvien lisäksi voidaan etsiä kuvia, jotka kuvaavat tulevaisuutta, menneisyyttä tai haaveita.
- Osallistujan tason ja motivaation mukaan voidaan valita yksi tai useampi kuva liimattavaksi.

Tarvittavat materiaalit

- Aikakauslehtiä
- Kartongit
- Askarteluvälineet ja koristeluun tarvittavat materiaalit



Ruokien lajittelua

Tämän toiminnan tarkoituksena on tarkastella erilaisia ruokia ja miettiä, mihin kategoriaan ne kuuluisivat. Kategorioita voivat olla esimerkiksi aamupalat, välipalat ja jälkiruuat tai keitot, liharuuat, ja salaattit. Osallistujat saavat yhdessä miettiä, mikä ruoka kuuluu mihinkin kategoriaan. Lisäksi voidaan keskustella esimerkiksi jokaisen osallistujan lempiruuista.

Valmiita kuvakortteja löytyy valkoisesta kansioista, kuoresta nro 28.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii ongelmanratkaisua
- Asukas oppii keskittymään
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukas oppii teemaan liittyviä käsitteitä ja sanastoa
- Asukas oppii käyttämään muistia
- Asukas oppii toimimaan yhteistyössä
- Asukas oppii kuuntelemaan sekä kunnioittamaan muiden mielipiteitä

Soveltaminen / porrastaminen

- Kategorioita voidaan vähentää tehtävän helpottamiseksi.
- Kategorioiden esittelyssä voidaan käyttää apuna tukikuvia.
- Voidaan edetä myös niin, että jokainen osallistuja saa vuorollaan yhden kortin, jonka saa asettaa oikeaan kategoriaan.

Tarvittavat materiaalit

- Kuvakortit (kirjekuoressa)

Millaista on sinun arkesi? – noppapeli

Tämän toiminnan tarkoituksena on, että osallistujat saavat jakaa asioita omasta elämästään noppapelin avulla. Käytössä on yksinkertainen noppapeli-pohja, jossa edetään nopan silmälukujen mukaisesti. Ruudukossa on eri värisiä ruutuja, joihin päädyttyessä otetaan sen värinen kysymyskortti. Eri väriset kysymykset kohdistuvat eri elämän osa-alueisiin. Kysymyksiä voi olla esimerkiksi ”mikä on lempiruokasi?” tai ”mitä teet aamulla ensimmäisenä, kun heräät?”.

Valmiin pelialustan ja kysymyskortteja löytyy valkoisesta kansioista, kuoresta nro 29.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii toimimaan yhteistyössä
- Asukas oppii kuuntelemaan sekä kunnioittamaan muiden mielipiteitä
- Asukas oppii ilmaisemaan mielipiteensä ja jakamaan sen muille

Soveltaminen / porrastaminen

- Peliin voi tehdä uusia kysymyskategorioita mistä vain aiheista.
- Kysymyksiin voi vastata joko kaikki osallistujat tai vain se, jonka vuorolla kortti nostettiin.
- Nopan sijaan voidaan liikkua jokaisella vuorolla sovittu määrä, esimerkiksi kolme ruutua.
- Pelilautoja voi olla eri pituisia, jolloin myös pelin pituutta voi muuttaa

Tarvittavat materiaalit

- Pelilauta (kirjekuoressa)
- Kysymyskortit (kirjekuoressa)
- noppa

Mikä puuttuu, Kim-leikki

Tämän toiminnan tarkoituksena on tarkastella arjessa käytettäviä välineitä ja esineitä. Pöydällä on ensin neljä esinettä, jotka käydään läpi ja nimetään. Tämän jälkeen osallistujat sulkevat silmänsä ja yksi esineistä poistetaan. Osallistujien tavoitteena on keksiä, mikä alkuperäisistä esineistä puuttuu.

Kuvapohjia esineiden sijaan käytettäväksi löytyy valkoisesta kansiossa, kuoresta nro 30.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii ongelmanratkaisua
- Asukas oppii keskittymään
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukas oppii tunnistamaan värejä ja muotoja
- Asukas oppii käyttämään muistia
- Asukas oppii toimimaan yhteistyössä

Soveltaminen / porrastaminen

- Esineitä voi vähentää tehtävän helpottamiseksi.
- Peliä voi pelata myös käyttämällä kuvia esineiden sijaan
- Arjen esineiden lisäksi pelissä voi käyttää mitä vain muitakin esineitä.

Tarvittavat materiaalit

- Esineet tai kuvat (esimerkkejä kirjekuoressa)

Lajittelulotto

Tämän toiminnan tarkoituksena on pelata lottopeliä ja samalla tarkastella erilaisia arjen esineitä. Jokaisella osallistujalla on oma pelialusta, jossa on neljä kuvaa. Pelaajat nostavat vuorotellen pakasta kortin. Kortti menee sille pelaajalle, jonka alustassa on sama kuva. Pelaaja, joka saa ensimmäisenä alustaansa kaikki neljä kuvaa, on voittaja. Jokainen lottoalusta sisältää tiettyyn kategoriaan kuuluvia asioita. Kategorioita voivat olla esimerkiksi ruuat, siivousvälineet, ruuanlaittovälineet tai vuodenajat. Pelin jälkeen voidaan keskustella, mitä kategoriat ovat ja mihin niissä olevia asioita käytetään.

Valmiita pelialustoja ja kuvia löytyy valkoisesta kansioista, kuoresta nro 31.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii keskittymään
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukas oppii tunnistamaan värejä ja muotoja
- Asukas oppii odottamaan omaa vuoroaan
- Asukas oppii toimimaan yhteistyössä
- Asukas saa tunteen onnistumisesta

Soveltaminen / porrastaminen

- Yksi pelaaja voi ottaa useamman pelilaudan täytettäväksi.
- Pelialustasta voi peittää osan, jotta kerättäviä kuvia on vähemmän.
- Jos pelaajia on vähemmän kuin alustoja, ota peliin mukaan vain mukana olevissa alustoissa olevat kuvat.
- Uudenlaisia pelialustoja on helppo tulostaa esim. Papunetin kuvatyökälun avulla.

Tarvittavat materiaalit

- Pelialustat (kirjekuoressa)
- kuvat (kirjekuoressa)

Aistitoiminnot

Aistitiedon käsittelyllä tarkoitetaan keskushermoston kykyä käsitellä erilaisia aistimuksia ja käyttää hyväksi aistien tuomaa tietoa toiminnassa. Aistitiedon käsittely on prosessi, joka jäsentää, yhdistelee, erottelee ja tulkitsee yksilön kehosta ja ympäristöstä saamaa aistitietoa, jotta tarkoituksenmukainen toiminta voi olla mahdollista. Kun aivot käsittelevät aistitietoa tehokkaasti, reagointi ympäristön ärsykkeisiin on tarkoituksenmukaista. (Sensorisen integraation terapian yhdistys)

Tunnetuimmat aistit ovat kuulo, näkö, maku, haju ja tunto. Ne reagoivat kehon ulkopuolelta tuleviin ärsykkeisiin. Taktiilinen aisti käsittelee tuntoaistimuksia, jotka tulevat ihon kautta. Proprioseptiivinen aisti käsittelee aistimuksia asennoista, joita saadaan lihasten, nivelsiteiden ja nivelten kautta. Vestibulaarinen aisti käsittelee aistimuksia tasapainosta, painovoimasta ja liikkeestä, mitkä tulevat sisäkorvan kautta. (Honkanen & Koikkalainen, 2017)

Jokainen meistä aistii ja kokee ympäröivän maailman eri tavoin. Aistimukseen reagoiminen ja aistihavaintojen muodostuminen riippuvat ihmisen kokemusmaailmasta eli siitä, millaisia aistikokemuksia hän on saanut elämänsä aikana. Myös kehitysvammaisille ihmisille kehittyy kokemusten myötä henkilökohtaisia mieltymyksiä, jotka ohjaajan on tärkeä ottaa vuorovaikutuksessa huomioon. (Burakoff, 2018)

Jotta ihmisen aistitoiminnot voivat kehittyä, on tärkeää, että hän saa tarpeitaan vastaavia aistikokemuksia. Ympäristön tarjoamat elämykset ja monipuoliset aistikokemukset ovat tärkeitä, jotta hän oppii käyttämään aistejaan ja ymmärtämään aistimiaan asioita. (Burakoff, 2018). Siksi olemme koonneet materiaalipankkiin vinkkejä sekä toimintaesimerkkejä aistitiedon käsittelyyn sekä aistien stimuloimiseen.

Tieto aistien toiminnasta ja siitä, miten esimerkiksi kehitysvammaisuus vaikuttaa aistitiedon käsittelyyn, voi auttaa ohjaajaa ymmärtämään kehitysvammaisen ihmisen maailmaa. Aisteja aktivoimalla voidaan lisätä ihmisen tietoisuutta ja kiinnostusta omasta ympäristöstään. Arkirutiinit, tuttu ja turvallinen toiminta luovat pohjan vuorovaikutukselle, mutta elämässä on hyvä olla myös yllättäviä tapahtumia. Hassuttelu ja rutiineista poikkeaminen rikastuttavat arkea. Ulkoilemaan voi mennä, vaikka vesisateella ja nauttia yhdessä uudesta aistielämyksestä. Tuntokokemuksia voi saada läheisessä kehokontaktissa, koskettamalla, hieromalla ja tunnustelemalla yhdessä erilaisia materiaaleja.

Asuntolassa voi maistella ja haistella erilaisia ruokia, kuunnella keittiöstä kuuluvia ääniä ja katsella pimeällä ulkona näkyviä valoja. Läheiseen ympäristöön ja luontoon voidaan myös lähteä tutustumaan yhdessä. Lisäksi aisteja voidaan harjoittaa erikseen järjestettävissä vuorovaikutustuokioissa. (Burakoff, 2018)

Aistitiedon hahmottamista ja vuorovaikutusta tukevat muun muassa:

- miellyttävä ilmapiiri ja rauhallinen ympäristö
- kiireettömyys
- eri aistien aktivoiminen
- sopiva määrä aistielämyksiä kerrallaan
- yksilöllinen eteneminen aistialueittain
- tarkkaavuuden säätelyminen ja kontaktin ylläpitäminen; tieto siitä, mitkä aistimukset lisäävät tarkkaavuutta ja keskittymiskykyä tai auttavat rauhoittumaan
- reaktioiden tarkkaileminen
- vaihtoehtojen tarjoaminen
- kiinnostuksen kohteiden selvittäminen ja niiden hyödyntäminen yhteisissä tilanteissa
- tutun aistielämyksen toistaminen yhä uudelleen
- myönteisten, yllättävien elämysten tarjoaminen
- aistikokemusten muisteleminen ja kertaaminen
- toiminnan sopiva kesto; kehitysvammaisen ihmisen on mahdollista halutessaan lopettaa tilanne. (Burakoff, 2018)

Materiaalit ja aistielämykset eivät sellaisenaan ole vuorovaikutteisia ja aktivoivia. Niistä tulee vuorovaikutteisia vasta, kun tilanteessa toimitaan yhdessä. Kotia ja luonnosta löytyy paljon materiaaleja erilaisiin aistielämyksiin. Aisteja aktivoiviin materiaaleihin on mielekästä tutustua aidossa ympäristössä, jolloin asioiden ja esineiden keskinäinen suhde saa merkityksen. (Mäki, 2005, 11)

Muodot ja materiaalit

Tämän toiminnan tarkoituksena on löytää asuntolasta erilaisia muotoja ja materiaaleja. Ohjaaja tai osallistuja voi ehdottaa minkälaista esinettä kuuluu etsiä. Vaihtoehtoina voi olla esimerkiksi punainen, kova, pehmeä, kulmikas, pieni tai iso.

Osallistujat yrittävät etsiä kyseisen esineen asuntolasta, joko omasta huoneestaan tai yhteisistä tiloista. Lopuksi voidaan yhdessä käydä läpi mitä osallistujat olivat löytäneet.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii keskittymään
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukas oppii ongelmanratkaisua
- Asukas oppii tunnistamaan värejä, materiaaleja ja muotoja
- Asukas oppii tekemään valintoja

Soveltaminen / porrastaminen

- Tehtävää voi helpottaa kuvailemalla erilaisia esineitä ja kokeilla erilaisia materiaaleja.
- On hyvä kerrata ennen leikin alkua mitä valittu adjektiivi tarkoittaa.
- Vihjeet ja sanallinen ohjaus helpottavat esineen etsimistä.
- Esinettä voi etsiä yhdessä osallistujan kanssa.

Tarvittavat materiaalit

- Ei tarvittavia materiaaleja!

Kuulomuistipeli

Tämän tehtävän tarkoituksena on löytää parit kuuloaistin avulla.

Muistipelin osat voi rakentaa esimerkiksi pääsiäismunien muovikuorista laittamalla aina kahden muovikuoren sisälle samaa ainetta, esim.

- yksi riisi
- monta riisiä
- makaronia
- muovinen / metallinen pullonkorkin
- nappi
- suolaa
- kivi
- yhden munaparin voi jättää tyhjäksi - äänettömäksi

Munat voi päällystää halutessaan huovuttamalla tai esimerkiksi paperilla tai kankaalla.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii käyttämään muistia
- Asukas oppii ongelmanratkaisua
- Asukas oppii keskittymään
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta
- Asukas oppii tekemään valintoja

Soveltaminen / porrastaminen

- Munista kuuluvia ääniä voi kuunnella ennen pelin pelaamista ja tutustua eri ääniin.
- Ohjeiden kertaaminen ja sanallinen ohjaus helpottaa toimintaa.
- Peli on helpompi, mitä erilaisempia ääniä munista kuuluu. Mikäli äänet ovat kovin samanlaisia, pareja on vaikeampi löytää.

Tarvittavat materiaalit

- Pääsiäismunien muovikuoria
- Aineita kuten riisi, makaroni, nappi, suolaa jne.



Levyraati

Tämän toiminnan tarkoituksena on kuunnella musiikkia, jonka jälkeen kaikki halukkaat saavat tuoda esiin oman mielipiteensä juuri kuullusta kappaleesta.

Levyraadın soittolistan voi koota etukäteen esimerkiksi osallistujien lempimusiikin mukaan. Levyraati voi olla myös ”toivelaulukonsertti” jolloin osallistujat saavat levyraadın aikana toivoa kappaleita. Levyraadın teemana voi myös käyttää esimerkiksi juhlapyyhiä, vuodenaikoja tai tiettyä musiikkityyliä.

Tämän kansion ”palaute ja mielipiteen ilmaisumuovitaskussa on mukana asteikko, jota kaikki osallistujat voivat hyödyntää oman mielipiteen ilmaisemisen tukena.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii ilmaisemaan mielipiteensä ja jakamaan sen muille
- Asukas oppii kuuntelemaan sekä kunnioittamaan muiden mielipiteitä
- Asukas sitoutuu toimintaan
- Asukas oppii toimimaan yhteistyössä
- Asukas oppii keskittymään, rauhoittumaan ja rentoutumaan
- Asukas heittäytyy pitämään hauskaa

Soveltaminen / porrastaminen

- Oman toiveen tai mielipiteen ilmaisemista voidaan helpottaa rajaamalla vaihtoehtoja tai käyttämällä tukikuvia.

Tarvittavat materiaalit

- Tunneasteikko (muovitaskussa)
- Kännykkä
- kaiutin



Makuelämyksiä

Tämän toiminnan tarkoituksena on maistella sekä tutkia erilaisia hedelmiä.

Hanki mahdollisimman monta erilaista hedelmää, jokaista vähintään kaksi kappaletta. Kirjoita hedelmien nimet erillisille isoille lapuille tai käytä materiaalipankin valmiita hedelmäkortteja, jotka löytyvät sinisestä kansioista, kuoresta nro 32.

Leikkaa hedelmistä suupaloja ja laita niihin hammastikut, joilla palat voi poimia suuhun. Jätä kutakin hedelmää yksi kappale (tai puolikas) paloittelematta ja pidä nämä ensin maistelijoilta piilossa. Tarjoile osallistujille makupaloja tarjottimella.

Makuja voi arvuutella ja kommentoida ensin ilman lappuja tai niin, että kaikki tai osa lapuista on esillä arvuuttelun tukena. Kunkin maun jälkeen otetaan esille ehjä hedelmä. Se voidaan halkaista, tutkia kuoren paksuutta, siemeniä, värejä, rakennetta. Voidaan myös katsoa kartasta, kuinka pitkän matkan hedelmä on kulkenut.

Pidä tarjolla vettä, jotta maut voi huuhtoa pois ennen seuraavaa makupalaa. Jos mahdollista, aloita tämä toiminta järjestämällä kaupparetki markettiin tai torille. Sama idea sopii juureksiin ja vihanneksiin.

Toiminnan tavoite

- Asukas rohkaistuu tutustumaan ja tutkimaan erilaisia hedelmiä
- Asukas oppii toimimaan yhteistyössä
- Asukas heittäytyy pitämään hauskaa

Soveltaminen / porrastaminen

- Vinkit helpottamat hedelmien arvuuttelua.
- Ohjailevat kysymykset herättävät keskustelua ja innostavat tutkimaan erilaisia hedelmiä.

Tarvittavat materiaalit

- Erilaisia hedelmiä
- Hammastikkuja
- Hedelmien nimet (kortit) (kirjekuoressa)

Jääpalakokeet

Tässä toiminnassa seurataan värien ja sävyjen sekoittumista sekä tutkitaan pää- ja välivärejä hauskasti eri väristen jääpalojen avulla. Tämä sopii loistavasti helteiseen päivään, sillä jääpalat sulavat silloin nopeammin. Kun värikkäät jääpalat sulavat aivan silmissä, on uusien värien ja sävyjen syntymistä kiehtovaa seurata.

Tee jääpalat etukäteen, päävärien mukaisiksi. Voit käyttää veden värjäämiseen esimerkiksi vesivärejä, peitevärejä tai nestemäisiä elintarvikevärejä.

Laita eriväriset jääpalat lasipurkkiin, jossa ne alkavat pikkuhiljaa sulamaan. Ihmetelkää, arvuutelkaa, tutkikaa ja havainnoikaa yhdessä!

Aluksi voitte kokeilla, millaisia erilaisia kahden värin yhdistelmiä voitte jääpaloilla luoda. Kun laitatte jokaisen tällaisen jääpalojen väriyhdistelmän omaan lasipurkkiinsa ja purkin ulos auringonpaisteeseen, mitä tapahtuu?

Miten värit alkavat sulaessaan sekoittua, millaisia kuvioita ne muodostavat, mitä uusia sävyjä ja värejä syntyy? Miten muodostuvat vihreä, oranssi ja violetti väri? Millaisia erilaisia sävyjä näette, kun jääpalat alkavat sulaa vedeksi ja pikkuruiset vesipurot yhdistyvät?

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii tunnistamaan värejä
- Asukas heittäytyy pitämään hauskaa
- Asukas oppii toimimaan yhteistyössä
- Asukas rohkaistuu tutkimaan jääpaloja

Soveltaminen / porrastaminen

- Voitte kerrata yhdessä erilaisia värejä.
- Ohjailevat kysymykset herättävät keskustelua ja innostavat tutkimaan eri värejä.

Tarvittavat materiaalit

- Lasipurkkeja
- Värjättyjä jääpaloja

Foliomaalaus

Tässä toiminnassa pääasia on maalin ja sileän folion tuntu sormissa sekä tekemisestä nauttiminen. Musiikki siivittää maalisormien tanssia folion sileällä, kiiltävällä pinnalla.

Varaa jokaiselle osallistujalle noin A4-kokoinen pala foliota maalauksen pohjaksi. Jos haluat, voit käyttää hieman foliopalista pienempää pahvinpala foliota tukevoittavana pohjana: laita folio pahvin päälle ja taita folion reunat pahvin alle. Näin maalaus pohja on valmis. Varaa lisäksi osallistujille eri värisiä malleja.

Voitte lukea aluksi maalaukseen liittyvän talvisen tarinan ketusta ja jäätyneestä lammesta:

Kuura kurkisti ulos pesäkolostaan.

Yöllä oli ollut valtavan kova pakkanen, ja kotimetsän pieni lampi oli jäätynyt kirikkaaksi ja liukkaaksi.

Kuura aivan nauroi riemusta - miten hauskalta lampi näyttikään!

Vauhdilla Kuura hyppäsi jäälle ja liukui lammen sileää pintaa pitkin.

Viuh ja viuh, se kaarteli, liukui, otti vauhtia ja pyörähteli ympäriinsä.

Aivan kuin se olisi tanssinut ilotanssin jään ja pakkasen riemastuttamana.

Nyt osallistujat saavat tehdä oman jäätanssin foliolle. Laittakaa musiikkia soimaan, kastakaa sormenne maaliin ja antakaa sormienne liukua foliolla. Sileä maalaus pinta tuntuu aivan ihanalta ja kutsuu liukumaan, tunnustelemaan, kaartelemaan, tekemään kiemuroita... Millaisia kuvioita teidän jäällemme syntyy?

Toiminnan tavoite

- Asukas heittäytyy pitämään hauskaa ja eläytyy tarinaan
- Asukas oppii käyttämään mielikuvitusta
- Asukas saa uudenlaisia kokemuksia
- Asukas oppii keskittymään, rauhoittumaan ja rentoutumaan

Soveltaminen / porrastaminen

- Ohjeet voi kerrata tarvittaessa.
- Sanallinen sekä tarvittaessa manuaalinen ohjaus helpottavat toimintaa.

Tarvittavat materiaalit

- Folio
- eri värisiä maaleja (pullovärejä tai akryylimaalia)
- astioita maaleille
- halutessasi pahvia alustaksi
- musiikkia taustalle

Taikahiekka

Tässä toiminnassa leikitään taikahiekalla! Taikahiekkaa voi muotoilla, kaulita tai pyöritellä käsissä. Taikahiekan käsittely voi olla hauskaa ja luovaa, mutta sen käsittely voi myös rentouttaa.

Taikahiekan ohje:

- 4 dl vehnä jauhoja
- 4 dl maissitärkkelystä
- 1 dl öljyä

Sekoita kaikki ainekset keskenään kulhossa ja nypi taikina koostumukseltaan hiekkaiseksi. Maissitärkkelyksen voit korvata halutessasi myös vehnä jauhoilla. Taikinaa voit värjätä esim. elintarvikeväreillä.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii käyttämään mielikuvitusta
- Asukas heittäytyy pitämään hauskaa
- Asukas oppii keskittymään, rauhoittumaan ja rentoutumaan
- Asukas saa uudenlaisia kokemuksia

Soveltaminen / porrastaminen

- Osallistujat voivat auttaa taikahiekan teossa, mutta ohjaaja voi valmistella sen myös etukäteen.
- Sanallinen sekä manuaalinen ohjaus helpottavat toimintaa.
- Taikinaa voi myös vain käsitellä muotoilematta sitä sen kummemmin.

Tarvittavat materiaalit

- Vehnä jauhoja
- Maissitärkkelystä
- Öljyä
- (Elintarvikeväriä)
- (Kaulin, muotteja)

Hauskat maalaustarvikkeet

Tässä toiminnassa maalataan erilaisten materiaalien avulla. Osallistujat voivat etsiä erilaisia materiaaleja mm. ulkoa tai askartelutarvikkeiden joukosta. Tutustukaa materiaaleihin ja erilaisiin tekstuureihin, tunnustelkaa. Voitte kiinnittää erilaiset materiaalit alla olevan kuvan tavoin pyykkipoikiin. Osallistujat saavat maalata uusien pensseleiden avulla nyt maalauksen. Minkälaisia jälkiä eri pensseleistä tulee?

Toiminnan tavoite

- Asukas heittäytyy pitämään hauskaa
- Asukas oppii toimimaan yhteistyössä
- Asukas oppii tunnistamaan materiaaleja, muotoja ja värejä
- Asukas oppii käyttämään mielikuvitusta

Soveltaminen / porrastaminen

- Ohjaaja voi koota materiaalit etukäteen.
- Ohjailevat kysymykset herättävät innostusta materiaalien tutkimisesta.
- Sanalliset ohjeet helpottavat toimintaa.

Tarvittavat materiaalit

- Pyykkipoikia
- Maalia
- Paperia
- Valinnaisia materiaaleja pyykkipoikiin



Mindfulness-kortit

Tämän toiminnan tarkoituksena on rentoutua ja rauhoittua mindfulness – korttien avulla. Kortteja voi käyttää yhden osallistujan kanssa, tai lukea kortti isommalle ryhmälle.

Valmiit kortit löydät sinisestä kansioista, kuoresta nro 33.

Kortteja voi käyttää kahdella eri tapaa. Silmät voi sulkea ja kuvitella tilanteen, joka esitetään kortissa. Korttia voi pitää kädessä ja katsoa sitä, keskittyen vain kuvaan. Silmien sulkemisen tulisi aina olla vapaaehtoista, joten anna osallistujalle vapaus valita pitääkö hän silmiä auki vai kiinni.

1. Valitse osallistujalle sopiva kortti tai anna osallistujan valita se itse.
2. Lue kortin teksti ääneen puhuen hitaasti ja rauhallisesti.

Toiminnan tavoite

- Asukas oppii keskittymään, rauhoittumaan ja rentoutumaan
- Asukas sitoutuu toimintaan
- Asukas oppii ottamaan muut asukkaat huomioon

Soveltaminen / porrastaminen

- Sanalliset ohjeet helpottavat rentoutumaan.
- Ohjaaja voi muistuttaa keskittymään myös kesken rentoutuksen.
- Pidempi rentoutus vaatii enemmän keskittymistä, lyhyempi on siis helpompi kuunnella.

Tarvittavat materiaalit

- Mindfulness- kortit (kirjekuoressa)

Esineen etsiminen

Tässä toiminnassa stimuloidaan tuntoaistia etsimällä erilaisia pieniä esineitä laatikosta tai suuresta kulhosta. Täytä suurempia astia, kulho, laatikko tai ämpäri makaronilla tai riisillä. Piilota sen jälkeen makaronin tai riisin sekaan pieniä esineitä, esimerkiksi pieniä palloja, pyykkipoikia tai ruuveja. Osallistuja saa etsiä esineet yhden käden avulla.

Toiminnan tavoite

- Asukas saa uusia aistikokemuksia
- Asukas oppii ongelmanratkaisua
- Asukas oppii hallitsemaan kehon liikkeitä
- Asukas oppii keskittymään
- Asukas oppii tarkkaavaisuutta

Soveltaminen / porrastaminen

- Mitä isommat piilotetut esineet ovat, sitä helpompia ne on löytää.
- Sanallinen sekä manuaalinen ohjaus tarvittaessa helpottaa toimintaa.

Tarvittavat materiaalit

- Kulho/laatikko/ämpäri
- Makaronia tai riisiä
- Piilotettavia esineitä



Tuoksupurkit

Tämän toiminnan tarkoituksena on tunnistaa erilaisia tuoksuja. Täytä purkkeja, esimerkiksi pilttipurkkeja erilaisilla hajuilla. Voit tehdä purkkien kanteen reikiä, mutta haistelu onnistuu myös avonaisesta purkista. Osallistujat saavat haistaa purkkia, ja sen jälkeen arvailla mitä purkissa on. Mikäli kukaan ei arvaa mitä purkissa on, voi antaa vihjeitä siitä mihin sitä ainetta käytetään, miltä se maistuu, tai missä sitä voisi olla.

Erilaisia aineita purkkiin voi olla mm.

- Kardemumma
- Kaneli
- Oregano
- Piparkakku
- Inkivääri
- Vanilja
- Tähtianis
- Appelsiinin kuori
- Hammastahna
- Tee
- Kahvi
- Kaakao

Toiminnan tavoite

- Asukas rohkaistuu tutustumaan erilaisiin tuoksuihin sekä oppii tunnistamaan ja nimeämään niitä
- Asukas oppii odottamaan omaa vuoroaan
- Asukas oppii ilmaisemaan mielipiteensä ja jakamaan sen muille
- Asukas oppii kuuntelemaan sekä kunnioittamaan muiden mielipiteitä
- Asukas oppii käyttämään muistia

Soveltaminen / porrastaminen

- Vihjeet helpottavat tuoksujen arvailua. Yleisimmin käytetyt tuoksut ovat helpompi arvata. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole arvata kaikkia, vaan tutustua myös uusiin ja erilaisiin hajuihin!

Tarvittavat materiaalit

- Pilttipurkit
- Erilaisia tuoksuja mm. mausteet

Palautteen kerääminen ja mielipiteen ilmaisu

Muovitaskuun on kerätty erilaisia ratkaisuja palautteen ja mielipiteen ilmaisun tueksi. Materiaaleja voi käyttää esimerkiksi toimintahetkien onnistumisen, mielekkyyden ja mielentilan arvioimiseen tai mielipiteen ilmaisuun.

Lähteet

- Asunta, P. & Saari, A. 2018. Inkuusiopirakka uudistui. VAU. Viitattu 2.1.2020. <https://koppa.jyu.fi/>
- Cole, M. B. 2018. Group Dynamics in Occupational Therapy. Fifth Edition. SLACK Incorporated. Viitattu 13.01.2020.
- Duncan, E. (toim.); Kielhofner, G. & Forsyth, K. 2009. Skills for practice in occupational therapy. Elsevier Cop. Viitattu 2.1.2020.
- Honkanen, E. & Koikkalainen, O. 2017. Aistirikas arki – Opas lapsen aistisäätelyn tukemiseen. Viitattu 04.01.2020. https://www.siilinjarvi.fi/uploads/2018/05/f4b317f7-aistirikas_arki_opas.pdf
- Forssa. Esiopetuksen opetussuunnitelma 2016 – itsestä huolehtiminen ja arjen taidot. Forssan seudun ops 2016. Viitattu 04.01.2020. <https://peda.net/forssa/ops2016/eo/2etjyt/2loe/ihjat>
- Huhtinen, U. Osallisuus –oman paikan löytäminen. INTOHIMOSTA ELÄMÄNHALLINTAAN –YHTEISÖLLISYYDESTÄ HYVINVOINTIIN - LUOMASSA NAMIKALAISTA TOIMINTAKESKUSTA. Viitattu 01.01.2020 <https://www.innokyla.fi/documents/443648/cb78ea6b-1ea3-456c-a925-d50a5b7d23e6>
- Jämsen, A. & Pyykkönen, A. 2014. Osallisuuden jäljillä. Viitattu 01.01.2020. <http://www.jelli.fi/lataukset/2014/05/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakat-tuna-16052014.pdf>
- Kaski, M. (toim.); Manninen, A. & Pihko, H. 2013. Kehitysvammaisuus. 5. painos. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Kosola, M. & Rikkinen, M. Kouluttajan käsikirja, muutokurssi. https://www.kvps.fi/images/tiedostot/Kouluttajan_k%C3%A4sikirja.pdf
- Mäki, M. 2005-2008. Toimimalla osallisuuteen. Viitattu 01.01.2020. https://papunet.net/tietoa/fileadmin/muut/Esitteet/toimimalla_osallisuuteen_web.pdf
- Neuroliiton julkaisuja. 2015. Kognitio. muisti pätkii, sanat hakusessa - kognitiiviset oireet MS-taudissa. Neuroliiton julkaisusarja n:o 25. Viitattu 06.01.2020. https://neuroliitto.fi/wp-content/uploads/Kognitio-opas2015_tuloste.pdf
- Neuvokas perhe. Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen. Viitattu 02.01.2020 <https://neuvokas-perhe.fi/liikunta/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen>
- Opintopolku. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018 – itsestä huolehtiminen ja arjen taidot. Viitattu 04.01.2020. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/varhaiskasvatus/1266381/tekstikappale/2013505>
- Papunet. Jos vuorovaikutus ei etene tavalliseen tahtiin. Viitattu 04.01.2020. <https://papunet.net/tietoa/jos-vuorovaikutus-ei-etene-tavalliseen-tahtiin>
- Papunet. Katja Burakoff. 2018. Aistit vuorovaikutuksessa. Viitattu 04.01.2020. <http://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>
- Papunet. Vuorovaikutus ja kommunikointi. Viitattu 04.01.2020. <https://papunet.net/tietoa/vuorovaikutus-ja-kommunikointi>
- Pierce, D. 2003. Occupation by Desing: Bulding Therapeutic Power. F.A.Davis company, Philadelphia.
- Rintala, P.; Huovinen, T. & Niemelä, S. Soveltava Liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 2012.
- Sensorisen integraation terapian yhdistys. Sensorisen integraation teoria. Viitattu 04.01.2020. <https://www.sity.fi/sensorinen-integraatio/kasite-teoria-sanasto/si-teoria/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, Valtioneuvoston selonteko vammaispolitiikasta. Viitattu 31.10.2019 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72194/URN%3aNBN%3afe201504227254.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Taylor, R. 2017. Kielhofner's model of human occupation: theory and application. Fifth Edition. Wolters Kluwer Health.

Terveyden edistämisen keskus. Rouvinen-Wilenius P. & Koskinen-Ollongvist P. 2011. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Viitattu 06.01.2020. https://soste.sivuvidakko.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo_ja_osallisuus_2012.pdf

Vahvike. Viriketoiminnan perusteita. Viitattu 02.01.2020. <https://www.vahvike.fi/fi/ryhman-ohjaaminen>

Toimintaideoiden lähteet

Jooga liikuntakasvatuksessa. Rentoutumistarinoita. Viitattu 27.12.2019. <http://jooga.weebly.com/uploads/9/8/8/7/98879854/rentoutumistarinoita.pdf>

Kehitysvammaisten tukiliitto ry. 2017. MAHTI-tukikortit. Viitattu 27.12.2019. <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Kepeli. 2017. Kehon osat rytmittellen. Viitattu 01.01.2020. http://kepelimetropolia.fi/harjoitteet_post/kehonosat-rytmittellen/

Kodinkuvalehti. 2016. Ruususuu ja Huvikumpu. Taikahiekkaa voi tehdä helposti myös itse. Viitattu 05.01.2020. https://www.kodinkuvalehti.fi/blogit/ruususuu_ja_huvikumpu/taikahiekkaa_voi_tehda_helposti_myos_itse_katso_resepti_ja_upota_kadet

Lantto, L. 2018. Kuulomuistipeli. Punomo. Viitattu 03.01.2020. <https://punomo.fi/pienta-kivaa/huuvutus/kuulomuistipeli-muovimunista/>

Leena Hämäläinen. 2019. Hellepäivän jääpalakokeet. Viitattu 05.01.2020. <https://www.taideluontokasvatus.fi/post/hellepaivan-jaapalakokeet>

Leena Hämäläinen, 2019. KuuraKetun Joulupassi. Viitattu 01.01.2020. <https://www.taideluontokasvatus.fi/post/tulosta-suloinen-kuura-ketun-joulupassi>

Leikkipankki. Kim-leikki. Viitattu 28.12.2019. <https://leikkipankki.xn--leikkipiv-12ac.fi/Leikit/Tiedot/54>

Modern Preschool. 2017. Robot Color Matching Clip Cards. Viitattu 05.01.2020. <https://modernpreschool.com/robot-color-matching-clip-cards/>

Muistiliitto. Jumppaa aivoille. Viitattu 03.01.2020. https://www.muistiliitto.fi/application/files/5914/8666/3706/Kouvolan_seudun_Muisti_ry_-_Jumppaa_aivoille.pdf

Muistipuisto.fi. Viitattu 27.12.2019. <https://www.muistipuisto.fi/>

Nuorten akatemia. 2018. Harjoituspankki. Viitattu 28.12.2019. <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUSPANKKI.pdf>

Peda.net. Vantaa. Liikuntavälipalakortit. Viitattu 02.01.2020. https://www.vantaa.fi/instance/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/119185_Liikuntavalipala_kortit.pdf

Satumainen elämä. 2017. Rakenna itsellesi unelmakartta. Viitattu 27.12.2019. <https://www.satumainen.fi/rakenna-itsellesi-unelmakartta/>

Tielinen, J. 2010. Työkirja lasten vuorovaikutusryhmän ohjaajalle. AMK-opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.12.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17247/Tielinen_Jonna.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vahvike. Heittopeli. Viitattu 01.01.2020. https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Heittopeli_pingispalloilla.pdf

Vahvike. Lempiesineeni. Viitattu 27.12.2019. <https://www.vahvike.fi/fi/muistelu/muisteluhetket/valmiita-tuokioita/lempiesineeni>

Vahvike. Musiikki. Viitattu 27.12.2019. <https://www.vahvike.fi/fi/musiikki>

Vahvike. Luonto. Makuelämyksiä. Viitattu 02.01.2020. <https://www.vahvike.fi/fi/luonto>

Vahvike. Mielikuvajumppa. Viitattu 01.01.2020. <https://www.vahvike.fi/fi/liikunta/aihe/mielikuvajumppa>

Vahvike. Tuolijumppa. Viitattu 01.01.2020. <https://www.vahvike.fi/fi/liikunta/jumppaohje/tuolijumppa>

Viitottu rakkaus. Pikkuisten mindfulness-kortit. Viitattu 05.01.2020. <https://viitotturakkaus.fi/onewebmedia/pikkuisten-mindfulnesskortit.pdf>