

HIKEÄ PINTAAN

Liikuntatuokioita autismin kirjon nuorille

Annika Ursin
Opinnäytetyö, syksy 2012
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Helsinki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Ursin, Annika. Hikeä pintaan – liikuntatuokioita autismin kirjon nuorille. Helsinki, syksy 2012, 64 s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomi (AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella, ohjata ja havainnoida sisäliikuntatuokioita 12–15-vuotiaille autismin kirjon nuorille, jotka ovat saman koulun oppilaita, motorisilta ja sosiaalisilta taidoiltaan erilaisia, kaikki lievästi kehitysvammaisia. Liikuntatuokioiden ohjeiden on tarkoitus opastaa ja hyödyttää kaikkia niitä henkilöitä, jotka työskentelevät autismin kirjon oppilaiden kanssa koulussa tai vapaa-aikana.

Monet autismin kirjon henkilöt ovat erittäin liikunnallisia, mutta heidän ja ympäristön haasteena on se tosiasia, että hyvätasoisinkin autismin kirjon henkilön on vaikeata harrastaa asianmukaista tai ryhmäliikuntaa omatoimisesti tai omaloitteisesti, jolloin mielekäs ja hyödyllinen liikunnan harjoittaminen vaatii avustajaa. Kouluissa avustajapalvelut ovat taatut, joten koululiikuntaa voidaan kehittää. Samaan aikaan kaikkien kouluikäisten suomalaisten lasten ja nuorten aktiivinen hyötyliikunta on vähentynyt ja ylipaino-ongelma on lisääntynyt. Säännöllisellä ja aktiivisella liikunnalla on tärkeä edistävä vaikutus lapsen ja nuoren fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen.

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksen – sisäliikuntaohjeiden – suunnittelun tueksi tein alkukartoituksen kuudelle henkilölle, jotka työskentelivät autismin kirjon oppilaiden kanssa ja osallistuivat heidän kanssaan liikuntatuokioihin. Samoilta henkilöiltä pyysin myös palautetta puolistrukturoidulla kyselylomakkeella liikuntatuokioiden jälkeen. Ohjasin itse liikuntatuokiot ja tein samalla havaintoja. Tuokioita on neljä. Liikuntatuokioiden tavoitteena olivat oppilaiden fyysisen kunnon kohottaminen ja sosiaalisen toiminnan lisääminen. Omien ja muiden aikuisten havaintojen perusteella autismin kirjon oppilaat pitivät liikuntatuokioista, vaikka jotkut harjoitteet olivat välillä vaikeita ja vaikka kukaan oppilaista ei olisi selviytynyt täysin itsenäisesti kaikista harjoitteista. Tärkeää oli todeta, että oppilaat tulivat mielellään liikuntatuokioihin ja osallistuivat harjoitteisiin mielellään ja joidenkin aikuisten mielestä oppilaiden yleiskunto näytti hieman parantuneen. Avustettuina oppilaat tekivät mielellään yhteistyötä liikuntatuntien aikana. Erilaisten liikuntatuokioiden jatkaminen on henkilökunnan aktiivisuudesta kiinni, sillä liikuntatuokioiden kirjalliset ja kuvalliset ohjeet ovat liikuntakansiossa liikuntasalin kaapissa, ja siitä on tiedotettu koulun erityisluokkien opettajille.

Avainsanat: autismi, autismin kirjon haasteet, sosiaaliset haasteet, osallisuus, liikunnan merkitys hyvinvoinnille, liikunnan merkitys lapsille ja nuorille

ABSTRACT

Ursin, Annika. Sports session for youngsters with autistic disorder. 61 p., 3 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2012. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The main purpose of the thesis was to plan, instruct and observe indoor sports sessions for pupils aged 12 to 15 with autistic disorder. The pupils are from the same school, they are different from their motorical and social skills and they are all mildly disabled. The instructions made of the sports sessions are to guide and give ideas to everyone working with children and youngsters with autistic disorder at schools or on their free time.

Many people with autistic disorder are very talented and very active motorically but the challenge for them and for the environment is the fact that even an intelligent person with autistic disorder cannot usually act independently or move properly let alone do group sports that require social skills. Therefore they almost always need the help and guidance of an assistant. At schools the presence of the assistants is taken care of so the sport sessions at schools can be developed more versatile. At the same time the active, daily exercise of all the young people has reduced and the weight-problem has increased. Regular and active physical exercise has a very important influence on the physical, mental, social and cognitive development and wellbeing for young people.

This thesis is an action research with a product that includes written and visualized instructions for indoor sports sessions for pupils with autistic disorder. In order to help the planning of the sessions, I made an open interview for six persons who worked and participated with the pupils in the sports sessions. After the sessions I asked the same six persons for feedback with a semi-structured questionnaire. I instructed the sessions and made observations at the same time. The main goals of the sports sessions were to improve the physical condition of the pupils and to improve their interactive skills. Based on my own observations and on the feedback from the other adults, the pupils enjoyed the sessions though some of the exercises were a bit difficult for some of them. In addition, none of them would have been able to do the exercises completely independently. The important conclusion was that all the pupils liked to participate and they enjoyed doing the exercises and some of the adults thought that the physical condition had improved a bit. With the help of the adults the pupils were able to co-operate during the sessions. The continuation of these kinds of sports sessions depends on the activity of the people who work with the pupils. The written and visualized instructions are in a folder that is kept in a place where all the workers have access.

Keywords: autism, social challenges, participation, physical exercise, wellbeing, young people.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS.....	8
3 OPINNÄYTETYÖN SUHDE AIKAISEMPIIN TUTKIMUKSIIN	9
4 AUTISMIN KIRJO	11
4.1 Kasvatuksellinen kuntoutus	13
4.2 Sosiaaliset haasteet	15
4.2.1 Vuorovaikutuksen vaikeus	16
4.2.2 Ennakoinnin tärkeys.....	17
4.2.3 Stressin haaste	19
5 LIIKUNNAN MERKITYS HYVINVOINNILLE	21
5.1 Liikunnan merkitys 12–15-vuotiaille.....	23
5.2 Liikunnan osallistava merkitys	26
5.3 Autismin kirjon haasteet nuoren liikunnalle.....	27
6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN TOTEUTUS	30
6.1 Opinnäytetyön toimintaympäristö	30
6.2 Kohderyhmän kuvaus.....	31
6.3 Toiminnallinen opinnäytetyö	32
6.3.1 Laadullinen menetelmä toiminnallisessa opinnäytetyössä.....	33
6.3.2 Alkukartoituksella tietoa toiveista	33
6.3.3 Puolistrukturoitu kyselylomake.....	34
6.3.4 Havainnointi	34
7 LIIKUNTATUOKIOT	36
7.1 Ensimmäinen liikuntatuokio; Hyppyjä ja tasapainoilua	37
7.2 Toinen liikuntatuokio; Hyppyjä ja kuntorata	40
7.3 Kolmas liikuntatuokio; Taktiilisia harjoituksia	42
7.4 Neljäs liikuntatuokio; Pallot	44
7.5 Palaute ja johtopäätökset liikuntatuokioista	45

8 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN ARVIOINTI	47
8.1 Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen	47
8.2 Opinnäytetyön eettisyys	48
8.3 Jatkotutkimusehdotuksia	49
8.4 Ammatillinen kasvu	51
LÄHTEET	53
LIITTEET	57

1 JOHDANTO

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka lähtökohtana on ollut kiinnostukseni johonkin sellaiseen toimintaan ja harrastamiseen, joka innostaisi autismin kirjon nuoria ja tarjoaisi monipuolisia kokemuksia niin koulussa kuin vapaa-aikanakin. Tuoksi toiminnaksi valikoituivat sisäliikuntatuokiot, sillä monipuolinen liikunta on tärkeää kaikenikäisille ja kaikenlaisille ihmisille. Vuonna 2008 valmistui Nuori suomi ry:n teettämä kyselytutkimus, josta selvisi, että suomalaisten nuorten liikuntaharrastaminen ei ole vähentynyt, mutta arkinen hyötyliikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat supistuneet niin paljon, että Nuori Suomi ry katsoi tarpeelliseksi teettää yleissuosituksen kouluikäisten, 7–18-vuotiaitten, lasten ja nuorten liikkumiseen, sillä kolmessa vuosikymmenessä nuorten ylipaino-ongelma on lisääntynyt.

Monelle autismin kirjon henkilölle liikkuminen, liikkeessä oleminen, on eilinehto. Liikunnallisuus saattaa olla niin vallitseva osa autismin kirjon henkilön olemusta, että hänen on vaikea hillitä liikehakuisuuttaan tai liikkua asianmukaisella tavalla. Toisaalta autismin kirjon henkilö saattaa olla vetäytyvä ja arastella kaikkea uutta, myös liikuntaan liittyvää. Iso haaste monelle autismin kirjon henkilölle on liikunnan harrastaminen ryhmässä tai ilman avustavaa henkilöä. Norvapalo & Rintala (2002, 38) mainitsevat, että monelle autismin kirjon henkilölle, niin nuorelle kuin aikuisellekin, on ongelmallista se, että he eivät pysty vapaa-ajallaan harrastamaan tarpeeksi mieluisaa liikuntaa, jos he eivät saa seurakseen avustajaa. Vaikka motivaatiota olisi, omatoimisuus saattaa olla olematonta. Jos autismin kirjon nuorella on vetäytyvän käyttäytymisen ja arkuuden lisäksi ylipainoa, on hänen motivoiminen ja avustaminen liikuntaan hyvin tärkeä osa hänen kokonaiskuntoutustaan. Koululiikunnassa autismin kirjon nuorilla on mahdollisuus kokeilla erilaisia motorisia ja sosiaalisia taitoja, ja Fahertyn (2006, 267) mukaan niitä onkin syytä sisällyttää nuoren tarpeista riippuen runsaasti hänen lukujärjestykseensä.

Koska valmistun sosionomiksi ja työskentelen tällä hetkellä opettajana autismin kirjon lapsille ja nuorille, pidän erittäin tärkeänä sitä, että voin tarjota näille nuo-

rille aktiviteetteja, innostaa heitä ottamaan kontaktia muihin nuoriin ja saada heidät liikkumaan oman terveytensä parantamiseksi. Olen pitkään kokenut haasteelliseksi sen, miten saada autismin kirjon oppilaat motivoitumaan liikunnasta ryhmässä muiden kanssa ja siten, että kaikki saisivat edes vähän hikeä pintaan ja hyvänolon tunteen tuokion aikana ja sen jälkeen. Näen tärkeäksi myös ohjeistaa ja innostaa avustavaa henkilökuntaa kokeilemaan erilaisia liikunnallisia harjoituksia autismin kirjon oppilaiden kanssa ja havainnoimaan kenties uusia toimivia käytäntöjä.

Päädyin työelämälähtöiseen opinnäytetyöhön, jossa suunnittelin ja ohjasin sekä havainnoin ja sisäliikuntatuokioita autismin kirjon oppilaille, joista puolet olivat omia oppilaitani ja puolet toisen erityisluokan oppilaita. Muokkasin liikuntatuokiosta saamistani palautteista kirjalliset ja kuvalliset ohjeet, jotka kokosin kansioon. Ohjeissa selitän mitä ja miten tehdään, mitä välineitä tarvitaan, ja mitä kannattaa ottaa huomioon autismin kirjon nuorten liikuntatuokiossa.

Tämän raportin alussa kerron lyhyesti muutamasta muusta vastaavasta tutkimuksesta, sitten kirjoitan laajemmin autismin kirjosta ja sen aiheuttamista tiettyistä haasteista kuntoutuksessa, koulunkäynnissä ja sosiaalisissa tilanteissa. Sen jälkeen kirjoitan yleisesti liikunnan tärkeydestä ihmisen mielenterveydelle sekä liikunnan tärkeydestä nuorille ja heidän fyysiselle, sosiaaliselle ja kognitiiviselle kehitykselleen. Liikunta –kappaleen lopussa kirjoitan autismin kirjon haasteista liikkumiselle. Kolmessa viimeisessä kappaleessa kerron opinnäytetyön etenemisestä ja tutkimuksen menetelmistä, suunnittelemistani ja ohjaamistani liikuntatuokiosta sekä niistä saaduista palautteista sekä lopuksi arvioin opinnäytetyötäni prosessina ja sen toteuttamista.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS

Tässä opinnäytetyössä tavoitteeni oli suunnitella ja ohjata sellaisia liikuntatuokioita autismin kirjon oppilaille, joissa he voisivat tehdä harjoitteita yksin, yhdessä ryhmänä tai parin kanssa, ja parantaa samalla lihas- ja yleiskuntoaan sekä kehonhahmotustaan. Liikuntatuokioiden tarkoitus oli saada oppilaat edes vähän hikoilemaan, saada heidän pulssinsa kiihtymään ja saada heidät myös nauttimaan tekemisestään. Tavoitteena oli myös muokata työntekijöiltä pyydetyn palautteen perusteella sopivista liikuntaharjoituksista kirjalliset ja kuvalliset ohjeet, liikuntakansio, jota säilytetään koulun liikuntasalin kaapissa, jossa on muitakin liikuntaan liittyviä välineitä ja kuvamateriaalia. Kansion ohjeiden tarkoitus on helpottaa työskentelyä autismin kirjon nuorten kanssa sekä tarjota ideoita ja ohjeita liikuntatuokion ohjaamiseen kenelle tahansa autismin nuorten kanssa työskentelevälle. Monesti erityisnuorten vapaa-ajan kerhoja ohjaavat sosionomit, joten siinä mielessä opinnäytetyön tavoitteet palvelevat sosionomin ammatillisuutta.

Sen lisäksi, että opinnäytetyön liikuntaohjeita voi käyttää autismin kirjon nuorten liikuntatunnilla, ne ovat tarkoitettu käytettäväksi esimerkiksi autismin kirjon tai muiden erityisnuorten iltapäiväkerhossa tai loma-aikojen hoidossa, johon monet ohjaamistani nuorista osallistuvat. Liikuntatuokioita voidaan järjestää myös autismin kirjon henkilöiden asuntoloissa tai palvelutaloissa, joissa monesti työskentelee sosionomeja ohjaajina tai esimiestehtävissä.

Nämä nuoret tarvitsevat jonkinlaista liikuntaa päivittäin ja he käyvät myös kävelyillä, uimassa, hiihtämässä, luistelemassa ja keilaamassa. Sen takia heidän lukujärjestyksessään on sisäliikuntaa vain joka toinen viikko, mutta sisäliikuntatuokioiden on alusta alkaen ollut tarkoitus olla liikunnallisesti monipuolisia ja sosiaalisesti innostavia näille autismin kirjon oppilaille.

3 OPINNÄYTETYÖN SUHDE AIKAISEMPIIN TUTKIMUKSIIN

Usein todetaan, että autismin perusongelma-alue on sosiaalisessa käyttäytymisessä ja sosiaalisissa suhteissa. Kerola, Kujanpää & Timonen (2000) mainitsevat autismikuntoutuksen kartoituksessaan, että autismin kirjon henkilö näyttää stressaantuvan muiden seurasta, koska hän ei välttämättä osaa ottaa kontaktia normaaleilla tavoilla eikä myöskään tunnu välittävän toisten ihmisten seurasta. Keskeinen autismikuntoutuksen tavoite on vuorovaikutustaitojen kehittäminen ja vuorovaikutuksen, kommunikoinnin ja sosiaalisen käyttäytymisen toteutuminen autismin kirjon henkilöiden ja heidän lähipiirinsä kesken. Tutkimuksessa pohditaan ryhmä- ja yksilökuntoutuksen eroja, hyötyjä ja haasteita. Siinä todetaan, että luokassa, jossa on pelkästään autismin kirjon oppilaita, muodostuu ajan ja harjoittelun myötä jonkin verran kontaktin ottoa ja toinen toiseltaan oppimista sekä ryhmätyötaitoja oppilaiden kesken. Haastavaa se on paitsi oppilaille myös ohjaajille ja opettajalle.

Partasen (2010, 88–89) toimittaman Autismisäätiön TAITO -projektin raportissa kerrotaan muun muassa sosiaalisten taitojen ryhmätehtävistä, joissa autismin kirjon henkilöt harjoittelivat tarkkaavuuden tietoista suuntaamista omaan kehoonsa. Tavoitteena oli kehittää autismin kirjon henkilöiden ryhmätaitoja ja lisätä heidän läsnäolon tunnettaan osana ryhmää.

Mälkiän ja Rintalan toimittamassa Liikuntatieteellisen seuran julkaisussa (2002, 36-37) Rintala ja Norvapalo toteavat, että erilaisten liikuntakokemusten tarjoaminen autismin kirjon henkilöille on tärkeä osa heidän kokonaiskuntoutustaan. Uusien liikuntataitojen oppiminen auttaa ja edistää autismin kirjon henkilöä muodostamaan käsitystä itsestään ja kehostaan. Osa autismin kirjon henkilöistä on motorisessa taitavuudessaan kehittyneempiä kuin ikätasonsa muut henkilöt, mutta monille autismin kirjon henkilöille karkeamotorinen liikunta on haastavaa. Tämä johtuu muun muassa henkilöiden passiivisuudesta, vetäytymistarpeesta, kokemusten puutteesta, siitä ettei heitä ole patistettu uusiin liikuntakokemuksiin tai haastavasta käytöksestä. Rintalan ja Norvapalon mukaan motoristen taitojen lisääntyminen ja uudet liikunnalliset kokemukset auttavat useita autismin kirjon

henkilöitä oppimaan muitakin uusia ja vaikeitakin taitoja.

Borremansin (2011,19) väitöskirjassa todetaan, että autismin kirjon henkilöillä on usein motorista kömpelyyttä niin hienomotorisissa kuin karkeamotorisissakin taidoissa. Vaikka henkilö älyllisesti ymmärtäisi tehtävän suorittamiseen vaadittavat taidot, ei hän välttämättä pysty toteuttamaan tehtävää, koska hänen kehohahmotuksensa on puutteellinen. Borremans kirjoittaa, että autismin kirjon henkilölle varsinkin tasapainoilua ja kehohallintaa vaativat liikuntasuoritukset ja liikkeet sekä pallojen kanssa pelaaminen tai leikkiminen ovat haastavia. Hän keskittyi tutkimaan varsinkin asperger-henkilön liikunnallisia harjoituksia.

Frey ja Yu-Pan (2006) tutkivat eri-ikäisten autismin kirjon nuorten liikuntatapoja antamalla 30 tutkimusryhmän nuorelle askelmittarin ja pyytämällä heitä vastamaan viikon ajan liikuntakyselyyn. Tutkimuksessa ilmeni, että liikunnallisesti aktiivisimpia autismin kirjon henkilöitä olivat alakouluikäiset ja että nimenomaan teini-ikäiset autismin kirjon nuoret tarvitsevat kannustusta ja ohjausta liikunnan pariin.

Reidin ja Toddin (2006) tutkimuksessa oli mukana yläkouluikäisiä autismin kirjon oppilaita, jotka osallistuivat lievästi kehitysvammaisten nuorten ulkoliikuntaharjoituksiin puolen vuoden ajan. Todd ja Reid toteavat, että autismin kirjon henkilöitä on yhä enemmän, joten varhaiskasvatuksessa ja kouluissa opettajat ja ohjaajat tarvitsevat enemmän ohjeistusta siitä, miten ja minkälaista liikuntaa opettaa autismin kirjon oppilaille ja miten motivoida heitä liikkumaan läpi elämän. Tutkimuksen aikana huomattiin, että autismin kirjon oppilaiden kielellinen kommunikointi parani ja liikuntaharjoitteiden myötä heidän sosiaaliset taitonsa hienman vahvistuivat.

4 AUTISMIN KIRJO

Autismi on neurobiologinen keskushermoston kehityshäiriö, joka vaikuttaa henkilön käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen sekä normaaliin puheen- ja kielenkehitykseen. Autistisen henkilön käyttäytymisessä on yleensä outoina pidettyjä piirteitä ja pakkoliikkeitä. Nykyään puhutaan *autismin kirjosta*, koska siihen kuuluvat henkilöt poikkeavat toisistaan älykkyytensä, toimintakykynsä ja käyttäytymispiirteidensä suhteen. Näiden henkilöiden kuitenkin katsotaan kuuluvan saman sateenvarjokäsitteen alle, koska heitä yhdistää neurobiologisen kehityksen erilaisuus ja tietyt peruspiirteet (Partanen 2010, 24). Autismin syitä ei täysin tunneta, mutta tiedetään, että joihinkin perinnöllisiin kehitysvammaisuutta aiheuttaviin sairauksiin liittyy autismin kirjon piirteitä, kuten fragile-x-oireyhtymä ja tuberoosiskleroosi-oireyhtymä. Nykyään tutkijoilla on näyttöä, että monissa perheissä perinnöllisyydellä on merkityksensä autismin kirjon kehityksessä, mutta genetiikan paljastaminen ei ole helppoa (Dawson, McPartland & Ozonoff 2002, 64-65). Autismin kirjon henkilöiden älyllinen kapasiteetti vaihtelee vaikeasti kehitysvammaisesta erittäin lahjakkaaseen. Kehitysvammaisuuden määritelmän mukaan henkilöllä on ymmärtämis- ja käsityskyvyn alueella oleva vamma, joka on synnynnäinen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman seurausta. Kehitysvammaisen henkilön psyykinen vajavuus rajoittaa pysyvästi suorituskykyä ja Suomessa kehitysvammaisen henkilön älykkyydosamääräksi katsotaan alle 70, ikätasoa heikompi sosiaalinen selviytyminen ja näiden kriteerien ilmeminen ennen 18. ikävuotta. Henkinen kehitysvammaisuus vaihtelee vaikeasti kehitysvammaisesta keskiasteisesti ja lievästi kehitysvammaiseen (Malm, Matero, Repo & Talvela 2006, 165). Yleensä lahjakkaillakin autismin kirjon henkilöillä on vaikeuksia oman toimintansa ohjauksessa, arjen sujumisessa ja sosiaalisissa suhteissa. Kehitysvammaiset autismin kirjon henkilöt tarvitsevat tukea ja ohjausta läpi elämänsä lähes kaikissa arjen tilanteissa. (Partanen 2010, 24–25.)

Vaikka autismin kirjon henkilöillä on tiettyjä samanlaisia neurologisia piirteitä, on jokainen heistä tietenkin oma yksilönsä omine erityispiirteineen. Autismitutkija Lorna Wing (1983) on jaotellut käyttäytymispiirteiden perusteella autismin kirjon henkilöitä kolmeen ryhmään: eristäytyvät henkilöt, passiiviset henkilöt ja aktiivi-

set sekä erikoiset henkilöt.

Eristäytyvät autismin kirjon henkilöt, joista Dawson, McPartland ja Ozonoff (2002, 167) käyttävät termiä klassiset autistit, viihtyvät omissa oloissaan, heillä on suuria vaikeuksia sopeutua elämään muiden kanssa tai hakeutua vuorovaikutukseen. Muutokset arkirutiineissa ovat heille myös vaikeita ymmärtää ja hyväksyä. Eristäytyvien autistien kielelliset valmiudet ovat yleensä heikot ja he tarvitsevat jatkuvasti muiden apua, ohjausta ja huolenpitoa. (Wing 1983.)

Passiivisilla autismin kirjon henkilöillä on enemmän vuorovaikutustaitoja ja motivaatiota toimia ympäristön kanssa. Heidän kykynsä oppia ja kommunikoida on kehittyneempi kuin eristäytyvillä autismin kirjon henkilöillä. Kun ympäristön henkilöt ymmärtävät ja huomioivat heidän erityispiirteensä, pystyvät he melko itsenäiseen vuorovaikutukseen ja toimintaan ympäristön kanssa. Äkilliset muutokset ovat heillekin haasteellisia. Noin neljäsosa autismin kirjon henkilöistä kuuluu passiivisten ryhmään. (Wing 1983.)

Aktiivisten ja erikoisten autismin kirjon henkilöiden ryhmään kuuluvien ongelmat ovat lievempiä kuin kahden edellisen ryhmän henkilöiden. Heitä ei välttämättä tunnisteta autismin kirjioon kuuluviksi tai heidän oletetaan kärsivän psyykkisistä sairauksista tai esimerkiksi dysfasiasta, joka on laaja kielen tuottamisen ja ymmärtämisen ongelma. Yleinen piirre heille on vaikeus tunnistaa sosiaalisen kanssakäymisen kirjoitettuja ja kirjoittamattomia sääntöjä sekä tilanne- ja huumorintajun puuttuminen. Tästä johtuen heidän käytöksensä on itsekeskeistä, yleensä estotonta ja muille hämmentävää. Henkilöiltä puuttuu tai heillä on huonosti kehittynyt kyky ymmärtää toista ihmistä ja hänen ajatteluaan, tunteitaan ja tahtoaan. Noin neljäsosa autismin kirjon henkilöistä kuuluu tähän ryhmään. (Wing 1983.) Vaikeasti autistisilla henkilöillä nämä ongelmat ilmenevät selvästi, koska heidän käyttäytymisensä on jäykkää, jumittunutta, toistavaa ja itsekeskeistä. Teoriaa kutsutaan mielen sokeudeksi, "mind blindness", joka on peräisin englantilaiselta tutkijalta Utha Frithiltä (1987) ja hänen kollegoiltaan. Lahjakkaammilla ja lievemmin autistisilla henkilöillä, kuten Asperger-henkilöillä ymmärtämisen kyky kehittyy kyllä, mutta hitaammin kuin muilla ikätovereilla ja heidän täytyy tietoisesti harjoitella tilannesidonnaisia käyttäytymissääntöjä ehkä läpi

elämänsä.

4.1 Kasvatuksellinen kuntoutus

Autismin kirjon henkilöiden kasvatuksellinen kuntoutus tarkoittaa varhaislapsuudessa, kouluiässä ja aikuisuudessa tapahtuvaa laaja-alaista ja monien eri ammattilaisten tukemaa kuntoutusta. Se tapahtuu kotona, päiväkodissa, koulussa ja kaikissa niissä toimintaympäristöissä, joissa autismin kirjon henkilö elää ja vaikuttaa. Kasvatuksellinen kuntoutus on tärkein autismituntoutuksen muoto, koska sen tarkoitus on vaikuttaa myönteisesti ja itsenäisyyttä edistävästi autismin kirjon henkilöön sekä hänen elämäänsä jo lapsuusiästä alkaen. Kouluissa autismituntoutuksen tulee olla autistisen oppilaan yksilöllisten tavoitteiden ja moniammatillisen yhteisön ohjaamaa oppilaskeskeistä kuntoutusta. Lähes kaikille autismin kirjon henkilöille laaditaan erityisopetuspäätös, joka takaa heille henkilökohtaisen opetussuunnitelman (HOPS ja HOJKS) ja vähintäänkin maininnat kaikista niistä helpotuksista tai menetelmistä, joilla oppilas voi osoittaa osaamisensa, jos hän opiskelee yleisen opetussuunnitelman mukaan eikä lainkaan yksilöllistettyjä oppiaineita. Tämä koskee vain hyvätasoisia autismin kirjon oppilaita, joilla ei ole kehitysvammadiagnoosia, ja Asperger-henkilöitä. He tarvitsevat kuitenkin opiskelunsa etenemiseen henkilökohtaisen avustajan tukea. Tämä tarkoittaa myös sitä, että hyvätasoiset autismin kirjon oppilaat voivat osallistua yleisopetuksen ryhmiin kaikissa oppiaineissa, mutta yleensä avustajansa tuella. (Kerola, Kujanpää & Timonen 2000, 171–173.)

Suurin osa autismin kirjon oppilaista opiskelee kuitenkin omissa erityisluokissaan, yksilöllisten opetussuunnitelmien ja heille räätälöityjen lukujärjestysten mukaan. Kuntoutus on intensiivistä, strukturoitua opetusta. Se tarkoittaa, että autistisen oppilaan koulupäivä etenee aina tietyn rakenteen eli struktuurin mukaan. Strukturointi selkeyttää aikaa, tilanteita, paikkoja ja henkilöitä antaen oppilaalle turvalliset ja selkeät puitteet, jotta hän voi keskittyä oppimiseen ja itsenäisempään toimintaan. Tämä menetelmä perustuu TEACCH –ohjelmaan (Treatment and Education of Autistic and Communication handicapped Children), joka sisältää kaikki autistisen lapsen ja nuoren kuntoutuksen alueet hänen elämäs-

sään. Autismiopetuksessa strukturoitavat elementit ovat opetuksen sisältö, opetusmenetelmä, kommunikointi, tila, aika, henkilöt, välineet, toiminta, seuranta, yhteistyö, tunneilmapiiri ja oppilaan itsearviointitaito omasta oppimisestaan. Strukturointi havainnoillistetaan visuaalisesti kuvilla ja sanoilla tai konkreettisesti esineillä oppilaan omaan toimintatauluun tai vaikkapa hyllyyn. Suomessa käytetään paljon koritehtävä –metelmää opetuksessa. Se tarkoittaa, että opeteltavat asiat laitetaan omiin koreihinsa, jotka oppilas ottaa tietystä paikasta ja tehtävän suoritettuaan laittaa tiettyyn paikkaan. Korien sisältö voi olla mitä tahansa matemaattisista tehtävistä kädentaitojen tehtäviin, riippuen oppilaan opetussuunnitelmasta ja tavoitteista. Tärkeää on, että oppilas itse hahmottaa koulupäivän ja opetustuokioiden alkamisen, etenemisen ja päättymisen struktuurin avulla. (Malm, Matero, Repo & Tavela 2006, 225–227.)

Koska suurella osalla autismin kirjon henkilöistä on ongelmia ja haasteita kommunikaatiossa, on oleellinen osa heidän kuntoutustaan nimenomaan puhetta korvaavissa ja tukevissa kommunikaatiomenetelmissä eli AAC-menetelmissä (Alternative and Augmentative Communication). Niitä ovat yksittäisten kuvien lisäksi kommunikaatiokansiot, tekniset kommunikaatioapuvälineet (puhelaitteet, tietokoneohjelmat), esineet ja tukiviittomat sekä eleet ja fasilitointi eli tuettu kirjoittaminen. Autismi kirjon henkilön kieli on usein yhteydessä konkreettisiin ja koettuihin tapahtumiin, jolloin abstraktit käsitteet ja uudet tilanteet aiheuttavat hämmennystä, turvattomuudentunnetta ja outoa tai haastavaa käytöstä. (Kerola ym. 2000, 135,172–173.)

Strukturoinnin, visualisoinnin sekä monipuolisen vaihtoehdoisen kommunikaation osaamisen lisäksi autismiopetuksessa ja kuntoutuksessa tärkeää on tiivis yhteistyö oppilaiden perheiden ja muiden ammattilaisten kanssa. Ensisijaisen tärkeitä autismi kirjon oppilaille ovat henkilökohtaiset avustajat, joilla on pätevä koulutus ja motivaatio tehdä työtä kärsivällisesti ja intensiivisesti. Monilla oppilaille on myös puhe- tai toimintaterapeutti, toisinaan myös musiikki- tai ratsastusterapeutti. Lisäksi perheiden tukena asioita hoitaa autismi kirjoon erikoistunut palveluohjaaja. He kaikki yhdessä opettajan kanssa muodostavat ammatillisen verkoston, jotka yhdessä laativat henkilökohtaisen opetuksen ja kuntoutuksen suunnitelman oppilaalle ja pyrkivät yhteisymmärryksessä etsimään ja sopi-

maan ratkaisuja haasteisiin.

4.2 Sosiaaliset haasteet

Kaikilla autismin kirjon henkilöillä on vaikeuksia sosiaalisessa käyttäytymisessä, etenkin vastavuoroisuudessa ja vuorovaikutteisissa teoissa ja tilanteissa, joista kaikki sosiaaliset kohtaamiset muodostuvat. Ilmeisimpiä vuorovaikutusongelmat ovat eristäytyvillä ja puhumattomilla autismin kirjon henkilöillä, joilla on myös kehitysvammadiagnoosi, kun taas toiminnallisesti parempitasoisilla lapsilla ja nuorilla, joilla on hyvätasoisen autismin kirjon oireyhtymä, voivat vuorovaikutusongelmat olla huomaamattomampia ja siten yllättäviä tullessaan esille. Usein näiden lasten ja nuorten kanssa elävät ja työskentelevät henkilöt kokevat kommunikaation olevan yksipuolista. Sosiaalisten ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu ja ylläpito kestää usein läpi autismin kirjon henkilön elämän, muutoin sosiaalisten suhteiden toteuttaminen jää täysin perheenjäsenten tai työntekijöiden varaan ja lähes kaikki kommunikointialoitteet lähtevät muista kuin autismin kirjon henkilöistä itsestään. Vastavuoroisuuden ongelmat ovat nähtävissä myös hyvä-tasoisten autismin kirjon henkilöiden keskusteluissa. Vuorottelua ei juurikaan ole, autismin kirjon henkilön on vaikea kuunnella toisen sanomaa tai antaa toiselle vuoroa. Helpointa autismin kirjon henkilölle on, jos hän saa esittää suoria kysymyksiä, joihin hän olettaa saavansa vastauksen heti, ilman vertauskuvallista puhetta ja vastakysymyksiä. (Dawson, McPartland & Ozonoff 2002, 167, 169–170.)

Työssäni autismin kirjon lasten opetuksessa huomaan yllätyksiä myös toisin päin, kun kehitysvammaisen, puhumaton autismin kirjon oppilas osoittaa toistuvasti, sinnikkään harjoittelun tuloksena, ymmärtävänsä puhuttua, jopa kirjoitettua kieltä sekä tietenkin kuvia. Hän osaa itse tehdä kommunikaatioaloitteita ja vaikuttaa ymmärtävän paljon enemmän mitä hänelle tuntemattomat henkilöt olettavat. Monilla autismin kirjon henkilöillä tuntuu olevan tietty kanava, jonka kautta heihin saa paremmin kontaktia. Monille se on musiikki tai liikunta eri muodoissaan; laulettuna, kuunneltuna, soitettuna, tanssittuna tai leikkeinä. Olen todistanut monia yllättäviä ja ilahduttavia vuorovaikutustilanteita hyvinkin eris-

täytyvien ja puhumattomien autismin kirjon nuorten kanssa, kun kommunikointitapa on ollut oikea.

4.2.1 Vuorovaikutuksen vaikeus

Monilla hyvätasoisilla autismin kirjon henkilöillä on tapana ilmaista asiat kysymysmuodossa tai jopa kielteisinä kysymyksiä, tyyliin : ”Enkö mä mennytkin tänään uimaan?” kun hän jo oli ollut uimassa. Jotkut henkilöt puhuvat taukoamatta omia sisäisiä juttujaan tai kysyvät jatkuvasti kysymyksiä liittyen heidän jumittumiinsa. Nämäkin tilanteet vaativat autismin kirjon henkilöiden kanssa eläviltä ja työskenteleviltä jatkuvaa ohjausta ja muistutusta, miten sosiaalisissa tilanteissa toimitaan ja miten henkilöt itse voivat muistuttaa itseään tietyistä käytös-koodeista ja siitä, mitä tietyissä tilanteissa pitäisi sanoa, sen sijaan, että he hermostuisivat ja käyttäytyisivät uhkaavasti. Näihin tilanteisiin on kehitetty avuksi sosiaalisten tarinoiden kirjoittaminen ja kuvittaminen. Siinä yksinkertaisesti ennakoidaan sanoittamalla tai kuvittamalla tulevat tilanteet; miten toimin kaupassa, kylässä, puhelun aikana, harrastuspaikassa jne. Hyvätasoisille autismin kirjon henkilöille on tarpeen kirjoittaa käsikirjoituksia myös pettymystilanteiden varalle, esimerkiksi jos he haluavat pyytää jotakuta kanssaan ulos ja mitä sitten sanotaan, jos toinen vastaakin kieltävästi. Tarkoitus on antaa korvaava käyttäytymismalli, jotta pettymys ei purkaudu haastavana käyttäytymisenä.

Ollessaan sosiaalisissa tilanteissa, esimerkiksi välitunnilla tai liikuntatunnilla, muiden ikätovereidensa kanssa autismin kirjon lapsen ja nuoren vuorovaikutusongelmat tulevat yleensä selvästi esille. Heille on vaikeaa mennä mukaan yhteisiin tilanteisiin tai leikkeihin yhteisten sääntöjen ja normien ehdoilla. He joko vetäytyvät toisten seurasta täysin puhuen itsekseen, hakeutuvat omiin paikkoihinsa ja oloihinsa tai vastakohtaisesti heidän sosiaalinen käyttäytymisensä saattaa ilmetä korostuneena kontrollointitarpeena ja muiden komenteluna ja leikin sääntöjen määräämisinä. Jos muut ikätoverit eivät tätä hyväksy, saattaa autismin kirjon lapsi ja nuori kokea, että muut eivät koskaan halua leikkiä hänen leikkejään, varsinkin koska häneltä puuttuu kyky neuvotella ja tehdä kompromisseja. Autismi kirjon lasten ja nuorten on myös erittäin vaikea lukea

toisten ihmisten kehonkieltä tai eleitä ja ilmeitä, eivätkä he itsekään käytä samanlaista sosiaalista kehonkieltä kuin muut. He eivät osaa käyttää rohkaisevia tai kutsuvia eleitä, kuten nyökkäystä. Mutta he voivat opetella niitä. Nämä tilanteet liittyvät varsinkin hyvätasoisten autismin kirjon lasten ja nuorten elämään. Kehitysvammaisilla, eristäytyvillä autismin kirjon henkilöillä kaverisuhteet ja sosiaalisissa tilanteissa toimiminen ovat vielä hankalampia, ainakin jos niitä katsoo vuorovaikutuksen näkökulmasta. Monille kehitysvammaisille ylipäättäänkin sosiaalisten suhteiden luominen on hankalampaa tai he mieluusti solmisivat niitä itseään huomattavasti vanhempiin henkilöihin, kuten hoitajiinsa, ohjaajiinsa, opettajiinsa tai terapeutteihinsa sen sijaan, että hakisivat kaveruutta ikätovereistaan tai muista kehitysvammaisista tai autismin kirjon henkilöistä. (Dawson, McPartland & Ozonoff 2002, 168,170.)

Sosiaaliin suhteisiin kuuluu tyypillisesti myös se, että autismin kirjon henkilö saattaa kiinnostua muista ihmisistä jonkin tietyn aiheen tai toiseen henkilöön liittyvän ominaisuuden tai tapahtuman takia. Koska autismin kirjon henkilöille on ominaista olla korostuneen kiinnostuneita tietyistä asioista ja jumittua niihin, saattavat he näiden intohimojensa ja suorastaan pakkomielteidensä motivoimina haluta tietyntasoisia, mekaanista kaveruutta joidenkin henkilöiden kanssa. Olen itse todistanut melkeinpä traagista ”ystävyyttä” erään hyvätasoisen autismin kirjon oppilaan ja vaikeasti kehitysvammaisen autismin kirjon oppilaan välillä, jossa vuorovaikutus on ollut hyvin yksipuolista ja kehitysvammaista oppilasta suorastastaan ahdistavaa, mutta jonka hyvätasoinen autistioppilas on kokenut ystävyudeksi, koska häntä kiehtoo niin paljon tuon toisen oppilaan tietyt maneerit ja kaikupuhe.

4.2.2 Ennakoinnin tärkeys

Myös amerikkalainen terapeutti Catherine Faherty (2000, 114–116) muistuttaa, että autismin kirjon lasten ja nuorten sosiaalisia suhteita vaikeuttavat huomattavasti heidän kielelliset ongelmansa, koska usein heidän kuullun ymmärtämisenä on heikompaa verrattuna heidän yleiseen kykytasoonsa. Monesti on havaittu, että hyvätasoisillakin autismin kirjon nuorilla kuilu kielellisen ilmaisun ja kielelli-

sen ymmärtämisen välillä on suuri. Kuten aikaisemmin mainitsen, saattavat hyvätasoiset autismin kirjon nuoret olla erittäin lahjakkaita tietyillä alueilla, ja siten heidän kanssaan työskentelevät henkilöt saattavat olettaa heidän kykenevän myös joustavampaan ja soveltavaan sosiaaliseen käyttäytymiseen ja kielen ymmärtämiseen, mutta todellisuudessa monilla hyvätasoisilla autismin kirjon henkilöillä on suuria vaikeuksia sisäistää uusia viestejä ja tilanteita. Siksi autismin kirjon henkilöiden kanssa elävien ja työskentelevien on tärkeää kiinnittää huomiota tapaansa kommunikoida; miten puhua ja käyttää sanoja, elehtiä ja ilmehtiä, koskettaa, nauraa, ottaa tai olla ottamatta katsekontaktia eli kaikki mahdollinen käyttäytyminen sosiaalisissa tilanteissa tulisi ennakoida autismin kirjon henkilön kanssa, varsinkin jos hänellä tiedetään olevan vaikeuksia suhtautua äkillisiin muutoksiin ja erilaisiin ärsykkeisiin. Tietenkin elämässä voi tulla täysin yllättäviä tilanteita milloin vain, eikä ketään voida suojella kaikelta, mutta ammattilaisten tulee muistaa ja osata ennaltaehkäisevät käyttäytymisen hallinnan menetelmät. Nehän ovat joka tapauksessa oleellisia autismituntoutuksen menetelmiä.

Ennaltaehkäisyn perustana on ajatus, että jos autismin kirjon henkilö ei tiedä, mitä tulee tapahtumaan tai miten hänen tulisi reagoida tietyssä tilanteessa, johtaa tuo epävarmuus ahdistuneisuuteen, joka johtaa käyttäytymisongelmiin. Asiantuntijat kehottavat tarjoamaan autismin kirjon lapsille ja nuorille merkityksiä sellaisilla tavoilla, joita he pystyvät näkemään ja ymmärtämään. Mitä enemmän he käsittävät asioita, sitä vähemmän he ahdistuvat. Vuosien myötä ahdistuneisuus saattaa vähentyä, kun nuori saavuttaa paremman itsetuntemuksen hyvän kuntoutuksen ja positiivisen ympäristön ansiosta. Tunteenpurkaukset, jotka ovat seurausta ahdistuneisuudesta, turhautuneisuudesta, stressistä ja kykenemättömydestä kontrolloida omia impulsseja, ovat usein yllättäviä ja hämmentäviä varsinkin autismin kirjon lapsille ja nuorille itselleen. On todettu, että lapset ja nuoret eivät usein pysty ymmärtämään, miten he ovat joutuneet keskelle omaa raivokohtaustaan. Näihin tilanteisiin, joihin niin passiiviset, eristäytyvät, kehitysvammaiset kuin hyvätasoisetkin autismin kirjon lapset ja nuoret joutuvat, on kehitetty hyviä menetelmiä osana ennakointia, ohjaamaan lapsi tai nuori tulemaan tietoisiksi siitä alueesta, jonka aikana hän voi tehdä valinnan, mihin suuntaan hän jatkaa käytöstään, kun tunteenpurkaus on lähestymässä. Valitseeko hän

hyvän ratkaisun vai tuhoisan ja raivoisan ratkaisun? Ja mitä näistä valinnoista seuraa. Menetelmää toteutetaan piirtämällä ja kirjoittamalla yhdessä lapsen ja nuoren kanssa ja perustana on, että aikuinen tuntee lapsen ja osaa lukea muutoksia hänen käytöksessään, kun tunteenpurkaus tai haastava käyttäytyminen lähestyy. (Faherty 2000, 260–262.)

4.2.3 Stressin haaste

Autismin kirjon henkilöillä havaintokykyä, joustavuutta, energiaa ja sopeutumista sosiaaliin tilanteisiin vaikeuttaa myös stressi, joka voi olla monilla henkilöillä lievänä kaiken aikaa. Seurauksena voi olla pettymyksen ja kyvyttömyyden tunnetta, itsekontrollin heikkenemistä, apatiaa, yhä enemmän itseensä sulkeutumista tai outoa käyttäytymistä. Tämä kaikki on haastavaa käyttäytymistä. Stressi ilmenee sisäisesti ja sosiaalisesti. Sen sosiaalinen vaikutus on yksi haastavan käyttäytymisen käynnistävä ja ylläpitävä tekijä, sillä kun haastavasti käyttäytyvä henkilö alkaa ilmentää stressin oireita, kohoo hänen ympäristönsä stressitaso, jonka seurauksena henkilön oma stressitaso nousee edelleen. Stressistä muodostuu kumuloituva, hallitsematon ja itseään kasvattava noidankehä, jonka lopputuloksena haastavan käyttäytymisen lisäämiseen osallistuvat tahtomattaan myös muut paikallaolijat – perheenjäsenet, ammattilaiset – joiden tarkoitus on ollut hallita ja ennaltaehkäistä haastavaa käyttäytymistä. (Kerola & Sipilä 2007, 22–23.)

Tiedetään, että stressin pitkäaikaisvaikutuksia ovat elintoimintojen haitalliset muutokset, kuten kohonnut verenpaine ja lihasjännitykset, käyttäytymisen muutoksina muun muassa liikunnan ja harrastuksien vähentäminen tai alttius päihteiden käyttöön. Myös monet sairaudet puhkeavat stressaantuneella henkilöllä herkemmin, kuten sydän- ja verisuonitaudit, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, hengitystietulehdukset, päänsäryt, vatsavaivat, uupumus ja masennus. Stressin ymmärrys ja sen tietoinen hallinta ovat tärkeitä taitoja niille, jotka toimivat haastavasti käyttäytyvien henkilöiden, kuten autismin kirjon henkilöiden, kanssa, jotta ympäristön ihmiset eivät omalla jännittyneisyydellään lisää haastavasti käyttäytyvän henkilön stressiä. Yksi tärkeimpiä apuja on haastavasti käyttäytyvän hen-

kilön ja hänen kanssaan toimivien henkilöiden tietoinen rentoutumisen opettelu. Rentoutuminen on stressin vastakohta ja sille tulisi antaa tilaa ja aikaa päivittäin kaikissa tilanteissa kotona, koulussa tai työpaikalla. Haastavan käyttäytymisen tilanteita varten on myös laadittava yhteiset säännöt ja järkevät toimintatavat kaikkien yhteistyökumppanien kesken sekä analysoitava ja purettava tilanteet kirjallisesti ja puhuen jälkeenpäin. (Kerola & Sipilä 2007, 22–23, 50.)

5 LIIKUNNAN MERKITYS HYVINVOINNILLE

Liikunnan ja mielen välinen yhteys on yksinkertaisimmillaan sitä, että kehon liikkuttaminen liikuttaa myös mieltä ja toisin päin (Ojanen 2006, 14). Yleisellä tasolla liikunta ja liikkuminen ovat osa terveellistä elämäntapaa kaikille ihmisille. Liikunnan avulla ihminen pystyy ilmentämään itseään, voi löytää yhteyksiä omaan tunnekehtäänsä ja kykenee purkamaan ahdistustaan. Liikkumisen aikana tai jälkeen syntynyt tunne, että on tehnyt jotakin oman kehonsa ja mielensä hyväksi, lisää ja vahvistaa itseensä tyytyväisyyttä ja itsetuntoa. Parhaimmillaan liikunta edistää persoonallisuuden ja kehon jalostamista, koska liikuntaan osallistuvat ihmiset ovat pääosin tyytyväisiä. Levottomuuden, ahdistuksen ja stressin purkamiseen sekä depression hallintaan liikunta on yksi tärkeistä keinoista, koska hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan tehostuminen ja fyysisen kunnon kohentuminen parantavat myös psyykkistä hyvinvointia (Haavisto 1995, 28). Hyväkuntoisilla henkilöillä on todettu stressiä aiheuttavaa tehtävää suorittaessaan alhaisempi sydämen syketaajuus kuin huonokuntoisella henkilöllä, ja hyväkuntoinen henkilö palautuu voimakkaasta stressistä nopeammin ja vähemmän stressioirein kuin huonokuntoinen henkilö (Haavisto 1995, 28–29). Paitsi terveyden edistäjä liikunta on myös terveyden ylläpitäjä ja 2000-luvulla liikuntaa on käytetty myös terapeuttisena hoitomuotona. Muun muassa psykiatrisessa sairaanhoidossa pyritään liikunta saamaan osaksi kokonaisvaltaista hoitoa sen sijaan, että se olisi erillinen tapahtuma, koska liikunta tukee parhaimmillaan ihmisen terveyden jäljellä olevaa osaa ja vahvistaa hänen kuntoutumistaan sekä selviämistään. (Lahti 2006, 13.)

Suomalaisten tutkimustulosten mukaan nimenomaan vapaa-ajalla tapahtuvan omaehtoisen liikunnan oletetaan kohentavan mielialaa enemmän kuin esimerkiksi työpaikoilla tai kouluissa tapahtuvan liikunnan. Nupposen (2006) artikkelin mukaan runsas vapaa-ajan liikunta ja kestävyysliikunta ovat yhteydessä myönteisempään mielialaan ja yleiseen hyvinvoinnin tunteeseen. Ahdistuneisuuden ja masennuksen merkkejä ilmenee vähemmän. Liikunnan yhteys myönteiseen mielialaan on joidenkin tutkimusten mukaan ollut selvempi 40 vuotta täyttäneillä kuin nuoremmilla ja se on ollut vahvempi naisilla kuin miehillä. Iäkkäämmillä

ihmisillä tutkimustulosten kirjavuuteen ovat vaikuttaneet myös fyysinen kunto ja toimintakyky. Eri maissa, eri väestöryhmille ja erilaisilla mittaamistavoilla tehdyissä liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyden tutkimuksissa on todettu myös liikunnan mielialaa *heikentävät* vaikutukset ja tultu siihen tulokseen, että ahkerimmin liikkuvissa ihmisissä näyttää olevan keskimääräistä enemmän niitä, joiden temperamentti, kehityshistoria ja elinolot edesauttavat kehittämään myönteistä mielialaa ja psyykkistä kestävyyttä. Ihmiset, joilla on kuormittava elämäntilanne tai joilla on todettu mielenterveyteen, elämäntilanteeseen tai omaehtoiseen toimintakykyyn liittyviä ongelmia tai rajoitteita, liikkuvat vähemmän.

Kuitenkin selvintä hyvinvointihyötyä liikunnasta on vähiten liikkuville päätellen väestö- ja liikuntaharjoittelututkimuksista, käy Nupposen (2006) artikkelista ilmi. Kun vähiten liikkuvat ihmiset aloittavat säännöllisen, kohtalaisen kuormittavan liikunnan, kohenee heidän hyvinvointinsa enemmän kuin niillä, jotka siirtyvät raskaaseen liikuntaan harjoitettuaan aiemmin kohtalaisen kuormittavaa liikuntaa. Myös Ojasen (2006, 16–17) artikkelissa mainitaan omaehtoisen liikkumisen yhteys siitä saatavaan mielihyvään. Jos aloite liikuntaan koetaan pakolliseksi, suhtautuminen liikuntaan saattaa muodostua kielteiseksi. Mielekkyyden kokemus liikunnassa ja elämässä syntyy omaehtoisuuden ja liittymisen yhteistuloksena. Ojanen (2006, 17) pohjustaa artikkelissaan sosiologi Mary Clarkin (2002) selitystä ihmisen kolmesta peruspyrkimyksestä – autonomia, liittymisen ja mielekkyys – ja mainitsee tästä esimerkkinä, että suuri osa liikunnasta tapahtuu joko yhdessä kaikkien tehdessä samaa asiaa, kuten esimerkiksi aerobic –tunnit tai siten, että osallistujat joutuvat miettimään sääntöjä ja yhteistoimintaa, kuten joukkuepelit. Erikseen ovat vielä yksilölajit, joissa henkilön temperamentti ja taidot vaikuttavat siihen, saako hän mielekkyyttä nimenomaan yksilösuorituksista ja kilpailusta muita vastaan, eli pyrkiikö hän liikunnassa autonomiaan. Monille mielekkäintä on kuitenkin liittymisen kokemus ja ryhmässä tekeminen.

Epäedullisesti tai haitallisesti liikunta voi siis vaikuttaa hyvinvointiin ja mielialaan nimenomaan silloin, jos se on koettu pakolliseksi, kilpailevaksi ja siinä on tapahtunut toistuvasti epäonnistumisia ja vertailua. Monille on jäänyt vastenmielisiä muistoja koululiikunnasta, jonka takia he eivät aikuisenakaan pidä esimerkiksi joukkuelajeista. Myös liikuntariippuvuutta on tarkasteltu ilmiönä, jossa on kysy-

mys voimakkaan mielihyvän tavoittelemisesta ja kielteisten psyykkisten tunteusten pakoilemisesta tiiviin ja usein kuormittavan liikunnan avulla. Liikunnan harjoittamisen voidaan katsoa menneen liiallisuuksiin, jos fyysiset, sosiaaliset ja psyykkiset haitat määrittävät henkilön päivittäistä elämää ja saavat hänet esimerkiksi laiminlyömään perhe- ja työsuhteitaan liikunnan takia. Liikuntariippuvuutta ei kuitenkaan pidetä erillisenä häiriönä eikä sille ole määritelty yhtenäisiä diagnostisia kriteerejä. Tutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen ei näytä johtavan riippuvuuteen eikä riippuvuus ole yleistä edes huippu-urheilijoilla. Mieluummin puhutaan erittäin vahvasta kiintymisestä itselle tärkeään harrastukseen tai elämänalueeseen. (Nupponen 2006.)

5.1 Liikunnan merkitys 12–15-vuotiaille

Nuorella teini-ikäisellä liikunnan määrä vähenee lapsuusajan spontaanista liikkumisesta, vaikka suomalaisnuori on tutkimuksen mukaan aktiivisimmillaan 12-vuotiaana. Koulunkäynnin alkaminen, eteneminen ja siellä vaatimusten kasvamisen vaikuttavat lapsen luontaisen liikkumisen vähenemiseen. Erityisen voimakkaasti liikunnallisuus vähenee kuitenkin vasta murrosiän jälkeen. Nopea raajojen kasvu ja kehittyvä lihasmassa murrosiässä saattavat aiheuttaa ohimenevää kömpelyyttä. Se häviää liikemallien uudelleen ohjelmoinnilla, koska nuorella on tallella lapsena kehittynyt liikemuisti. *Lihasmassan ja voiman* kasvun huippu tapahtuu tytöillä ennen kuukautisten alkamista ja pojilla reilu vuosi kasvupyrähdyksen huipun jälkeen. Murrosikään kuuluu myös liikunta-aktiivisuuden kaksijakoisuus, kun aktiiviset nuoret lisäävät harjoittelua mutta monet nuoret, jotka ovat aikaisemmin harrastaneet kohtalaisen aktiivisesti, alkavat vieroksua liikuntaa ja heidän elämäänsä tulee muita mielenkiinnon kohteita. (Rehunen 1997, 279.)

Luuston kehittyminen vaikuttaa oleellisesti nuoren liikuntaharjoitukseen, koska luuston kasvulevyt luutuvat pituuskasvun päätyttyä. Lihassoima lisääntyy fysiologisesti vasta murrosiän jälkeen ja vasta tällöin on turvallista aloittaa tehokas voimaharjoittelu. On huomioitava myös, että selkärangan luutuminen päättyy vasta 20 ikävuoden jälkeen. Suurimmillaan kehon liikkuvuus on toisen vuosi-

kymmenen alkuvuosina eli juuri ennen murrosikää tai sen alussa. Tässä vaiheessa nuoren on turvallisinta opetella venyttelemään lihaksiaan ja niveliään omaan tahtiinsa rauhallisesti, samalla tutustuen venytysvaikutuksiin. Hakkarainen (2008, 58) mainitsee, että liikunnalla on vahvistava vaikutus nuoren kasvun aikana myös muiden tukirakenteiden kuten nivelsiteiden, jänteiden ja nivelkapselien kehittymiseen. Nivelten ja niitä tukevien kudosten liikkuvuus kehittyy parhaiten 11–14-vuotiaana.

Nuoren henkilön liikunta parantaa insuliinihormonin vaikutusta ja hiilihydraattien hyväksikäyttöä. Tämän takia nuorelle diabeetikolle liikunta tai kilpaurheilu on suositeltavaa ja sairauden kannalta eduksi. Toisaalta murrosiän aikainen runsas liikuntaharjoittelu ja kilpaurheiluun kuuluva kova harjoittelu vaikuttavat tytöillä kuukautisten alkamisen viivästymiseen, mutta kun runsas liikuntaharrastus aikanaan vähenee, normaalistuu *hormonitoiminta* ja kuukautisetkin toimivat normaalisti. (Rehunen 1997, 279–280.)

Liikunnan merkitys lapsen ja nuoren ajattelun, muistin, ymmärryksen ja ongelmanratkaisun kehittymiseen, eli *kognitiivisten taitojen kehittymiseen*, perustuu ajatukseen motoristen ja kognitiivisten toimintojen vastavuoroisuudesta. Sanotaan, että ”lapsi liikkuu havaitakseen ja havaitsee liikkuakseen.” Nämä taidot ovat oleellisia kehittämään lapsen ja nuoren ymmärrystä maailmasta ja sopeutumista siihen, kykyä muuttaa sitä tai vaikuttaa siihen. Liikunnassa tarvitaan aina myös motorista toimintaa, kuten tarkkaavaisuuden suuntaamista, suunnitelmallisuutta, havainnointia omasta kehosta ja ympäristöstä. Liikkuessaan lapsen ja nuoren kognitiiviset toiminnot kehittyvät luonnostaan ja muokkautuvat taitojen kehittyessä. (Ahonen 2008, 59.)

Liikkumisessa tarvitaan motorisia taitoja. Lapsen ja nuoren *motoriseen kehitykseen* vaikuttavat varsinkin ympäristöstä saadut fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset virikkeet, mutta myös yksilön geeniperimä, fyysinen kasvu ja kehitys. Aktiivisen oppimisprosessin myötä lapsen ja nuoren motoriset taidot kehittyvät yksilölliseen tahtiin. Motoriset taidot jaetaan perustaitoihin ja erityistaitoihin. Perustaitojen - joita ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen – oppimiseen normaalisti kehittyneellä lap-

sella on biologiset edellytykset. Motoristen perustaitojen edistyneimmän tason saavuttaminen ja taitojen hallinta voi kestää monilla henkilöillä aikuisikään asti tai ne jäävät kehittymättä, jos niitä ei harjoiteta. Yleensä näitä motoristen perustaitojen edistyneempiä muotoja ovat kiinniottaminen, lyöminen ja heittäminen. Sukupuolten väliset erot motoristen perustaitojen kehittymisessä johtuvat yksilön perimästä, neuraalisesta systeemistä ja ympäristön sosiaalistavasta vaikutuksesta. Pojat ovat yleensä kehittyneempiä juoksussa, heittolajeissa ja pituushypyssä kun taas tytöt ovat etevämpiä hienomotoriikkaa ja tarkkuutta vaativissa taidoissa, esimerkiksi tanssi- ja voimistelulajeissa. Motoristen erityistaitojen kehittyminen vaatii perustaitojen hallinnan. Lisäksi erityistaitoja on harjoitettava säännöllisesti, jotta ne kehittyvät. Niillä tarkoitetaan eri liikunta- ja urheilulajien erityistaitoja kuten esimerkiksi telinevoimistelussa tarvittavat taidot. Merkittävimmät ikävuodet erityistaitojen oppimiseen ovat 12–18. Monipuolinen ja aktiivinen liikkuminen ja motoristen taitojen kehittäminen luovat pohjan elinikäiselle liikkumiselle ja paremmalle elämänlaadulle. (Sääkslahti 2008, 61–63.)

Nuori Suomi ry:n teettämän kyselytutkimuksen (2008) mukaan nuorten varsinaisen liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, mutta arkipäivään kuuluva hyötyliikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet. Tilanne on pikku hiljaa, kolmessa vuosikymmenessä, johtanut nuorten lihomiseen ja heidän fyysisen kuntosensa heikentymiseen. Myös kouluissa tehdyt kuntotestit ovat osoittaneet samaa. Tämä uhkaa tulevien työikäisten kansanterveyttä ja työkykyä tulevaisuudessa. Koska liikunnalla on suuri merkitys koululaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitämiseen, teetti Nuori Suomi ry vuonna 2008 yleissuosituksen liikkumiseen 7–18 -vuotiaille lapsille ja nuorille. Suosituksen mukaan 7–18 -vuotiaiden tulisi liikkua yhdestä kahteen tuntia päivässä monipuolisesti ja ikäänsä sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin istumisjaksoja tulisi välttää. Samalla aktiivisesti liikkuville ja kilpaurheilua harrastaville lapsille ja nuorille alettiin laatia omia yleissuosituksia, jotta heidänkin liikkumisensa olisi monipuolista. Vaikka tutkittua tietoa lasten ja nuorten liikunnasta ja sen vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin on vähemmän kuin aikuisten kohdalla, tiedetään, että liikunnan vaikutukset ovat laaja-alaiset ja liikunnan määrän tarve on yksilöllinen riippuen lapsen ja nuoren iästä, terveydestä ja elämäntilanteesta. Nuori Suomi ry:n laatiman yleissuosituksen pohjana ovat tieteelliset tutkimukset

siitä, miten liikunta vaikuttaa koululaisen normaaliin kasvuun, kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin. (Tammelin 12–14, 2008.)

5.2 Liikunnan osallistava merkitys

Nuorten sosiaalisesti mielekkääseen elämään ja hyvään koulumenestykseen sekä jatko-opintojen suunnitelmiin vaikuttavat säännöllinen, aktiivinen liikunta sekä vanhempien sosioekonominen asema. Tämä käy ilmi Marko Kantomaan (2010, 5, 58) väitöskirjasta, jota varten hän tutki nuorten liikunnallisuuden yhteyksiä sosiaalisiin tekijöihin, nuorten koulumenestykseen ja mielenterveyteen. Tutkimus osoitti, että vähäinen liikunta on yhteydessä nuorten huonoksi kokemaan terveyteen sekä tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, levottomuuteen, vetäytymiseen ja syrjäytymisuhkaan. Tyttöjen kohdalla myös haastava, aggressiivinen käytös oli yleisempää niillä, jotka eivät harrasta minkäänlaista liikuntaa kuin aktiivisesti liikkuvilla tytöillä. Kantomaa toteaa, että monipuolinen, ikä- ja kehitystasolle sopiva liikunta voi edistää nuoren terveyttä, hyvinvointia ja kouluttautumismahdollisuuksia eli auttaa nuorta kiinnittymään paremmin yhteiskuntaan ja siten ylläpitämään parempaa elämänlaatua.

Edellä on mainittu runsaasti liikunnan myönteisiä, tärkeitä ja elinikäisiä terveysvaikutuksia lapsille ja nuorille. On ilmiselvää, että mikään tutkimus tai arkitieto ei väitä liikunnan jossain muodossa olevan hyväksi kaikenikäisille ja kaikenlaisille ihmisille; perusterveille, sairastaville, vammaisille, kehitysvammaisille, autismin kirjon henkilöille, huppukuntoisille, nuorille ja vanhoille. Fyysisen terveyshyödyn rinnalla liikunnan kautta saatava sosiaalinen hyöty on yhtä tärkeää niin yksilölle itselleen kuin koko kansanterveydelle. Liikunnan kautta löytyy runsaasti vuorovaikutuksellisia tilanteita, uusia kohtaamisia ja yhteistyön muotoja, jotka opettavat ihmisiä tulemaan toimeen ja työskentelemään keskenään. Kyseessä voi olla oma tai lapsen harrastus; liikuntaseuran tapahtuma, jonka vapaaehtoiset yhdessä järjestävät tai yhteiset säännölliset liikkumiskokemukset. Tietenkin moni muukin aktiivinen harrastusmuoto tarjoaa samat mahdollisuudet ja liikunnan parissa haittaava tekijä saattaa olla kilpailuhenkisyuden korostuminen joissakin lajeissa tai esimerkiksi koululiikunnassa. Tähän suositellaankin nykyään

enemmän sellaista parityöskentelyä, jossa lapset ja nuoret tekisivät asioita yhdessä sellaistenkin henkilöiden kanssa, joita he eivät tunne kovin hyvin. Tämä kehittäisi yhteistyötaitoja ja auttamiskäyttäytymistä muita kohtaan. Moraalisen ajattelun ja eettisen kehityksen edistämiseksi liikunta ja urheilu tarjoavat erinomaiset puitteet yhdessä tekemiseen, sääntöjen laatimiseen ja noudattamiseen, reiluun peliin, kannustamiseen, vastoinkäymisten sietämiseen, voitosta iloitsemiseen ja ristiriitatilanteiden selvittämiseen. (Laakso 2008, 64.)

Sosiaalisten, eettisten ja terveydellisten hyötyjensä ansiosta liikunnan ansioksi voidaan lukea myös inhimillinen kasvu. Se on kuin lopputulos kaikesta siitä aivotoiminnan kehittymisestä, jota liikunta saa aikaan. Ilmaisulliset, eettiset ja luovuutta edistävät elementit tekevät liikunnasta myös kulttuuri- ja taidekasvatusta, jossa se on yksi osa kulttuuriperintöä. Suomessa vuodenaikojen vaihtelevuus tarjoaa mahdollisuudet hyvin erilaisiin liikuntamuotoihin, jotka säilyttävät perinteensä ja tietyn arvostuksensa vuosikymmenestä toiseen ja opetusviranomaisia myöten niiden harjoittamista pidetään tärkeänä osana suomalaista kulttuuria. Esimerkiksi murtomaahiihto ja pesäpallo ovat tällaisia lajeja. Myös liikunnan globaalisuus on merkittävä tekijä ihmisten ja kansojen kohtaamisissa. Suurin osa liikunnasta tapahtuu non-verbaalisti, eli yhteistä kieltä ei tarvita, kun lajin säännöt ja tekemisen halu ovat kaikkien tiedossa. Liikuntaharrastuksen kautta ulkomaille muuttanut henkilö voi löytää itselleen yhteisön, johon kuulumisen helpottaa hänen sopeutumistaan uuteen kotimaahan. Parhaimmillaan liikunta ja urheilu voivat yhdistää lähes koko maailman ihmisiä. Tästä esimerkkinä on maailman suosituimmaksi urheiluksi kutsuttu jalkapallo ja sen suosiota selittävät teoriat ja filosofiat. (Laakso 2008, 64–66.)

5.3 Autismin kirjon haasteet nuoren liikunnalle

Osallistuminen liikunnallisiin tilanteisiin on yleensä haasteellista autismin kirjon nuorille. Osa heistä on liikunnallisesti kömpelömpiä kuin muut ikäisensä, normaalisti kehittyneet nuoret, tai heillä ei ole samaa motivaatiota osallistumiseen kuin muilla nuorilla. Joillakin autismin kirjon nuorilla saattaa liikunnallisuus olla siten epätasapainoista, että heillä on tarve olla liikkeessä kaiken aikaa, mutta he

eivät kykene tai halua liikkumaan ohjeiden mukaisesti tai samoin kuten muut tekevät. Tällaisia piirteitä kutsutaan liikehakuisuudeksi. Tämä saattaa tehdä tavallisesta kävelyretkestäkin haasteellisen. Norvapalo ja Rintala (2002, 37) muistuttavat, että jotkut autismin kirjon nuoret ovat liikunnallisesti taitavampia ja rohkeampia kuin ikäisensä normaalit nuoret, mutta jälleen kyky yhteistyöhön puuttuu. Näin ollen joukkuelajit ja yhteistyötä vaativat liikuntamuodot ovat todella haastavia autismin kirjon nuorille, joten yksilöllisesti tapahtuva liikunta on heille helpompaa ja mieluisaa sekä erittäin tärkeääkin. (Reid & Todd 2006.)

Usein autismin kirjon henkilön karkeamotoriset eli perusmotoriset taidot ovat kehittyneempiä kuin hänen sosiaaliset, kielelliset, kognitiiviset ja hienomotoriset taitonsa sekä hänen omatoimisuutensa. Osa autismin kirjon lapsista ja nuorista ovat motoriselta kehitykseltään selvästi edellä muita ikäisiään lapsia kiipeillessään, hyppiessään ja tasapainoillessaan taitavasti mutta myös uhkarohkeasti. Heiltä saattaa puuttua vaarantunne, koska heillä on aistimusten integroitumisessa puutteita tai ongelmia. Tällaiset henkilöt voivat kokea aistimukset joko moninkertaisina tai päinvastaisesti heidän aivonsa eivät välitä tarpeellista määrää aistimuksia. Tämän vuoksi jo autismin kirjon varhaiskuntoutukseen on tärkeää sisällyttää sensorisen integraation terapiaa, jossa lapselle tarjotaan paljon erilaisia painovoimaan ja liikeaistijärjestelmään liittyviä (vestibulaarisia), lihaksien ja nivelten asento- ja liikeaistijärjestelmään liittyviä (proprioseptiivisiä) ja tuntoaistijärjestelmään liittyviä (taktiilisia) aistiärsykeitä ja harjoituksia. Jotkut autismin kirjon henkilöt kokevat kosketuksen epämiellyttävänä, jopa kipuna, koska hänen aivonsa integroivat tiedon eri tavalla. Kosketus saattaa tuntua rangaisukselta, jolloin se ei tuota haluttua tulosta. Autismi kirjon henkilöiden kanssa työskentelevien on siis hallittava erilaiset tavat ja menetelmät ohjata ja opettaa heitä, koska siihen ei ole olemassa yleispätevää ja yhtä hyväksi koettua keinoa. Aina on huomioitava yksilöllisesti autismin kirjon henkilön tarpeet, vahvuudet ja haasteet. (Norvapalo & Rintala 2002, 36–38.)

Toisaalta on myös paljon niitä passiivisia ja vetäytyviä autismin kirjon lapsia ja nuoria, joita on vaikea motivoida liikkumaan, jolloin heidän motoriset taitonsa jäävät ikätason alapuolelle. Monille autismin kirjon henkilöille on tyypillistä arastella, suorastaan pelätä, uusia tilanteita ja paikkoja, varsinkin jos niihin liittyy

jokin liikunnallinen suoritus. Tällöin on hyvin tärkeää ohjata henkilöä suunnitellusti, ennakoiden ja huomioiden juuri hänen taipumuksensa ja tarpeensa sekä haasteensa, jottei liian patistavalla ohjauksella pelotella entistä enemmän autismin kirjon henkilöä. Koulun liikuntatunnilla tai liikuntakerhossa ohjelma on rakennettava selkeästi siten, että nuoret ymmärtävät mitä tehdään ja missä järjestyksessä. Myös liikuntatunneilla on hyvä käyttää kuvitettuja ohjeita ja edetä tietyn struktuurin mukaan, kuten muillakin oppitunneilla. Avustavan henkilön tuki on yleensä tarpeellista, jos tavoitteena on saada autismin kirjon nuori liikkumaan tietyllä tavalla. Parhaimmillaan lopputulos voi olla se, että autismin kirjon henkilö löytää pelkäämästään liikuntalajista itselleen mieluisimman tavan purkaa energiaa tai rentoutua. Esimerkiksi uiminen on monelle tällainen laji. Myös liikuntatunneilla on hyvä käyttää kuvitettuja ohjeita ja edetä tietyn struktuurin mukaan, kuten muillakin oppitunneilla. Avustavan henkilön tuki on yleensä tarpeellista, jos tavoitteena on saada autismin kirjon nuori liikkumaan tietyllä tavalla. Ongelmana monelle autismin kirjon henkilölle on omatoimisuuden puute, joka estää heitä harrastamasta mieluisia asioita vapaa-aikanaan siinä määrin kuin he haluaisivat. Jotta he voisivat oppia monipuolisesti liikuntalajeja puhumattakaan sellaisista lajeista, jotka vaativat sosiaalista kanssakäymistä, pitäisi heidän päästä usein ja säännöllisesti harjoittelemaan niitä. Tämä vaatii perheenjäsenien, ohjaajien ja vapaa-ajan avustajien aktiivisuutta. (Norvapalo & Rintala 2002, 38–39.)

Autismin kirjon nuorille – kuten kaikille nuorille – suositellaan liikuntaa jossain muodossa toteutettavaksi päivittäin. Parhaiten se toimii, jos heidän päiväohjelmansa suunnitellaan ja kirjataan jokin liikuntatuokio, josta tulee heille osa rutiinia. Liikunnan, kuten juoksemisen ja muun fyysisen aktiivisuuden, on todettu vähentävän autismin kirjon nuoren ahdistusta ja aggressiivista käyttäytymistä itseä ja muita kohtaan. (Faherty 2006, 267.)

6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN TOTEUTUS

Aloin syyslukukauden lopussa 2011 opettaa liikuntaa joka toinen maanantai osalle omista oppilaistani sekä toisen autistiluokan oppilaille. Sovimme asiasta yhdessä toisen autistiluokan opettajan kanssa. Päätimme, että minä opetan nimenomaan sisäliikuntaa ja erilaisia yhteisharjoituksia sisätilassa, koska oppilaamme joka tapauksessa ulkoilevat päivittäisillä kävelylenkeillä ja osa pyöräilee välitunneilla. Talvella oppilaat harjoittelevat hiihtoa ja luistelua. Kaikki myös käyvät säännöllisesti uimassa. Pian, jo kolmen liikuntatunnin jälkeen, huomasimme kollegani kanssa liikuntatuokioiden tärkeyden ja vuodenvaihteessa 2011–2012 aloin kiinnostua aiheesta opinnäytetyö-näkökulmasta. Sovimme alkuvuodesta 2012, että annan pian kollegalleni ja viidelle koulunkäyntiavustajalle kyselylomakkeen, jossa kartoitan vielä tarkemmin heidän toiveitaan liikuntatuntien sisällöstä autismin kirjon oppilaita ajatellen. Samalla kerroin heille, että teen liikuntatuokioista toiminnallisen opinnäytetyön. Ilmoitin asiasta esimiehelleni, koulun rehtorille, ja vein hänelle anomuksen tutkimuslupaa varten. Rehtori ilmoitti, että tässä tilanteessa tutkimuslupaa ei tarvita, koska en haastattele oppilaita, enkä mainitse heidän tai koulun nimeä. Sovimme rehtorin ja toisen erityisluokan opettajan kanssa, että lopputuloksena teen kirjalliset ja kuvalliset ohjeet hyväksi havaituista liikuntatuokioista kaikkien erityisoppilaitten kanssa työskentelevien käyttöön.

Aloin tutustua erityisliikuntaa käsittelevään kirjallisuuteen ja keskustelin joidenkin oppilaittemme fysioterapeuttien kanssa. Päätin aloittaa opinnäytetyöni suunnittelemalla ja toteuttamalla liikuntatuokiot ennen teoriaosuuden kirjoittamisen aloittamista.

6.1 Opinnäytetyön toimintaympäristö

Tein opinnäytetyöni etelä-suomalaisessa peruskoulussa. Liikuntatuokiot, jotka suunnittelin ja ohjasin, tapahtuivat aina samassa liikuntasalissa, joka on kooltaan noin 30 neliometriä. Koulun oppilaat ovat 1.–9.-luokkalaisia ja heitä on lä-

hes 700. Koulussa on useita erityisluokkia, joista kolme on niin sanottuja autistiluokkia. Muilla erityisluokilla on vaikeammin kehitysvammaisia lapsia ja nuoria sekä lievästi kehitysvammaisia nuoria. Lisäksi koulussa on pienluokkia ja valmistavan opetuksen luokka niille maahanmuuttajataustaisille lapsille, jotka eivät osaa tarpeeksi suomea pystyäkseen aloittamaan yleisopetuksen luokalla. Alaja ja yläkoulun luokat sijaitsevat eri rakennuksissa. Koulussa on kolme rakennusta, joista kaikissa on erityisluokkia. Koulun toiminta-ajatus on olla kaikkien lasten koulu ja siellä on jo vuosia toteutettu inklusion periaatetta eli tasa-arvoisuutta, täysivaltaisuutta, osallisuutta ja esteettömyyttä opinnoissa ja koulun tapahtumissa. Väyrysen (2001, 18–25) mukaan inklusiivisen koulun ydinajatus on, että niin vammattomilla kuin vammaisillakin lapsilla on oikeus saada täysiaikaista yhteisopetusta omassa lähikoulussaan. Inklusiivinen lähestymistapa oppimiseen ja opettamiseen hyödyntää yhteistyötä oppilaiden, henkilökunnan ja perheiden kesken. Se ei tarkoita sitä, että kaikkia oppilaita kohdeltaisiin samalla tavalla, vaan jokaista kunnioitetaan yksilönä yhteisössä.

Tämän taustan ja perinteen takia koulussa on kannustava ilmapiiri tehdä yhteistyötä erityisoppilaiden ja yleisopetuksen oppilaiden kesken sekä eri-ikäisten erityisluokkalaisten kesken. Aikuisia on paljon, koska autismin kirjon oppilailla ja monilla kehitysvammaisilla oppilailla on henkilökohtainen avustaja, joten opettajilla on työrauha suunnitella ja ohjata yhteistyössä muiden aikuisten ja oppilaiden kanssa yhteisiä oppitunteja tai retkiä sekä muita tapahtumia. Mutta jotta käytännön perusopetustyö ei kärsisi, ei erityisoppilaiden ja yleisopetuksen oppilaiden erillisiä yhteisiä tapahtumia voida järjestää kovin usein, vaan yhteistyö tapahtuu luontevasti päivittäisissä koulun tilanteissa ja kohtaamisissa, kuten ruokailun aikana ja välitunneilla.

6.2 Kohderyhmän kuvaus

Liikuntaryhmässä, jota ohjasin ja jota tässä opinnäytetyössä havainnoitiin, oli kuusi autismin kirjon nuorta, joista kolme oli alakoululaisia ja kolme yläkoululaisia. He ovat saman koulun oppilaita ja toisillensa tuttuja. Poikia oli neljä ja tyttöjä kaksi, iältään 12–15-vuotiaita. Kaikilla oppilailla on autismin kirjon diagnoosin

lisäksi kehitysvammadiagnoosi. Puolet oppilaista ovat eristäytyviä autismin kirjjon henkilöitä ja puolet ovat aktiivisempia ja liikehakuksia nuoria. Kaksi oppilaista ovat ylipainoisia ja liikkeiltään hitaampia. Yksi oppilaista ei puhu, mutta ymmärtää puhetta ja osaa käyttää irrallisia kuvia ja kommunikaatiokansiota ilmaistakseen aktiivisesti mielipiteensä ja tarpeensa. Kaikki muutkin oppilaat hyötyvät kuvilla tuetusta kommunikaatiosta. Kohderyhmään kuuluivat myös omat avustajat, jotka olivat pyynnöstäni aina samat henkilöt ja mukana jokaisella liikunta-tuokiolla.

6.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka on tarkoitus antaa ohjeita ja vinkkejä käytännön toimintaan, tässä tapauksessa erityisoppilaiden liikunta-tuokioiden ohjaamiseen. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyy konkreettinen tuote. Se voi olla kirja, ohjeistus, portfolio, esite tai tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.) Toiminnallisen opinnäytetyön kriteereinä ovat tuotoksen muoto, käytettävyys ja asiasisällön sopivuus kohderyhmässä ja siinä ympäristössä, jossa sitä käytetään. Myös tuotoksen houkuttelevuus, selkeys ja informatiivisuus ovat tärkeitä kriteereitä (Vilka & Airaksinen 2003, 53).

Toiminnallisissa opinnäytetöissä tutkimusmenetelmien käyttö on väljempää kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. Tiedon keräämisen keinot ovat samat molemmissa opinnäytetöissä, mutta toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimus on enemmänkin selvitys, joka ei nojaudu painavasti teorian tietoon, vaan on yksi tiedonhankinnan apuväline. (Vilka & Airaksinen 2003, 57.) Tutkimusmenetelmän haastattelutapa pitää valita sen mukaan, kuinka tarkkaa ja minkälaista tietoa toiminnallisen opinnäytetyön tueksi tarvitaan. Usein riittää niin sanottu suuntaa antava tieto, jonka takia toiminnallista opinnäytetyötä varten tehtyjä haastatteluja ei yleensä ole syytä kirjoittaa puhtaaksi, eli litteroida, kuten tutkimuksellisissa opinnäytetöissä on tarpeellista tehdä.

6.3.1 Laadullinen menetelmä toiminnallisessa opinnäytetyössä

Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä raportissa käytetään tutkimuksen lähteenä myös avoimia asiaan tai teemaan liittyviä lomake- tai teemahaastattelukysymyksiä. Laadullinen tutkimusasenne auttaa tilanteessa, jossa toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin perustuva idea. Silloin kysymykset alkavat sanoilla mitä, miten ja miksi, jotta vastaajat voivat mahdollisimman monipuolisesti selittää näkemyksiään. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä analysoida laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä tietoa, vaan sitä voidaan käyttää myös lähteenä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63–64.) Itse käytin opinnäytetyössäni, produktin kehittämisessä, avoimia kysymyksiä suunnitellakseni liikuntatuokioita. Puolistrukturoituja kysymyksiä käytin kerätessäni palautetta liikuntatuokioista.

6.3.2 Alkukartoituksella tietoa toiveista

Liikuntatuokioiden suunnittelun tueksi ja suuntaa antavaksi ohjeistukseksi tein alkukartoituksen avokysymyslomakkeella kuudelle työntekijälle, jotka työskentelevät liikuntatuokioihin osallistuneiden oppilaiden kanssa (Liite 1). Yksi työntekijä on erityisluokan opettaja ja viisi on koulunkäyntiavustajia. Oppilailta itseltään en kysynyt mitään ennen enkä jälkeen liikuntatuokioiden. Osittain tämä johtui ajankäytöstä; tilanteet autismin kirjon oppilaiden kanssa saattavat olla hektisiä tai erityistä kärsivällisyyttä vaativia ja kyselyihin vastaaminen voi olla vaativaa tai epäluotettavaa, jos käytössä ovat pelkät kuvat. Alkukartoitukseni kysymykset koulunkäyntiavustajille ja erityisluokan opettajalle perustuivat siihen oletukseen, että he tuntevat oppilaat sen verran hyvin, että osaavat vastata kysymyksiini oppilaan näkökulmaa ajatellen. Joten päätin, että en keskity enkä varaa aikaa oppilailta kyselyihin näillä liikuntatunneilla.

Vallin (2001, 100) mukaan lomakkeen kysymykset luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle, joten niiden tulee olla yksiselitteisiä ja ne laaditaan tutkimuksen tavoitteiden ja tutkimusongelmien mukaisesti. Kyselylomakkeen hyvä puoli on, että tutkija ei vaikuta läsnäolollaan vastauksiin ja luotettavuutta parantaa se,

että jokaiselle vastaajalle on laadittu samat kysymykset, joihin hän voi rauhassa ja nimettömänä vastata (Valli 2001, 101). Sovimme yhdessä vastaajien kanssa, että tämä on paras tapa kerätä heidän toiveitaan oppilaiden liikuntatuokioiden sisällöstä ja toteuttamisesta.

6.3.3 Puolistrukturoitu kyselylomake

Liikuntatuokioiden jälkeen annoin kaikille oppilaiden kanssa toimineille aikuisille puolistrukturoidut kyselylomakkeet, joissa oli toistuvasti samat kysymykset (Liite 2). Osa kysymyksistä oli avoimia ja osa oli strukturoituja. Kysymysten muotoilu ja järjestys on kaikille sama strukturoidussa haastattelussa tai lomakehaastattelussa. Haastatteliija on laatinut valmiit vastausvaihtoehdot, joista valitaan, kun taas puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat ilman valmiita vastausvaihtoehtoja, ja niihin vastataan omin sanoin (Eskola & Vastamäki 2001, 26). Omassa palautekyselylomakkeessani oli molempia kysymyksiä, joten se on puolistrukturoitu kysely. Se helpotti ja nopeutti vastaamista, koska toisinaan jotkut oppilaista olivat levottomia ja halusivat nopeasti poistua salista omaan luokkaansa tai jonnekin muualle, ja heidän oli odotettava, että aikuiset vastaavat kyselylomakkeeseen.

6.3.4 Havainnointi

Havainnoinnista kerrotaan Metsämuurosen (2009, 248–250) kirjassa muun muassa, että siinä tutkijan objektiivisuus tai subjektiivisuus vaihtelevat suuresti. Havainnointi menetelmänä voi vaihdella tutkijan etäisestä objektiivisesta tarkkailijan asemasta tutkijan täydelliseen mukanaoloon tilanteessa. Havainnointi jaetaan neljään eriasteiseen osallistumiseen, jotka ovat havainnointi ilman varsinaista osallistumista, havainnoija osallistujana, osallistuja havainnoijana sekä täydellinen osallistuja. Tässä opinnäytetyössä sovellettiin osallistuvaa havainnointia, joka voidaan tehdä joko niin, että tutkija on pikemminkin tutkijan roolissa (havainnoija osallistujana) tai siten, että tutkija on enemmän toimijan roolissa eli osallistuja havainnoijana. Itse olin liikuntatuokioissa osallistuja havainnoijana.

Tutkijan on tämänkaltaisissa tilanteissa tunnettava tutkimuskohteensa moraalkoodisto ja toiminnot, jotta hän voi havainnoida tilanteita kulttuurin omista lähtökohdista katsottuna. Havainnointitilanteissa tutkijan on vaikeaa olla täysin ulkopuolinen, jolloin hänen oma moraalinen vastuunsa puuttua epäkohtiin ja vääryyksiin tulee esille.

7 LIIKUNTATUOKIOT

Autismin kirjon oppilaat ovat yleensä hyvin heterogeeninen joukko, eli kaikki oppilaat saattavat olla hyvin erilaisia taidoiltaan ja motivaatioiltaan. Se tekee liikuntatuokioiden ohjaamisen haastavaksi. Opinnäytetyöni produktia varten tutustuin erityisesti Invalidiliiton (2004) oppaaseen Ota minut mukaan – erityistukea tarvitseva lapsi leikki- ja liikuntaryhmässä, Nuori Suomi ry:n nettisivuihin ja siellä oleviin ohjeisiin, Mälkiän & Rintalan (2002) toimittamaan teokseen Uusi erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille sekä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin, Lastenlinnan yksikön toimintaterapeuttien jakamiin motoriikkaa kehittäviin ohjeisiin.

Alkukartoituksesta ilmeni, että oppilaitten kanssa työskentelevät aikuiset (opettaja ja avustajat) toivoivat motorisesti monipuolisia harjoituksia varsinkin tasapaino- eli liikeaistin aktivoimiseksi eli niin sanotun vestibulaarisen aistin harjoituksia (Sensorisen Integraation Terapian Yhdistys 2012), ryhmässä toimimisen harjoittelua oppilaille, hikoilemista ja hengästymistä, jotta oppilaiden verenkierto- ja hengityselimistön toiminta tehostuu, selkeitä ohjeita oppilaille ja itselleen sekä vinkkejä omaan työhönsä. Näiden toiveiden pohjalta suunnittelin ja muokasin aikaisempien liikuntatuntien ohjeitani neljään erilaiseen liikuntatuokioon, jotka itse ohjasin. Huomioin myös Ojasen (2006, 16–17) kirjoitukset siitä, että mielekkyys liikunnassa tulee usein liittymisen kokemuksesta ja ryhmässä tekemisestä. Liikuntatuokiot tapahtuivat aina samassa salissa, samojen oppilaiden ja aikuisten kanssa, joka toinen maanantai kello 12.30–13.15. Liikuntatuokiot noudattivat tiettyä kaavaa, joka muodostui kolmesta osasta; alussa kokoonnuimme ringiin ja lauloimme esittelylaulun, sitten liikuimme ja lopuksi oli rentoutuminen. Vettä sai juoda joko liikuntatuokion aikana tai lopussa. Ohjaajana neuvoin suullisesti ja näyttämällä liikkeitä. Ensimmäisen liikuntatuokion ohjaamisessa en käyttänyt kuvia ohjeiden tukena, koska halusin nähdä, vaikuttaako kuvien puute ohjeistukseen, ja saada siitä palautetta. Kolmelle seuraavalle liikuntatuokiolle otin kuvia mukaan. Minulla ei ollut omaa oppilasta avustettavana, vaan pystyin seuraamaan ja auttamaan tarvittaessa kaikkia oppilaita. Näin ollen olin itsekin havainnoija – osallistuja havainnoijana – kuten Metsämuuronen (2009,

249) kirjoittaa. Seuraavissa kappaleissa kerrotaan mahdollisimman seikkaperäisesti liikuntatuokioiden sisällöistä ja etenemisestä sekä omista havainnoistani.

7.1 Ensimmäinen liikuntatuokio; Hyppyjä ja tasapainoilua

Ensimmäinen liikuntatuokio oli 5.3.2012. (liite 3). Kokoonnuimme liikuntatuokion aluksi keskelle salin lattiaa rinkiin seisomaan. Opetus alkoi jo siitä, että pyysin oppilaita muodostamaan ympyrän. ”Miten olemme ympyrän muodossa?” Osa oppilaista tarvitsi tässä apua. Sitten opetin alkulaulun ”Kuules kuules ystävä hoi, mikä on sun nimesi ja kuinka se soi?” Laulaessani viitoitin tukiviittomilla laulun sanat. Tämän jälkeen oppilas kerrallaan, hänelle laulettuun kysymyksen jälkeen, taputti ja tavutti oman nimensä omaan kehoonsa, esimerkiksi päähänsä, vatsaansa, reisiinsä: ”Kal-le” ja me muut sanoimme: ”Moi Kalle.” Ja niin edelleen. Laulu laulettiin siis kuusi kertaa ja loppuvaiheessa jotkut oppilaat jo lauloivat mukana.

Pyysin oppilaita jäämään paikalleen rinkiin ja ohjasin keskittymisharjoituksen, jossa taputettiin omaan ja vieruskaverin kehoon. Harjoitus auttaa taktiillisen aisti-järjestelmän eli tuntoaistijärjestelmän aktivoimista, koska ihon tuntoaistireseptorit vastaanottavat aistiärsyksiä muun muassa kosketuksesta ja paineesta (Sensorisen Integraation Terapian Yhdistys Ry, 2012). Seisoimme ringissä ja taputimme kaksi taputusta käsillämme: ”Omat kädet, oma vatsa, kaverin vatsa.” Tätä toistimme rauhallisesti ainakin viisi kertaa, jotta kaikki oppilaat pääsivät mukaan rytmiin. Osa tarvitsi apua jokaisella taputuksella, vilkkaimmat tajusivat ja pystyivät osallistumaan itsenäisesti ja sanomaan värssyn kanssani. Tämän jälkeen annoin ohjeet kertomalla rauhallisesti, mitä tehdään tällä liikuntatunnilla. Asetuimme vapaasti kahteen riviin seisomaan peiliseinän eteen. Aloitimme lämmittelyllä, jonka tarkoitus oli kiihdyttää pulssia ja nostaa hikeä pintaan. Näytin malliksi tasajalkahyppyjä, haarahyppyjä (monille oppilaille on vaikea hypätä haarahyppyjä niin, että kädetkin ovat mukana, joten kädet saivat olla vapaina), neljä askelta eteen ja neljä askelta taakse sekä sivuille. Askeleet piti tehdä hitaassa tempossa, jotta kaikki tajusivat liikkeen. Monia oppilaita hymyilytti tehdä askelsarjaa, kun he näkivät samalla itsensä peilistä.

Seuraavaksi annoin eriväriset pussihyppy –pussit kaikille oppilaille. Näytin malliksi itse menemällä yhteen pussiin ja hyppimällä eteenpäin. Oppilaat saivat hyppiä vapaasti ja muutaman minuutin hypittyään otimme kilpailun toiselta seinältä toiselle seinälle. Osa tarvitsi paljon apua hyppimisessä, joitakin piti rauhoitella menemästä liian kovaa. Sitten pussit luovutettiin minulle.

Tämän jälkeen asetin lattialle erivärisiä pyöreitä mattoja, joiden päälle piti hypätä tai astua tietyllä tavalla. Näytin mallia. Yhdellä jalalla hypyt, tasajalkahypyt, takaperin hypyt. Kaikki oppilaat tulivat jonossa perässäni. Kehotin oppilaita kaiken aikaa huomioimaan toisensa, muistamaan missä järjestyksessä he hyppivät ja olemaan kiilaamatta ketään. Jälleen osaa piti auttaa. Kolmen kierroksen jälkeen keräsin matot pois.

Seuraavaksi otin esille hyppynarun, jota kaksi aikuista heilutti edestakaisin matalalla, muutaman sentin lattianpinnan yläpuolella. Oppilaiden tehtävä oli hypätä jollakin tavalla heiluvan narun yli. Joitakin se onnistui tasajalkahyppynä, toisilta loikkana ja joillekin se oli liian vaikeaa. Heitä suorastaan pelotti ylittää lattialla heiluvaa narua. Joitakin oppilaita narun yli hyppääminen nauratti.

Sitten paljastin lattialle valmiiksi laittamani maalarinteipistä tehdyn siksak-radan, joka oli jumppapatjan alla piilossa. Tehtävänä oli kulkea siksak-rataa pitkin. Näytin mallia. Pidin käsiä sivuilla, kuin nuorallakävelijä. Tämä oli osalle helppo tehtävä, koska kiemurtelusta huolimatta sai kävellä lattialla. Jotkut kävelivät erittäin tarkasti maalarinteippejä pitkin, osalle se oli mahdotonta.

Ennen lopetusta otin esille vielä pieniä tasapainolautoja, joiden päälle oppilaat nousivat seisomaan avustajan tuella ja tasapainottelivat hetken aikaa. Oppilaat saivat kävellä myös ison tasapainolaudan päällä. Sen sijaan, että aikuinen olisi pitänyt heitä kädestä kiinni tasapainon säilyttämiseksi, pyysin, että oppilaat auttaisivat toinen toisiaan niin, että tekisivät tehtävän pareittain auttaen toinen toistaan. Tämä ei onnistunut kaikilta oppilailta ilman aikuisen lisäohjausta.

Sitten pyysin kaikkia hakemaan nurkassa olevalta pöydältä lasillisen vettä ja

juomaan sen. (Jokaisen tuokion aikana joku aikuisista haki oppilaille vettä.) Sen jälkeen menimme keskelle lattiaa makaamaan, lähelle toisiamme ja minä kävin hetken hieromassa oppilaiden selkää ja jalkoja. Rauhallinen musiikki soi taustalla ja valot sammutettiin. Tässä olimme muutaman minuutin. Samalla aikuiset täyttivät palautekyselylomakkeen, istuessaan oppilaiden vieressä. Liikuntatuokio kesti noin 40 minuuttia.

7.2 Toinen liikuntatuokio; Hyppyjä ja kuntosuoritus

Toinen liikuntatuokio oli 19.3.2012. (liite 3). Se alkoi myös oppilaiden kokoontumisella keskelle salia rinkiin seisomaan. Näytin oppilaille vihreää A3 –kokoista kartonkia, johon olin tarrateipillä kiinnittänyt kuvat allekkain järjestyksessä niistä liikkeistä tai harjoitteista, joita tässä liikuntatuokiossa tekisimme. Kartonki oli vihreä siksi, että erityisopetusympäristössä viikonpäivillä on tietyt värit, joita käytetään kaikkialla autismiopetuksessa, ja vihreä on maanantain väri. Kuvat olivat Symbolikirjoitus 2000 –ohjelman kuvia (CompAid Oy 2012), joihin oppilaat ovat tottuneet, ja joita oli käytännön syistä helpoin tulostaa ja käyttää, koska luokkani tietokoneella on Symbolikirjoitus 2000 –ohjelma.

Näytin oppilaille tervehdys ja taputtaa –kuvia, jotka symboloivat aloitusharjoitteitamme. Aloitimme oman nimen taputtamisella kehoon tutun laulun yhteydessä: ”Kuules kuules ystävä hoi, mikä on sun nimesi ja kuinka se soi?”. Ja oppilas kerrallaan taputti nimensä kehoonsa, osa itsenäisesti, osa autettuna. Sitten keskittymis- ja tuntoaistiharjoite, käsillä taputtaen: ”Omat kädet, oma vatsa, kaverin vatsa.” Tätä teimme jälleen viisi kertaa rauhallisessa tempossa, jotta kaikki oppilaat pääsivät mukaan tekemisen rytmiin.

Sitten näytin oppilaille kuvaa juoksemisesta, hyppimisestä ja kyykkyasennosta. Neuvoin kaikkia lähtemään juoksuun ringissä ympäri salia. Juoksin itsekkin mukana. Tarkoitus oli taas hikoilla. Juostuamme muutaman kierroksen sin: ”Stop” ja näytin tasajalkahyppyjä paikallani ja sitten kyykkyhyppyjä, jossa mennään kyykkyyn ja hypätään sieltä ylös ja takaisin kyykkyyn. Hypittyämme minuutin ajan pyysin kaikkia seisomaan paikallaan hetken ja pitämään taukoa

hyppimisestä. Olimme edelleen ringissä. Sitten opetin tekemään askelsarjaa, jossa astutaan neljä askelta vasemmalle sivulle ja sieltä takaisin neljä askelta oikealle. Etenimme rauhallisesti ja laskimme mukana: ”Yksi-kaksi-kolme-neljä ja takaisin yksi-kaksi-kolme-neljä.” Koska olimme ringissä, oppilaat näkivät toisensa ja avustajansa. Nopeasti kaikki pääsivät rytmiin ja osa laski ääneen mukana. Tehtyämme neljän sivuaskeleen sarjaa muutaman kerran, vähensimme askeleet kahteen ja otimme loppuun taputuksen: ”Yksi-kaksi-taputus.” Tämäkin onnistui kaikilta muutaman kerran harjoittelun jälkeen. Tämän askelharjoittelun tarkoitus oli myös vahvistaa oppilaitten yhteyttä ja toistensa huomioimista liikuntatuokiossa. Lopuksi pyysin, että oppilas kerrallaan tulisi keskelle rinkiä ja me muut tekisimme saman liikkeen. Näytin kuvaa, jossa seistään ringissä. Yksi oppilas ilmaisi heti halukkuutensa mennä ringin keskelle ja annoin hänelle luvan. Hän teki liikkeensä itsenäisesti ja me muut matkimme. Aikuisten piti jonkin aikaan keskustella oppilaitten kanssa siitä, minkälainen liike oli kyseessä ja miten se tehdään. Kaikki oppilaat suostuivat menemään ringin keskelle, mutta osaa heistä piti aikuisen auttaa keksimään jokin liike, esimerkiksi sormen päät hartioille ja pyöriminen ympäri. Tämä oli selvästi jännä ja keskittymistä sekä seuraamista vaativa tehtävä, jossa oppilaat joutuivat katsomaan toisiaan ja miettimään itseään osana ryhmää.

Tämän jälkeen kehotin kaikkia hakemaan nurkkapöydältä vesimukinsa ja juomaan hieman, sekä levähtämään. Sillä aikaa laitoin yhden aikuisen avustamana kuntoratavälineet salin lattialle. Asetimme kaksi samanlaista suoraan etenevää kuntorataa vierekkäin. Ensimmäinen tehtävä oli kolme hyppyä kuviomatolta toiselle. Sitten piti ryömiä riman eli puukepin ali. Aikuiset pitivät riman päistä kiinni ja laskivat tai nostivat sen korkeutta riippuen tehtävän haasteellisuudesta oppilaalle. Sitten piti nousta steppilaudan tai matalan penkin päälle ja alas viisi kertaa edestakaisin. Oppilaat selviytyivät tehtävistä hyvin eri tahdissa, mutta selviytyivät kuitenkin. Sitten vastakkaisen seinän nojapuille kiipeäminen; ylös ja alas. Kaikki eivät päässeet ylös asti. Lopuksi käsilihasharjoitus, kun kaikkien piti kantaa vedellä täytettyjä 1, 5 litran mehukanistereita muutaman metrin matka salin toiselta sivulta toiselle sivulle. Tässä tehtävässä piti koukistaa polvia ottaakseen mehukanisteri maasta ja kantaa molemmissa käsissä kanisteri tiettyyn paikkaan, eli piti keskittyä kuuntelemaan ohjetta. Ennen kuntoradan aloittamista näytin

aloitusvuorossa olevalle oppilaalle kuvan hyppimisestä, ryömimisestä ja nojapuille kiipeämisestä.

Kaikki oppilaat tekivät kuntoradan kolme kertaa alusta loppuun. Kaksi oppilasta pystyi tekemään samanaikaisesti, koska ratoja oli kaksi.

Lopuksi pyysin oppilaita menemään lattialle selinmakuulle jumppapatjojen päälle, jotka heille toin. Näytin kuvaa, joka symboloi vatsalihasliikettä. Aikuisen avustuksella oppilaat tekivät liikkettä, jossa he kohottivat ylävartaloaan irti lattiasta. Aikuinen istui heidän jalkojensa päällä. Jos oppilas tarvitsi apua, otti aikuinen häntä kädestä kiinni ja veti kevyesti ylöspäin. Sitten kehotin oppilaita kääntymään päinmakuulle, itsekin tein niin, ja näytin miten nostetaan ylävartaloa irti lattiasta. Tämä vahvistaa selkälihaksia, neuvoin. Molempia liikkeitä tehtiin kymmenen kertaa. Tämän jälkeen oppilaat saivat maata hetken paikallaan ja annoin aikuisille palautekyselyt ja kynät. Lopuksi tarjosin vielä oppilaille vettä ja kiitin kaikkia osallistuneita. Liikuntatuokio kesti noin 40 minuuttia.

7.3 Kolmas liikuntatuokio; Taktiillisia harjoituksia

Kolmas liikuntatuokio oli 2.4.2012. Aloitus tapahtui kuten edellisilläkin kerroilla esittelylaululla ja taputuksilla omaan kehoon sekä vieruskaverin kehoon. Myös alkulämmittely eli ringissä juokseminen ja ”stop”-merkin jälkeen paikallaan hyppiminen joko tasajalkaa tai kyykkyhyppyyn olivat samat kuin kahdella edellisellä kerralla. Lisäksi alkulämmittelyyn kuului tuolille nouseminen ohjeen mukaan, kesken juoksun. Se onnistui oppilailta hyvin, varsinkin kun itse näytin konkreettisesti miten tuolille noustaan. Minulla oli jälleen vihreä kartonki mukana, jossa oli liikuntatuokion harjoitteita symboloivat kuvat. Näytin kuvia oppilaille aina ennen kyseistä tehtävää, samalla kun selostin tehtävää suullisesti tai näytin konkreettisesti, miten se tehdään.

Kolmannen liikuntatuokion teemana olivat taktiilliset harjoitukset eli tuntoaistia stimuloivat tehtävät. Ne edellyttävät sitä, että oppilaat ovat kosketuksissa toisiinsa. Tämän tavoitteena oli lisätä heidän yhteistyötään ja toistensa huomiointia. Harjoitukset tapahtuivat Kapteeni käskee-leikin menetelmällä eli jokainen

oppilas oli vuorollaan kapteeni, joka valitsi viidestä kuvallisesta vaihtoehdosta tuntoaistia aktivoivan motorisen liikkeen. Koska kaikki oppilaista eivät puhu aktiivisesti, otin apuvälineeksi GoTalk-puhelaitteen, johon voi nauhoittaa viestejä ja laittaa kuvat viestien tueksi. Kuvia oli viisi; *rapukävely* eli asento, jossa omaa kehoa kannatellaan käsivarsien ja jalkojen varassa, selkä ja takapuoli lattiaa kohden, *polvikävely*, *kottikärry* eli liike, jossa aikuinen otti oppilaan suorat jalat kottikärryn kahvoiksi ja oppilas itse käveli käsillään eteenpäin, *peppukävely* sekä *soutaminen* parin kanssa eli venyttely. Liikkeiden kuvat olivat kiinni GoTalk -laitteessa ja kuvien painikkeen alle oli äänitetty liikkeen nimi. Lisäksi GoTalkiin oli äänitetty sanat ”Mä” ja ”määrään.” Kaikki oppilaat vuorollaan valitsivat liikkeen, joka tehdään ja sanoivat sen GoTalkin avulla tai itse ääneen, esimerkiksi: ”Mä määrään rapukävelyä.” Yleensä puhelaitteet ovat niin kiehtovia kaikkien autismin kirjon oppilaiden mielestä, että nekin, jotka osaavat puhua, mielellään antavat puhelaitteen puhua puolestaan, eli painavat painikkeita eivätkä sano sanoja itse ääneen. Tämä myös yhdistää oppilaita, kun kaikki käyttävät puhelaitetta samassa tilanteessa. Tämä tehtävä sujui hyvin ja näytti olevan mieluisaa kaikille oppilaille. Liikkeistä vaikein oli rapukävely, johon kaikki eivät kyenneet itsenäisesti.

Sitten siirryimme peili-nimiseen tehtävään. Siinä oppilaiden piti ottaa itselleen pari, mieluiten toinen oppilas. Pareja muodostui kolme. Kaikki istuivat lattialle ja tehtävänä oli matkia toisen liikkeitä ja olla kuin peili toiselle. Oppilaita piti neuvoa tekemään jokin liike, kukaan ei aluksi itse keksinyt matkittavaa liikettä. Tilanne oli ehkä hieman jännittävä, koska oppilaat istuivat hyvin lähellä toisiaan, lattialla kasvojen vastustena. Kehotin aikuisia antamaan ohjeen oppilaille, kuten ”Nosta kädet ylös” ja sitten toista oppilasta autettiin tekemään sama liike, jos ei hän sitä itse ymmärtänyt.

Viimeiseksi tehtäväksi annoin jälleen vatsa- ja selkälihasten voimistamisen lattialla. Ensin selinmakuulla, ylävartalon nostamista lattiasta ja sitten päinmakuulla ylävartalon nostamista ylös. Kymmenen kertaa molempia, aikuisen avustuksella. Tässä välissä annoin aikuisille kyselylomakkeet täytettäväksi ja asetuin itse oppilaiden kanssa ”kalanruoto”-nimiseen loppurentoutusasetelmaan, eli kaikki makasimme lattialla selällämme, pää kaverin vatsan päällä. Tässä asetelmassa

olimme muutaman minuutin ja kaikki vaikuttivat tyytyväisiltä, kukaan ei ainakaan pyrkinyt pois asetelmasta. Noustuamme ylös saivat oppilaat juotavaa. Liikuntatuokio kesti noin 40 minuuttia.

7.4 Neljäs liikuntatuokio; Pallot

Neljäs liikuntatuokio oli 16.4.2012. Aloitimme sen samoilla tutuilla harjoitteilla, kuin edellisilläkin kerroilla. Nimen taputus kehoon, oman kehon ja vieruskaverin kehon taputtaminen ja alkulämmittely ringissä juosten ja stop –merkistä tuolille nousu tai tietynlaisen liikkeen tekeminen, esimerkiksi . ”Seiso yhdellä jalalla.” Jälleen näytin vihreälle kartongille kiinnittämiäni kuvia, jotka selkeyttivät liikuntatuokion tehtäviä.

Neljännän liikuntatuokion aiheena olivat pallot ja niiden kanssa tehtävät yksilö- ja yhteisharjoitukset. Laitoin kuusi ”pallopistettä” ympäri salin lattiaa, jotta kaikki oppilaat saattoivat aloittaa omasta pisteestään ja siirtyä seuraavaan. Joissakin pisteissä piti tehdä parin kanssa. Pisteet olivat seuraavanlaiset: ison *pehmopallon heittäminen* kaverilta toiselle seisten ja istuen lattialla (kaksi oppilasta tai kaksi oppilasta ja yksi aikuinen), *hyppiminen* siten, että *jalkapallo on nilkkojen välissä* ja sitten *polvien välissä*, ison *pehmopallon heittäminen ämpäriin*, jota aikuinen piti ylhäällä tai alhaalla, *ilmapallon lyöminen mailalla* ja *ilman mailaa* kaverin kanssa, *koripallon pompottaminen* ja kuljettaminen pompottamalla, *ison terapapallon päällä istuminen ja makaaminen*, aikuisen avulla. Vaikein tehtävä oli pallo jalkojen välissä -hyppiminen monille oppilaista, muut tehtävät sujuivat hyvin ja vaikuttivat mieluisilta. Myös yhteistyö sujui pallotteluissa.

Kun kaikki oppilaat olivat rauhassa tehneet kaikki pallopisteiden tehtävät, pyysin heitä siirtymään lattialle istumaan parin kanssa peräkkäin. Annoin kolmelle oppilaalle pienet terapapallot (tennispallon kokoinen, jossa on nystyröitä) ja kukin oppilas hieroi parinsa selkää terapapallolla. Muutaman minuutin hieromisen jälkeen vaihdettiin paria. Pallohieronnassa oli tarpeellista, että aikuinen näytti mallia ja tuki omalla kädellään hierojan kättä. Sitten kaikki saivat vesimukinsa ja lepäsivät hetken lattialla maaten. Aikuiset täyttivät palautekyselyt. Kiitin kaikkia

osallistumisesta. Liikuntatuokio kesti noin 40 minuuttia.

7.5 Palaute ja johtopäätökset liikuntatuokioista

Liikuntatuokioihin osallistuneet viisi koulunkäyntiavustajaa ja yksi erityisluokan opettaja vastasivat puolistrukturoituihin kyselylomakkeisiin (liite 2) jokaisen liikuntatuokion jälkeen. Itse havainnoin oppilaita ohjatessani tuokioita, olin osallistuja havainnoijana. Lomakkeessa kysyin ohjeistukseni selkeyttä oppilaan näkökulmasta, tehtävien sopivuutta liikunnallisuuden kannalta ja yhdessä tekemisen tai itsenäisesti tekemisen kannalta sekä sitä, huomasivatko avustajat oppilaan käytöksessä mitään muutoksia liikuntatuntien jälkeen. Liikunnallisuus- ja yhdessä tekeminen –kysymyksissä pyysin myös avoimesti selittämään, miksi valittiin juuri kyseinen vastausvaihtoehto.

Palautteen perusteella liikuntatuokioiden sisällöt olivat sikäli sopivia kaikille oppilaille, että niitä ei ainakaan koettu liian vaikeiksi. Yhdessä palautteessa, pallo - aiheisen tuokion jälkeen, oli yksi vastaaja kokenut jotkut tehtävät vaikeiksi oppilaille. Jokaisen tuokion jälkeen puolet vastaajista olivat sitä mieltä, että osa tehtävistä oli sellaisia, joissa heidän avustamansa oppilas ei pystynyt tekemään tehtävää itsenäisesti, vaikka tehtävä muuten oli sopiva. Näistä vastaajista kahdella oli avustettavanaan hyvin liikehakuinen oppilas, joille on haasteellista pysyä paikallaan ja käyttäytyä asianmukaisesti. Puolet vastaajista olivat sitä mieltä, että oppilas pystyi itsenäisesti tai lähes itsenäisesti tekemään tehtävät ja että tehtävät olivat sopivia. Helppoja tehtävät olivat ensimmäisellä kerralla, hyppy- ja tasapainoilu –aiheisessa tuokiossa, neljän vastaajan mielestä. Ensimmäisen liikuntatuokion jälkeen kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että oppilaat ymmärsivät ohjeet vaihtelevasti, ja kaikki mainitsivat kuvallisten ohjeiden tarpeellisuudesta. Eniten vaihtelevuutta näkyi vastauksissa, joissa kysyttiin oppilaiden mielialasta liikuntatuokioiden jälkeen. Kolmasosa oppilaista oli väsyneitä ja halusi olla yksin, kolmasosa oli tyytyväisiä ja halusi olla muiden seurassa ja kolmasosa oli villiintyneitä. Kukaan oppilaista ei palautteen perusteella ollut ärtynyt liikuntatuokioiden jälkeen.

Palautelomakkeen lopussa olleeseen avoimeen kysymykseen, johon sai kommentoida vapaasti tuokion aikana heränneitä ajatuksia, ei vastattu kaikilla kerroilla. Itse oletan tämän johtuvan osittain ajanpuutteesta ja osittain siitä, että liikuntatuokiot sujuivat enimmäkseen mukavasti ja tavoitteiden mukaisesti siten, että kaikki oppilaat osallistuivat täysipainoisesti ja olivat 40 minuutin jälkeen varsin väsyneitä. Kahden ensimmäisen kerran jälkeen kaksi vastaajaa oli kommentoinut, että tuokiot olivat monipuolisia ja että ohjasin ne hyvin. Kolmannen tuokion, jolla tehtiin taktiilisia harjoituksia kapteeni käskee –leikin muodossa, jälkeen yksi vastaajista oli kommentoinut, että avustajaa tarvittiin kaiken aikaa, koska tehtävät olivat vaativampia kuin yleensä. Viimeisen liikuntatuokion jälkeen kolme vastaajaa, eli puolet, olivat maininneet, että he uskoivat liikuntatuntien lisänneen oppilaitten halukkuutta liikkua, sillä oppilaat tulivat aina mielellään liikuntatunnille ja he olivat jaksaneet kävellä pidempään edellisen viikon kävelylenkillä.

Omat havaintoni tukevat kyselyyn vastanneiden havaintoja siitä, että oppilaat tulivat mielellään liikuntatunnille ja olivat siellä mielellään. Kaikki kykenivät suorittamaan lähes kaikki suunnittelemani harjoitukset, mutta vain yksi heistä pystyisi tekemään kaikki motoriset liikkeet ilman aikuisen apua. Kukaan oppilaista ei pystyisi tekemään yhteistyötä vaativia tehtäviä tai harjoituksia ilman aikuisen apua. Kaikki oppilaat, niin liikehakuiset, passiiviset kuin rauhallisetkin, pystyvät suorittamaan kaikkia motorisia liikkeitä ja harjoituksia sekä yhteistyötä vaativia tehtäviä aikuisen avulla, vaikka osalle oppilaista ne ovatkin vaikeampia. Liikuntatuokioiden havainnointi vahvistaa sitä kokemusta ja tietoa, mitä minulla jo oli autismin kirjon nuorista, että vaikka he olisivat liikunnallisesti kuinka lahjakkaita tai rohkeita tahansa, tarvitsevat he aikuisen rauhallista ohjeistusta ja mallitusta pystyäkseen suorittamaan juuri halutun liikkeen tai liikesarjan tai toimimaan yhteistyössä parin kanssa. Myös vuorovaikutusta oppilaiden kesken esiintyi, mutta se vaati aikuisen ohjausta. Havaintojeni mukaan vuorovaikutustehtäviä kannattaa kuitenkin kehittää ja kokeilla säännöllisesti, jotta oppilaat tottuvat niihin. Tutuus, toistuvuus ja tekemisen ennakointi kuvallisilla ohjeilla auttavat autismin kirjon nuorta hahmottamaan liikuntatuntienkin sisällön, jolloin toivottuja tuloksia on odotettavissa kärsivällisellä ja pitkäjänteisellä työskentelyllä heidän kans-

saan. Avustavien aikuisten tuttuudella ja kannustavuudella on varmasti myös tärkeä osuus.

8 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN ARVIOINTI

Päätin vaihtaa opinnäytetyöni aihetta joulukuussa 2011 istuessani opinnäytetyön metodiseminaarissa ja todetessani, että silloinen, ensimmäinen aiheeni, jota en ollut edes aloittanut kunnolla, oli liian haastava ja kunnianhimoinen. Totesin, että mielekkäämpää ja hyödyllisempää minulle ja työyhteisölleni olisi tehdä työelämälähtöinen, toiminnallinen opinnäytetyö. Olin muutamaa viikkoa aikaisemmin aloittanut autismin kirjon oppilaille sisäliikuntatunnit ja todennut niiden tärkeyden sekä haastavuuden niin oppilaan kuin avustajankin näkökulmasta. Joululomalla tein päätöksen tehdä opinnäytetyöni autismin kirjon nuorten sisäliikuntatuokioista ja pyytää palautetta heidän kanssaan työskenteleviltä henkilöiltä. Keskusteltuani asiasta kollegani kanssa, jonka oppilaat myös osallistuivat liikuntatunnilleni, päätin laatia myös alkukartoituskyselyn, jonka jaoin viidelle koulunkäyntiavustajalle ja kollegalleni, erityisluokan opettajalle. Annoin alkukartoituskyselyt helmikuun puolessa välissä 2012. Niiden pohjalta suunnitelin ensimmäisen liikuntatuokion pidettäväksi 5.3.2012, pian hiihtoloman jälkeen. Siitä eteenpäin säännöllisesti joka toinen maanantai ohjasin suunnittelemani liikuntatuokiot, joten viimeinen havainnoitu liikuntatuokio oli 16.4.2012. Raportin kirjoittamisen aloitin kesäkuussa ja viimeistelin sen lokakuun lopussa.

8.1 Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen

Liikuntatuokioiden ohjaaminen onnistui tavoitteiden mukaisesti aikataulussa ja sovitusti kaikkien niiden henkilöiden kanssa, jotka alusta asti olivat mukana. Oli hyvää tuuria, ettei kukaan aikuisista tai oppilaista ollut pois juuri näillä neljällä kerralla, kun liikuntatuokioita havainnoitiin. Siten sama aikuinen pystyi olemaan saman oppilaan kanssa jokaisella kerralla ja vastaamaan juuri saman oppilaan näkökulmasta palautekysymyksiin. Tavoite toteutui myös siltä osin, että liikuntatuokiot olivat sisällöllisesti vaihtelevia ja saivat aikaan hikoilua, hengästymistä ja yhteistyötäkin. Niitä saattoi kutsua liikuntatunneiksi, koska ne kaiken lisäksi kestivät suurin piirtein normaalin oppitunnin verran, 45 minuuttia.

Liikuntakansio, eli produkti, sisältää kaksi sivua johdantoa, jossa kerron sisälii-

kuntatuokioiden tarkoituksesta ja liikunnan tärkeydestä ylipäättänsä autismin kirjon oppilaille ja yleisestikin erityisoppilaille. Sen jälkeen neljällä sivulla on kirjalliset ohjeet liikuntatuokioiden sisällöstä ja siitä, miten niitä kannattaa ohjata. Palautteen ja omien havaintojeni perusteella muutin joidenkin liikuntatuokioiden sisältöjä lähinnä lyhentämällä tai tiivistämällä niitä sekä kuvaamalla mahdollisimman tarkasti, miten ohjeita noudatetaan. Lisäsin ohjeisiin myös oppilaiden palauteosion, jota ei ole alkuperäisissä suunnitelmissa. Kirjallisten ohjeiden lisäksi kansiossa on muovitaskussa irrallisia kuvia, joissa on motoristen liikkeiden symboleja, muun muassa juoksemista, hyppimistä, kiipeämistä ja ringissä seisomista esittävät kuvat. Kuvat on tehty SymboliKirjoitus 2000 –ohjelmalla (vrt. luku 6.2 Toinen liikuntatuokio). Kansiota säilytetään liikuntasalin kaapissa, kuten oli tarkoituskin. Olen tiedottanut sähköpostitse koulumme erityisluokkien opettajille, että opinnäytetyöni produkti, liikuntakansio, on olemassa ja se on kaikkien käytettävissä ja ideoitavissa liikuntasalin kaapissa.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys

Metsämuurosen (2009, 253) teoksessa pohditaan, ohjaako tutkijan ennakkoletus tutkimusta? Aikaisempi työkokemukseni ja tietoni saivat tukea liikuntatuokioissa havaituista asioista. Tutkimukseni ei ole voinut välttyä siltä tosiasialta, että olen työskennellyt kolme vuotta autismin kirjon lasten ja nuorten opettajana ja joutunut suunnittelemaan, sekä luontevasti usein myös havainnoimaan, oppitunteja, kuten liikuntatunteja. Myös sillä on ollut merkitystä, että osa liikuntatuokioon osallistuneista nuorista olivat omia oppilaitani. Puolet olivat toiselta luokalta eivätkä niin tuttuja minulle, joten heihin nähden minulla ei ollut niin vahvoja ennakkoletuksia. Kuitenkin osittain juuri ennakkoletusten ansiosta olen halunnut todistaa, että kaikenlainen, monipuolinen ja kokeileva sisäliikunta on mahdollista autismin kirjon nuorten kanssa. Tarkkailutilanteissa tutkijan on vaikeaa ja tarpeetonkin olla tilanteessa ulkopuolinen ja hänen moraalinen vastuunsa on puuttua epäkohtiin tai vääryyksiin (Metsämuuronen 2009, 249). Siksi koin tärkeänä ja ainoana vaihtoehtona, että itse osallistun suunnittelemiini liikuntatuokioihin ohjaajana ja havainnoijana. Toisaalta tämä tilanne vaatii erityistä kriittisyyttä ja tarkkaavaisuutta, jotta tutkijana en aseta alkukartoituskysymyksiä

johdatteleviksi ja palautekyselyn strukturoidussa osiossa anna vain niitä vastausvaihtoehtoja, joista haluankin vastauksen valittavan. Tutkimuksen tulososassa tutkija kuvaa oman aineistonsa pohjalta esiin tulleita tutkimustuloksia, joista raportoidessaan tutkijan on saatava lukija vakuuttumaan, että tulokset ovat luotettavia, oikein johdettuja ja oikein tulkittuja (Metsämuuronen 2009, 80–81).

Eettisyyttä mietin myös, kun jaoin alkukartoituskyselyt ja palautekyselyt liikuntatuokioon osallistuneille aikuisille. Sanoin, että he voivat vastata nimettöminä ja pyysin heitä jättämään satunnaisessa järjestyksessä vastauspaperit pöydälle. Tämän jälkeen sekoitin kyselypapereita vielä itsekkin, jos sattumalta näin missä järjestyksessä he palauttivat kyselyt. Väkisinkin mietin, vaikuttiko vastauksiin se, että ne oli kirjoitettu käsin kynällä eikä esimerkiksi tietokoneella. Myös se mietittyä, miten liikuntatuokiot olisivat sujuneet, jos en itse olisi ollut paikalla lainkaan, vaan toinen opettaja olisi ohjannut ne ohjeitteni mukaan tai jos olisin itse havainnoinut jonkun toisen ohjaamaa, mutta itse suunnittelemaani liikuntatuokiota. Tai jos olisin havainnoinut täysin irrallista autismin kirjon nuorten liikuntatuokiota toisessa koulussa, jossa oppilaat eivät ole minulle tuttuja. Se olisi luultavasti ollut kaikista objektiivisin tilanne, jossa myös olisi ollut jonkin verran ennakkoletuksia, mutta ei niin vahvoja. Opinnäytetyötäni varten perehdyin monipuolisesti autismin kirjoja käsittelevään kirjallisuuteen, väitöskirjoihin sekä ulkomalaisiin tiedeartikkeleihin. Liikunnan fysiologisiin ja psyykkisiin vaikutuksiin niin terveille kuin erityisnuorille tutustuin myös laajan kirjallisuuden, hankeraporttien, väitöskirjojen ja lääketieteellisten artikkelien kautta. Tutkimusmetodikirjallisuuteen ja Theseus –tietokannan opinnäytetöihin tutustuin myös.

8.3 Jatkotutkimusehdotuksia

Erityisoppilaiden iltapäivähoidossa ja vapaa-aikana mielekästä harrastustoimintaa ei tunnu koskaan olevan liikaa. Tällä hetkellä, taloudellisen laman aikana, koulujen avustavaa henkilökuntaa saatetaan vähentää ja jopa erityisoppilaiden avustajapalveluihin on saattanut tulla vähennyksiä siten, että kaikki avustajat eivät työskentele kahdeksantuntista päivää. Tämä vaikuttaa kokonaisuuteen siten, että erityisoppilaiden iltapäivähoidossa on vähemmän aikuisia töissä, jol-

loin monien haastavasti käyttäytyvien autismin kirjon nuorten kanssa on ensisijaisesti huolehdittava kaikkien turvallisuudesta ja perustarpeista eikä aikaa ja resursseja jää virkistävälle kerhotoiminnalle, kuten esimerkiksi sisäliikuntatuokiolle. Tämän takia voisi olla motivoivaa ja virkistävää, että jokin ulkopuolinen tahon, esimerkiksi sosiaalialan oppilaitos tai ammattikorkeakoulu opiskelijoineen, voisi järjestää säännöllistä kerhotoimintaa erityisoppilaille. Samalla järjestävät henkilöt voisivat havainnoida ja kehittää kerhotoimintaa. Mahdollisuuksia olisi monia muitakin kuin sisäliikuntatuokiot. Yhtä lailla tutkimuksen ja kokeilun kohteena voisi olla autismin kirjon nuorten ulkoliikuntatuokiot, luontokerho, pihatöiden tekeminen, musiikkituokiot, kuvataidekerhot tai kotitalouskerhot.

Iso ja haastava tavoite tutkimuksessa olisi mielestäni koulunkäyntiavustajien motivoiminen ja perehdyttäminen sekä vakuuttaminen, että kerhotoimintaa voi ja kannattaa toteuttaa, ja jos jokaisella kerralla eivät kaikki pysty resurssipulan takia osallistumaan, kannattaisi kehittää systeemi, joka mahdollistaa osallistumisen vuoroviikoin. Toisaalta myös esimies – ja päättäjätason henkilöitä pitäisi perehdyttää aktiivisen toiminnan tärkeydestä ja todistaa, ettei se aina onnistu, jos ei henkilökuntaa ole tarpeeksi, ja mitä seurauksia tilanteella on pidemmällä tähtäimellä. Esimiehille ja avustajille sekä oppilaiden vanhemmille voisi laatia avoimen kyselyn siitä, mitä he olettavat ja haluavat erityisoppilaiden iltapäivätoiminnalta ja minkälaisia ratkaisuehdotuksia heillä olisi asian hoitamiseksi yhdessä.

Oman opinnäytetyöni kaltaista tutkimusta voisi muuntaa siten, että yhtenä havainnointikohteena olisi nimenomaan se, vaikuttaako avustajan vaihtuminen autismin kirjon nuoren liikuntatuokiolla toimimiseen. Nuorilta itseltään voisi pyytää palautetta esimerkiksi kuvallisesti ”hyvä – huono - en osaa sanoa” – asteikolla tai sanallisesti niiltä nuorilta, jotka kykenevät siihen. Inklusiivisessa koulussa olisi luontevaa tutkia toimintaa, joka perustuu yleisopetuksen oppilaitten ja erityisluokkien oppilaitten yhteistyöhön; Onko sitä? Kenestä lähtevää se on? Miten oppilaat sen kokevat? Mitä ideoita oppilailla itsellään olisi?

Tällaiseen toimintaan on toki pyrkimys silloin tällöin, mutta se on myös aikaa vievää ja toisinaan opettajat ja henkilökunta kokevat kaiken opetuksen ulkopuolisen toiminnan rasittavaksi

8.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön kirjoittaminen ja syvempi pohtiminen alkoi vasta kesäkuun alussa, samaan aikaan kun lopettelin viimeisen opintokokonaisuuteni – Työ, työyhteisöt ja johtaminen – kahta viimeistä kirjallista tehtävää. Toisessa tehtävässä piti pohtia ja raportoida omaa ammatillisuutta ja ammatillista kasvua.

Ammatillisuuden pohtiminen ja syventäminen jatkui luontevasti opinnäytetyössäni, koska jouduin perehtymään monipuolisesti autismin kirjoon ja peilaamaan aikaisempia kokemuksiani ja toimintatapoja. Sain vahvistusta monille ajatuksilleni ja teoilleni, mutta myös uutta tietoa ja uusia näkökulmia, joita olen nyt työssäni pyrkinyt hyödyntämään. Koska työskentelen vastuullisessa asemassa erityisluokan opettajana, tulee minun toimia esimerkillisesti ja kannustavasti uusien ja vanhojenkin työyhteisön jäsenten kanssa. Kuten edellisessä kappaleessa mainitsin, ovat taloudelliset säästötoimenpiteet vaikuttaneet opetusalaan ja ne näkyvät muun muassa henkilökunnan resurssien vähenemisenä, joka puolestaan vaikuttaa työssä jaksamiseen ja motivoitumiseen toimia oppilaiden etujen mukaisesti. Koen, että meillä erityisluokkien opettajilla on moraalinen velvollisuus olla ammatillisia innoittajia ja tehdä omalta osaltamme opetustilanteet ja elämä koulussa sellaiseksi, että kaikilla olisi hyvä olla ja että oppilaiden kanssa työskentelevät aikuiset ja työharjoitteluaan suorittavat opiskelijat tietävät miten ja miksi oppilaita kuntoutetaan ja että usein kannattaa poistua omalta mukavuusalueelta, heittäytyä kokeilemaan jotain uuttakin.

Myös sosionomin toimenkuvaan sopivat samat periaatteet. Sosionomin kompetenssien määritelmässä (2010) mainitaan muun muassa eettinen osaaminen, asiakastyön ja palvelujärjestelmän osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen ja johtamisosaaminen. Koulu työympäristönä tarjoaa puitteet näiden osaamisten kehittämiseksi ja toteuttamiseksi. Tänä syksynä työpaikallani vieraili Arto Salonen Metropolia Ammattikorkeakoulusta luennoimassa kestävästä kehityksestä. Hän puhui niistä samoista teemoista, joita Diakonia-ammattikorkeakoulussa opetettiin viimeisen

opintokokonaisuuden yhteydessä keväällä 2012. Erityisesti sosiaalisesti kestävä kehitys, joka on osa taloudellisesti ja ekologisesti kestävä kehitys, voidaan ja pitää rakentaa ja tukea koulumaailmassa ottamalla kaikenlaiset oppijat ja ihmiset – pienet ja isot – huomioon muun muassa puuttamalla varhain niiden oppilaiden oppimiseen tai elämäntilanteeseen, jotka tarvitsevat tehostettua tai erityistä tukea tai joiden perhe tarvitsee tukea.

Tällä hetkellä koen löytäneeni paikkani yhtenä koulumme aikuisena, yhtenä ammattilaisena, joka omalla osaamisellaan vaikuttaa kokonaisuuteen ja omien mutta myös muiden oppilaiden hyvinvointiin. Olen ollut pitkään sitä mieltä, että myös sosionimille koulu olisi hyvä työympäristö. Sosionomi voisi työskennellä opettajien ja koulukuraattorin sekä kouluterveydenhoitajan työparina, koko perhettä tukien. Koska opettajan työnkuvaan sisältyy paljon muutakin kuin opettaminen, olisi sosionomi hyvä yhteistyökumppani ja yksi ammattilainen lisää toteuttamaan kouluissa haluttavaa oppilaiden osallistamista ja yhteistyötä keskenään, ohjaamaan oppilaita vaikuttamiseen tai ylipäättänsä pärjäämiseen isossa yhteisössä. Mutta niin kauan kuin voin työskennellä erityisluokan opettajana, teen sen mielelläni, ammentaen voimavaroja ja teoritietoa myös sosionimikoulutuksestani.

LÄHTEET

- Ahonen, Timo 2008. Liikunta kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Nuori Suomi – Iloa liikkeelle. 55–66.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf Viitattu 2.9.2012.
- Airaksinen, Tiina & Vilkka, Hanna 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Borremans, Erwin 2011. Asperger Syndrome and Physical Exercise. A study about Senso-motor Profiles, Physical Fitness and the Effectiveness of an Exercise Training Program in a Group of Adolescents with Asperger Syndrome. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Comp-Aid Oy, 2012. Tietotekniset apuvälineet ja ohjelmistot.
<https://www.compaid.fi/> Viitattu 23.9.2012
- Dawson, Geraldine; James McPartland & Ozonoff, Sally 2002. Aspergerin syndrooma ja hyvätasoinen autismi – opas vanhemmille. Kuopio: UNIpress.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2001. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Juhani Aaltola ja Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus. 24–42.
- Faherty, Catherine 2000. Autismi / Aspergerin oireyhtymä. Mitä se minulle merkitsee? Ideoita strukturoitua opetusta varten kotiin ja kouluun. Helsinki: Autismi- ja Aspergerliitto ry RAY:n tuella.
- Frey, C. Georgia & Yu-Pan, Chien 2006. Physical Activity Patterns in Youth with Autism Spectrum Disorder. Verkkojulkaisu. Springer Science+ Business Media, Inc. Toukokuu 2006.
<https://mail.diak.fi/owa/WebReadyView.aspx?t=att&id=RgAAAADC-UtzcGGbbQ-niwKr8mXJmBwDuKByfcGGUSKREf5Ct5P5YAdYHNb5BAABinRnVGyEfRqDZ->

[QAv287OcAAAk8YNIAAAJ&attid0=BAAAAAAA&attcnt=1&pspid=1353241531967_920773502](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf) Viitattu 12.6.2012

- Frith, Utha 1989. Autism Explaining the Enigma. Teoksessa Oiva Ikonen (toim.) Autismi – teoriasta käytäntöön. Helsinki: WSOY, 56–57.
- Haavisto, Seppo 1995. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä selittäviä malleja. Teoksessa Hannu Säilä, Kari Koivumäki ja Taru Lintunen (toim.) Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena Helsinki: Suomen Mielenterveysseura ry, 28–32.
- Hakkarainen, Harri 2008. Liikunta kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Nuori Suomi – Iloa liikkeelle. 55–66.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf Viitattu 2.9.2012
- Kantomaa, Marko 2010. Liikunnan vaikutus nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Oulun yliopisto. Oulu: Juvenes Print.
<http://herkules oulu.fi/isbn9789514261077/isbn9789514261077.pdf> Viitattu 7.9.2012
- Kerola, Kyllikki; Kujanpää, Sari & Timonen, Tero 2000. Autismikuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kerola, Kyllikki & Sipilä, Anna-Kaisa 2007. Haastava käyttäytyminen. Syitä, muutoksen mahdollisuuksia. Oulu: Tervaväylän koulu.
- Laakso, Lauri 2008. Liikunta kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Nuori Suomi – Iloa liikkeelle. 55–66.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf Viitattu 7.9.2012
- Lahti, Pirkko 2006. Liikunta ja mielenterveys – historiallista taustaa. Teoksessa Satu Turhala ja Sinikka Kettunen (toim.) Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämisestä. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeen (2003–

- 2005) loppuraportti. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura, 12–13.
- Malm, Marita; Matero, Marja; Repo, Marjo & Talvela, Eeva-Liisa 2006. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. Helsinki: WSOY.
- Metsämuuronen, Jari 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 4. Helsinki: International Methelp Oy.
- Norvapalo, Päivi & Rintala, Pauli 2002. Autismi. Teoksessa Esko Mälkiä ja Pauli Rintala (toim.) Uusi erityisliikunta – liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry, 36–39.
- Nupponen, Ritva 2006. Terveysliikunta. Säännöllinen liikunta ja hyvinvointi. Artikkelit Duodecim Terveyskirjastossa. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00043&p_teos=onn&p_selaus= Viitattu 3.8.2012.
- Ojanen, Markku 2006. Liikunnan teoriaa, käsitteitä ja tutkimuksia. Teoksessa Satu Turhala ja Sinikka Kettunen (toim.) Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämistä. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeen (2003 – 2005) loppuraportti. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura, 14–26.
- Partanen, Kalle 2010. Voimaa autismin kirjon kuntoutukseen. TAITO-projekti. Helsinki: Autismsäätiö.
- Rehunen, Seppo 1997. Terveys ja liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Reid, Greg & Todd, Teri 2006. Increasing Physical Activity in Individuals with Autism. Focus on Autism and other Developmental Disabilities. Volume 21, Number 3, fall 2006, 167–176.
- Sääkslahti, Arja 2008. Liikunta kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Nuori Suomi - Iloa liikkeelle. 55–66. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf Viitattu 7.9.2012
- Sensorisen Integraation Terapian Yhdistys Ry, 2012. <http://www.sity.fi/si-teoria.html> Viitattu 16.9.2012
- Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2010. Esitys sosionomi (AMK) -tutkinnon kompetensseista.

http://www.sosiaaliportti.fi/File/c16110a5-e16c-4834-9532-48847ff5dd52/Sosionomi_AMK_Kompetenssit_15042010.pdf

Viitattu 24.9.2012

Tammelin, Tuija 2008. Johdatus suomalaisten koululaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Nuori Suomi – Iloa liikkeelle. 11–15.

<http://extranet.nuorisuomi.fi/download/attachments/2621964/Fyysisen+aktiivisuuden+suositus+kouluik%C3%A4isille+7-18-vuotiaille>

Viitattu 2.9.2012.

Valli, Raine 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Juhani Aaltola ja Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus, 100–112.

Väyrynen, Sai 2001. Miten opitaan elämään yhdessä? – Inklusion monet kasvot. Teoksessa Aimo Naukkarinen, Pentti Murto ja Timo Saloviita (toim.) Inklusion haaste koululle. Oikeus yhdessä oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–29.

Wing, Lorna 1983. Social and interpersonal needs. Teoksessa Oiva Ikonen (toim.) Autismi – teoriasta käytäntöön. Helsinki: WSOY, 56–57.

LIITE 1

ALKUKARTOITUSKYSELY
 OPETTAJALLE JA KOULUNKÄYNTIAVUSTAJILLE
 AUTISMIN KIRJON OPPILAIKEN LIIKUNTATUOKIOISTA
 kevätlukukausi 2012

MITÄ ODOTAT JA TOIVOT LIIKUNTATUOKIOILTA

- Oppilaille yksilöinä:

- Oppilaille ryhmän jäsenenä:

- Itsellesi:

- Minkä tyyppistä sisäliikuntaa toivot oppilaillemme?

LIITE 2

PALAUTEKYSELY OPETTAJALLE JA KOULUNKÄYNTIAVUSTAJILLE

AUTISMIN KIRJON OPPILAIDEN LIIKUNTATUOKION JÄLKEEN

kevätlukukausi 2012

1. Ohjeistettiin tehtävät mielestäsi tarpeeksi selkeästi oppilaan näkökulmasta?
Eli ymmärsivätkö oppilaat, mitä heidän piti tehdä tuokion aikana?

Kyllä _____, Ei _____, Vaihtelevasti _____.

Miten toivoisit ohjeista kerrottavan? _____

2. **Liikunnallisuuden kannalta:** olivatko tehtävät mielestäsi

helppoja _____, sopivia _____, vaikeita _____, epäsopivia _____?

Mistä huomasit sen? _____.

Jotain muuta? _____.

3. **Yhdessä tekemisen kannalta:** olivatko tehtävät mielestäsi

helppoja _____, sopivia _____, vaikeita _____, epäsopivia _____?

Missä tehtävässä mielestäsi oppilaat näyttivät pitävän yhdessä tekemisestä?

Mistä huomasit sen?

4. Oletko huomannut oppilaiden käytöksessä tai mielentilassa jotain seuraavista liikuntatuokion **jälkeen**?

Väsymystä _____, Tyytyväisyyttä _____, Ärtymistä _____, Villiintymistä _____,

Halua olla yksin _____, Halua olla muiden seurassa _____.

Jotain muuta?

Ovatko oppilaat kertoneet omia tuntejaan liikuntatunnin jälkeen? Mitä?

5. Onnistuiko mikään tämän tunnin liikuntatehtävä oppilaaltasi ilman avustajan tai aikuisen tukea? Mikä?
-
-

Kiitos vastauksistasi :)

LIITE 3

1. LIIKUNTATUOKIO 5.3. 2012
HYPPYJÄ JA TASAPAINOILUA

1. ALOITUS: KAIKKI YHDESSÄ YMPYRÄSSÄ SEISTEN. TAPUTETAAN OMAT NIMET LAULUN OHJEEN MUKAAN. ”Kuules kuules ystävä hoi, mikä on sun nimesi ja kuinka se soi?”
TAPUTETAAN KÄDET YHTEEN, KÄDET VATSAAN JA KÄDET **KAVERIN VATSAAN**. Muutama kierros.
2. ALKULÄMMITTELY:
 - TASAJALKAHYPPYJÄ
 - HAARAHYPPYJÄ
 - NELJÄ ASKELTA ETEEN, NELJÄ ASKELTA TAAKSE, NELJÄ ASKELTA SIVUILLE
 - KÄDET VENYVÄT YLÖS JA ALAS
3. PUSSIHYPYT
4. HYPYT PYÖREILLE MATOILLE ERI TAVOIN ELI YHDELLÄ JALALLA, KAHDELLA, TAKAPERIN
5. HEILUVAN HYPPYNARUN YLI HYPPÄÄMINEN (AIKUISET PITÄVÄT HYPPYNARUN PÄISTÄ)
6. SIKSAK -VIIVAN KÄVELYÄ (MAALARIN TEIPPI LATTIASSA)
7. TASAPAINOLAUDAT
8. VATSALIHAKSET LATTIALLA OMALLA PATJALLA. (Ehkä myös soutaminen kaverin kanssa?)
9. OPPILAAT LATTIALLE MAKAAAMAAN VATSALLEEN. AIKUINEN HIEROO SELKÄÄ JA JALKOJA. RAUHALLINEN MUSIIKKI TAUSTALLA.

10. LOPETUS: "KIITOS KAIKILLE, NYT LIIKUNTATUOKIO ON LOPPU." JA VETTÄ KAIKILLE.

2. LIIKUNTATUOKIO 19.3.2012

HYPPYJÄ ja KUNTORATA

Kuvat vihreällä kartongilla, kerro niiden avulla, mitä tällä tunnilla tehdään.

1. Seistään ringissä ja sanotaan omat nimet rytmittäen omaan kehoon. Sitten taputukset: omat kädet, oma vatsa, kaverin vatsa.
2. Alkulämmittely musiikin tahtiin:
 - juoksua ympäri salia
 - tasajalkahypyt
 - juoksua paikallaan
 - haarahypyt
 - neljä sivuaskelta oikealle ja vasemmalle
 - neljä askelta eteenpäin ja taaksepäin
 - kokeilu: RINGISSÄ JA YKSI KERRALLAAN MENEE KESKELLE JA TEKEE LIIKKEEN, JONKA MUUT TEKEVÄT PERÄSSÄ

VETTÄ

3. Radat, lähtö ikkunaseinältä kohti puolapuuseinää. Kaksi samanlaista rataa vierekkäin, joten kaksi oppilasta kerrallaan voi mennä yhtä aikaa:
 - Hypyt kolmelle kuviolle
 - Ryömiminen riman ali (aikuiset pitävät rimaa alhaalla)
 - Nousut stepperille tai tuolille
 - Kiipeäminen nojapuulle, ylös ja alas
 - Peilin edessä ämpärit, joihin pitää kantaa vedellä täytetyt mehupullot pöydältä

- Ja alkuun...tehdään kolme kertaa
4. Lattialle istumaan. Tehdään vatsa- ja selkälihasliikkeet aikuisen avustuksella.
 - Selinmakuulta ylävartalo ylös (vatsalihakset)
 - Selinmakuulla jalat ylös pyöräilyliikettä tehden (vatsalihakset)
 - Päinmakuulla ylävartalon nostaminen, käsivarret suorina sivuilla (selkälihakset)
 Hetken lepo. VETTÄ. LOPPU.

3. LIIKUNTATUOKIO 2.4.2012 TAKTIILISET HARJOITTEET JA LIHASKUNTO

1. ALOITUS RINGISSÄ SEISTEN. OMA NIMI TAPUTTAEN KEHOON. SITTEN TAPUTUKSET: ”OMAT KÄDET, OMA VATSA, KAVERIN VATSA.”
2. ALKULÄMMITTELY: JUOSTAAN RINGISSÄ MUSIIKIN TAHTIIN. KUN MUSIIKKI LOPPUUN, MENNÄÄN KYKKYYN TAI NOUSTAAN TUOLILLE OHJAAJAN OHJEEN MUKAAN.
3. KAPTEENI KÄSKEE / GO TALK: RAPUKÄVELY, POLVIKÄVELY, PEPPUKÄVELY, KOTTIKÄRRY, ISTUEN VENYTTELY = SOUTAMINEN.
4. PEILI, ELI PARIN KANSSA TEHDÄÄN LIIKE, JONKA TOINEN MATKII.
5. VATSALIHAKSET, SELKÄLIHAKSET.
6. KALANRUOTO –ASETELMAAN LATTIALLE OPPILAAT JA MINÄ. (Pää kaverin vatsalla, maataan selällään.)
7. LOPETUS

4. LIIKUNTATUOKIO 16.4.2012

PALLOT

1. ALOITUS RINGISSÄ SEISTEN. JOKAINEN SANOO VUOROLLAAN OMAN NIMENSÄ. SITTEN MUUT MOIKKAAVAT.
Sitten sama kuin edellisillä kerroilla: ”OMAT KÄDET”, ”OMA VATSA” , ”KAVERIN VATSA.” Taputtaen.
2. ALKULÄMMITTELY:
– Juostaan ympäri salia. Kun ohjaaja huutaa: ”Stop”, oppilaat tekevät ohjaajan sanoman liikkeen (nouse tuolille, mene kyykkyyyn ja ylös viisi kertaa, heiluta toista jalkaa, tee x-hyppyjä eli jalat ja kädet auki-kiinni)
3. PALLOPISTEET: OHJAAJA NÄYTTÄÄ OPPILAILLE ISON KARTONGIN, JOSSA ON KUVAT PALLOPISTEISTÄ JA NEUVOO, ETTÄ KAIKKI TEKEVÄT JOKAISEN PISTEEN TEHTÄVÄN, JOISSAKIN PISTEISSÄ TEHDÄÄN YHDESSÄ KAVERIN KANSSA:
 - Ilmapallon heittäminen kaverin kanssa JA ilmapalloilua mailoilla
 - Keskikokoisen pallon heittäminen koriin, aikuinen voi siirrellä koria ja vaikeuttaa tehtävää, jos tarpeellista
 - Pehmopallon heittäminen kaverin kanssa
 - Pallon pomotus
 - Isolla terapiapallolla makaaminen tai istuminen
 - Pallo jalkojen välissä –hyyt (nilkkojen välissä ja polvien välissä)

TARJOTAAN KAIKILLE VETTÄ

4. LATTIALLE: VATSA-JA SELKÄLIHAKSET:
– Oppilaat makaavat selällään ja polkevat jaloillaan lähellä lattiaa tai hieman ylempänä
– Aikuisen avustuksella oppilas nostaa ylävartaloa lattiasta ylös niin paljon, kuin jaksaa (perinteinen vatsalihasliike)
– Oppilaat kääntyvät päinmakuulle ja nostavat ylävartaloaan irti lattiasta niin paljon kuin jaksavat, aikuinen auttaa ja kannustaa
5. RENTOUTUS: HIERONTA.
– Pareittain: oppilaat hierovat nyppyläpallolla toistensa selkää
6. KIITOS JA LOPPU. TARJOTAAN VIELÄ VETTÄ.

TARVIKKEET:

- Kuvalliset ohjeet ja vihreä iso kartonki, johon kuvat laitetaan kiinni = kuvataulu (vihreä on maanantain väri)
- Tuoleja, steppereitä tai joitain korkeampia tasoja, joille oppilaat nousevat alkulämmittelyn aikana
- Softball -mailat
- Erilaisia palloja: Pehmopalloja (jalkapallon kokoinen), ilmapalloja, kumipalloja (jalkapallon kokoinen), nyppyläpallo (hierontaan noin tennispallon kokoinen), iso terapiapallo
- Kori tai ämpäri pallon tarkkuusheittoa varten
- Jumppamattoja
- Vesikannu ja mukeja tarpeeksi

