



Opas erityisryhmien kanssa toimimiseen raviurheilun nuorisotoiminnassa

Hanna Seppälä

Salla Kytölä

Opinnäytetyö, AMK

Kesäkuu 2022

Terveys- ja hyvinvointialat

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma (AMK)

Seppälä, Hanna & Kytölä, Salla

Opas erityisryhmien kanssa toimimiseen raviurheilun nuorisotoiminnassa.

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kesäkuu 2022, 66 sivua.

Terveys- ja hyvinvointialat. Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Erityisryhmiin kuuluvilla lapsilla ja nuorilla voi olla toiminnanrajoitteita, jonka vuoksi heidän mahdollisuutensa osallistua harrastuksiin eivät välttämättä ole tasavertaista. Erityisryhmille suunnatusta harrastustoiminnasta löytyy vielä suhteellisen vähän tietoa ja tehtyä tutkimusta. Myös erityisryhmille suunnattua harrastustoimintaa löytyy vielä suhteellisen vähän. Erityisryhmille suunnattu hevosharrastetoiminta käsittää vielä lähinnä erilaista terapiatoimintaa sekä sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Ratsastuksen puolella on jo isommissa määrin erityisryhmille suunnattua omaa toimintaa, tai tavallista toimintaa on mukautettu vastaamaan myös erityisryhmien tarpeita. Ravipuolella erityisryhmien ohjaamiseen suunniteltuja tukitoimia ei toistaiseksi vielä löydy samanlaisessa mittakaavassa.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Suomen Hippos Ry:n kanssa. Suomen Hippos on valtakunnallinen hevoskasvatuksen ja raviurheilun keskusjärjestö, joka vastaa myös raviurheilun nuorisotoiminnasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opas erityisryhmien kanssa toimimiseen, ohjaamiseen ja kohtaamiseen raviurheilun nuorisotoiminnassa. Opas on suunnattu raviurheilun nuorisotoiminnan nuorisovastaaville ja nuorisotoiminnan ohjaajille. Oppaan lisäksi opinnäytetyössä tarkastellaan harrastuksien ja toiminnan merkitystä osallisuuteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Oppaaseen koottiin yleistietoa neuropsykiatrisista häiriöistä sekä tietoa ja käytännön esimerkkejä erityisryhmien ohjaamiseen, turvallisuuteen ja esteettömyyteen talliympäristössä. Opinnäytetyön aihe valittiin tekijöiden oman mielenkiinnon ja toimeksiantajan tarpeen perusteella.

Oppaan tavoitteena on auttaa nuorisotoiminnan ohjaajia kohtaamaan ja toimimaan erityisryhmien kanssa sekä lisätä toimintaan osallistumisen yhdenvertaisuutta ja turvallisuutta. Opas toteutettiin työelämän tutkimuksellisenä kehittämistoimintana. Opinnäytetyössä kartoitettiin kyselyn avulla tietoa opasta ja tiedonhaku varten suoraan raviurheilun nuorisovastaavilta. Kyselystä kävi ilmi, että raviurheilun nuorisotoiminnassa on ollut ja on nykyäänkin mukana erityisryhmiin kuuluvia lapsia ja nuoria. Toiminnasta suurin osa on ryhmämuotoista kerhotoimintaa. Kyselyn tulosten perusteella nuorisovastaavat kokivat, että heillä ei ole tarpeeksi tietoa ja taitoa erityisryhmien ohjaamiseen.

Voidaan siis todeta, että raviurheilun nuorisotoiminnassa on todellinen tarve tiedolle ja tuelle erityisryhmien kohtaamiseen ja heidän kanssaan toimimiseen. Toiminnan mukauttamiseen erityisryhmille sopivaksi tarvitaan lisää keinoja ja koulutusta. Näiden avulla voidaan ottaa askel kohti tasavertaisempaa raviurheilun nuorisotoimintaa, sekä tarjota lisää harrastusmahdollisuuksia hevosten parissa myös erityisryhmille.

Avainsanat (asiasanat)

Erityisryhmät, kartoitus, tieto, harrastukset, osallisuus, raviurheilu

Litteenä opas erityisryhmien kanssa toimimiseen raviurheilun nuorisotoiminnassa, 23 sivua.

Seppälä, Hanna & Kytölä, Salla

Instructing groups with special needs: A guidebook for youth activity instructors in harness racing.

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, June 2022, 66 pages

Health and welfare. Degree programme in occupational therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

Children and the young with special needs may have occupational limitations, and therefore they may not have equal possibilities to participate in leisure activities. There is relatively little amount of information and research made about special needs leisure activities. There are also quite a few leisure activities aimed for people with special needs. Equestrian sports aimed for people with special needs are for the most part different kinds of therapies and equine assisted social education. The horse-riding side already has its own activities aimed at special groups to a large extent, or the usual activities have been adapted to meet the needs of special groups. On the harness racing side, support measures designed for instructing special groups are not yet available on a similar scale.

The thesis was implemented in collaboration with Suomen Hippos Ry. Hippos Finland is a national organization for horse breeding and racing, which is also responsible for youth activities in harness racing. The aim was to create a guidebook to work instruct and meet children and young with special needs in harness racing youth activities. The guidebook is composed for the youth activity instructors and the corresponding youth leaders. In addition to the guidebook, the thesis discusses about how leisure activities influence participation and overall well-being.

Information about neuropsychiatric disorders, practical information, and examples for instructing and information about safety and accessibility in a horse stable environment were gathered in the guidebook. The topic for the thesis was chosen because of the mutual interests of the writers and the principal's need for a guidebook.

The aim for the guidebook is to help the youth activity instructors to meet and work with children and young with special needs and make participating in the activities more accessible and safer. The guidebook was carried out as a research and development project. Information for composing the guidebook and for information retrieval was gathered by carrying out a questionnaire. The questionnaire was sent to the corresponding youth leaders to answer.

The questionnaire brought up that there were and are children and young with special needs participating in the harness racing youth activities. Most of the youth activities are club activities happening in group settings. The instructors feel that they do not have the knowledge and information to be able to instruct special needs groups.

It can therefore be concluded that there is a real need for the knowledge and the support to be able to meet, instruct and work with special needs groups in the harness racing youth activities. More information and education are needed about modifying the activities for children and young with special needs. In that way it is possible to take a step towards more equal possibility to participate in the harness racing youth activities and offer more leisure activity possibilities for people with special needs.

Keywords/tags (subjects)

special groups, survey, knowledge, hobbies, participation, harness racing

Instructing groups with special needs: A guidebook for youth activity instructors in harness racing as appendix, 23 pages.

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Tarkoitus ja tavoite	4
3	Raviurheilu ja raviurheilun nuorisotoiminta	5
4	Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt	6
4.1	Touretten oireyhtymä	6
4.2	ADHD ja ADD	7
4.3	Autismin kirjo	8
4.4	Aspergerin oireyhtymä.....	10
5	Harrastustoiminta osana toiminnallista osallisuutta	11
5.1	Harrastuksen määritelmä.....	11
5.2	Toiminnallinen osallisuus	12
5.3	Hevosien vaikutus toimintaan, osallisuuteen ja hyvinvointiin	13
6	Kehittämistyön toteutus	15
6.1	Kehittämissympäristö ja kehittämistyön menetelmä	15
6.1.1	Aineiston analysointi	17
6.1.2	Kysely ja sen tulokset.....	19
6.1.3	Tiedonhaku	22
6.1.4	Oppaan kehittäminen	23
6.2	Arviointi.....	24
6.3	Tulosten levittäminen	25
7	Pohdinta	25
7.1	Luotettavuus ja eettisyys	27
7.2	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet.....	30
	Lähteet	32
	Liitteet	37
	Liite 1. Kysely nuorisovastaaville.....	37
	Liite 2: Opas erityisryhmien kanssa toimimiseen raviurheilun nuorisotoiminnassa	39
	Liite 3: Oppaan lähteet.....	63
	Kuviot	
	Kuvio 1 Kehittämistyön prosessi	16
	Kuvio 2: Onko koordinoimasi alueen nuorisotoiminnassa ollut mukana erityisryhmiin kuuluvia lapsia ja nuoria?	20

Kuvio 3: Koetko ajatuksen erityislasten- ja nuorten ohjaamisesta haastavana?	21
Kuvio 4: Syitä miksi erityislasten- ja nuorten ohjaaminen nähdään haasteena.....	21
Kuvio 5: Millaista tukea nuorisovastaavat kokivat kaipaavansa erityislasten- ja nuorten kanssa työskentelyyn	22

1 Johdanto

Lapsista ja nuorista noin 15 % on toiminnan rajoitteita ja sen takia heillä on paljon vähemmän mahdollisuuksia osallistua harrastustoimintaan. Jotta voitaisiin tarjota tasapuolisia harrastusmahdollisuuksia, on tärkeää madaltaa osallistumisesteitä. Siihen tarvitaan ennakoluulotonta ja avointa asennetta, tahtoa toiminnan mukauttamiseen harrastajien tarpeen mukaan sekä ennen kaikkea tahtoa toteuttaa erilaisia toimintamenetelmiä ja rohkeutta kokeilla uusia toimintatapoja. Yhtenä keinona osallistumisen mahdollistamiseen nähdään erityisryhmien kohtaamiseen painotettu koulutus sekä ohjaus toiminnan muokkaamiseen. (Selvitys valtionhallinnon toimenpiteistä lasten ja nuorten harrastustoiminnan edistämiseksi 2017.) YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa mainitaan, että jokaisella tulisi olla yhtäläiset harrastusmahdollisuudet sekä oikeudet vapaa-ajalla tapahtuvaan toimintaan (Yleissopimus lasten oikeuksista 1989).

Jokelan ja Pruukin (2010, 165) mukaan lasten leikkiminen on vähentynyt, kun harrastukset ovat alkaneet viedä yhä enemmän heidän aikaansa. Näin voidaan todeta, että harrastukset näyttelevät isoa roolia lasten elämässä. Erilaisista vapaa-ajalle sijoittuvista harrastuksista lapsi saa itselleen uusia elämyksiä, kokemuksia ja onnistumisia (Mikkonen & Rouvinen 2009, 9). Harrastuksissa kehittyvät sekä sosiaaliset että toiminnalliset taidot ja harrastukset tuovat vastapainoa kiireiselle perheelle (Lapsijärjestöt: Jokaisella lapsella on oikeus harrastaa 2017). Tukea tarvitseva erityislapsi voidaan kuitenkin kokea haasteeksi joissakin toimintaympäristöissä. Tämän vuoksi erityisryhmien kohdalla osallistumismahdollisuudet voivat olla vähäisempiä, ja ne riippuvat hyvin vahvasti yksilön ominaisuuksista. Myös ulkoiset tekijät voivat vaikuttaa erityisryhmien mahdollisuuteen toimia ja osallistua. Ne voivat joko toimia mahdollistajina edistäen osallistumista ja toimimista, tai vastavasti ne voivat rajoittaa sitä. (From & Koppinen 2012, 9.)

Toimintaterapiaa toteutetaan tiiviisti ihmisten omissa toimintaympäristöissä. Toimintaterapiassa tuetaan ihmisen muutosta itsenäisenä toimijana, jolloin mahdollistetaan hänen osallisuutensa yhteiskunnassa. Se on ihmiskeskeistä, ja ihminen nähdään aktiivisena toimijana. Yhteiskunnan normit tai mielipiteet siitä, mitä on merkityksellinen arki, eivät ohjaa toimintaterapiaa. Jokainen määrittelee itse, millainen toiminta on itselle merkityksellistä, ja toimintaterapian tavoitteena on toimia tämän merkityksellisen asian mahdollistajana. (Toimintaterapia n.d.) Koska toimintaan painottuva osaaminen palvelee monin eri tavoin kansan hyvinvoinnin sekä terveyden edistämistä, voidaan toimintaterapeuttien osaamista hyödyntää sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen lisäksi laajasti

kaikkeen hyvinvointia ja terveyttä edistävään toimintaan. Toimintaterapeutteja voi työskennellä esimerkiksi erilaisissa kehittämis- ja projektitehtävissä. (Toimintaterapeutti n.d.) Mahdollisuus osallistua merkitykselliseen toimintaan voi parhaassa tapauksessa parantaa koko kansan elämänlaatua arjessa, ja onkin tärkeää pohtia, että miten tämä mahdollistettaisiin kaikille tässä yhteiskunnassa (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2016, 14).

Heinonen (2021) kirjoittaa, että raviurheiluun verrattuna ratsastuksella menee hyvin. Ratsastuksen puolella toimintaan pääsee helpommin mukaan, sillä ratsastustalleja on reilusti enemmän kuin ravitalleja, ja ratsastustalleilta löytyy harrastusmahdollisuuksia eri ryhmille aina alkeistasosta tavoitteelliseen kilpailemiseen asti. Ratsastuksen puolelta löytyy myös erityisryhmille mukautettua toimintaa, pararatsastukseksi kutsuttua erityisryhmien ratsastusta, jossa ratsastuslaji pysyy samana mutta varusteita, opetusta sekä olosuhteita mukautetaan osallistujan ja tilanteen mukaan. (Pararatsastus n.d.) Heinosen (2021) mukaan ravipuolen nuorisotoiminnassa kerhojen ja kurssien sisältö sekä tavoitteet vaihtelevat hyvinkin paljon. Heinonen toteaa, että hevosista kiinnostunut lapsi usein haluaa hevosista harrastuksen, ja jos raviurheilu ei harrastusmahdollisuutta tarjoa, siirtyy lapsi mitä todennäköisemmin ratsastuspuolelle monipuolisempien palveluiden pariin.

Opinnäytetyömme on tutkimuksellinen kehittämistyö, jonka toteutamme yhteistyössä Suomen Hippos Ry:n kanssa. Kehittämistyönä tehdään opas erityisryhmien kanssa toimimisen tueksi nuorisovastaaville sekä nuorisotoiminnan ohjaajille raviurheilun nuorisotoimintaan. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa opas raviurheilun nuorisotoiminnan nuorisovastaaville sekä ohjaajille. Oppaasta löytyy muun muassa tietoa erityisryhmistä sekä käytännön vinkkejä eri ohjaustilanteisiin. Oppaassa erityisryhmät on rajattu koskemaan kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä. Oppaassa raviurheilun nuorisotoimintaan osallistuvista lapsista ja nuorista käytetään yhteisesti termiä lapset, jotta opasta olisi sujuvampaa lukea, ja lastensuojelulain L 417/ 2007, § 6 mukaan alle 18-vuotias henkilö määritellään lapseksi (L417/2007, §6).

2 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa raviurheilun nuorisotoiminnan nuorisovastaaville sekä ohjaajille opas erityisryhmien kanssa toimimiseen raviurheilun nuorisotoiminnassa. Erityisryhmiin kuuluvia lapsia ja nuoria näkyy mukana nuorisotoiminnassa yhä enemmän, mutta heidän ohjaamisensa tueksi ei ole olemassa tällaista opasta tai vastaavaa materiaalia nimenomaan raviurheilun

nuorisotoimintaan suunnattuna. Oppaan tavoitteena on, että nuorisotoimijat saavat tukea erityisryhmien kohtaamiseen sekä ohjaamiseen, jolloin toiminnan toteuttaminen tasapuolisesti eri ryhmille mahdollistuu entistä paremmin ja erityisryhmien osallisuus nuorisotoiminnassa helpottuu. Oppaan avulla tavoitellaan myös raviurheilun nuorisotoiminnan turvallisuuden lisäämistä. Tavoitteenamme on, että tekemämme opas saadaan jakeluun raviurheilun nuorisotoimintaan ympäri suomen. Opas toteutetaan työelämän tutkivan kehittämisen keinoin, jotka kuvataan kappaleessa 6.1.

3 Raviurheilu ja raviurheilun nuorisotoiminta

Raviurheilu on monipuolinen laji, joka tarjoaa harrastajalleen elämyksiä, vauhtia ja jännitystä. Suomi kuuluu Euroopan ravimaiden kärkikaartiin, ja lisäksi se on suurimpia ravimaita maailmassa. Suomalaisen raviurheilun historia ulottuu 1800-luvulle, jolloin raveja ajettiin järven jäällä. Raveja järjestetään melkein jokaisena päivänä vuodessa, vain jouluaattona sekä joulupäivänä jäävät ravit ajamatta. Suomessa on yhteensä 18 maakuntaravirataa, ja kesäaikaan oman lisänsä ravitarjontaan tuovat kesäraviradat, joita on Suomessa 24 kappaletta. (Raviurheilu lajina n.d.)

Raviurheilun nuorisotoiminta antaa lapsille ja nuorille mahdollisuuden tutustua raviurheiluun turvallisesti, erilaisten kerhojen ja kurssien kautta. Muutamilla raviradoilla toimii myös ravikoulu tai poniravikoulu, ja ne toimivat käytännössä samoin periaattein kuin ratsastuskoulut. Ikärajaa ei raviurheilun nuorisotoiminnassa ole, mukaan voi tulla kuka tahansa lajista kiinnostunut. (Nuorisotoiminta n.d.) Tällä hetkellä raviurheilun nuorisotoiminnassa on mukana 564 rekisteröityä jäsentä (Pökkä 2022). Ravikoulussa tai poniravikoulussa harjoitellaan, kuinka huolehditaan ponien ja hevosten päivittäisistä tarpeista, miten valjastetaan ja miten ponia tai hevosta ajetaan. Raviradoilta löytyy myös erilaista kerhotoimintaa, esimerkiksi keppihevoskerhoja tai ponikerhoja. (Nuorisotoiminta n.d.)

Raviurheilun nuorisotoiminnasta suomessa vastaa kokonaisuudessaan Suomen Hippos. Raviradat ovat tämän nuorisotoiminnan keskiössä, ja suurin osa toiminnasta tapahtuu raviradoilla ympäri suomen. Yhdessä nuorisoravikerhojen kanssa ne järjestävät nuorisotoiminnalle puitteet. Jokaisella maakuntaraviradalla toimii nuorisovastaava, joka vastaa oman alueensa nuorisotoiminnasta yhdessä nuorisotoiminnan ohjaajien kanssa. Myös useilla kesäraviradoilla on oma nuorisovastavansa. (Nuorisotoiminta n.d.) Raviurheilun nuorisotoiminta on lapsille ja nuorille toiminnallinen ja

mielekäs harrastus, jopa elämäntapa. Lisäksi nuorisotoiminnan kautta saadaan raviurheilulle uusia harrastajia (Hyvämäki- Mäenpää 2018).

Yhdeksi osaksi raviurheilun nuorisotoimintaa voidaan lukea myös poniraviurheilu. Poniraviurheilussa kilpailuja järjestetään kuten hevosillekin, mutta hevosten sijaan kilpailut ajetaan poneilla. Poneilla pääsee ajamaan kilpaa tavallisten ravien yhteydessä järjestettävissä ponilähdöissä, tai erikseen poneille suunnatuissa poniraveissa. Myös ponilähdöissä maksetaan kilpailijoille rahapalkintoja, ponilähdöissä maksettavat palkinnot ovat tosin reilusti pienempiä kuin hevoslähdöissä. Toisin kuin hevosilla ajettaviin lähtöihin, ei ponilähtöihin voi pelata totoa. Myös ponilähdössä ohjastajalta vaaditaan ajolupa ja tämän poniajoluvan myöntää Suomen Hippos. (Poniraviurheilu n.d.)

4 Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt

Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt ovat lapsuusiässä ilmeneviä sairauksia, jotka ilmenevät psykiatrisina oireina (Pihlakoski & Rintahaka 2016). Häiriöt johtuvat aivojen kehityksellisestä neurologisesta poikkeavuudesta. Häiriöiden taustalla ovat keskushermoston toiminnan sekä rakenteen poikkeavuudet, sekä poikkeavuudet aivojen kemiallisessa toiminnassa. (Castrén, Grönfors, Timonen & Tani 2021; Korkeila, Leppämäki & Virta 2021.) Neuropsykiatriset häiriöt ovat melko yleisiä. Lapsuusiässä esiintyvistä neuropsykiatrisista häiriöistä aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöitä, eli ADHD:ta esiintyy keskimäärin noin 5 %:lla lapsista (Korkeila ym. 2021). Autismikirjon häiriöitä ja Touretten oireyhtymää esiintyy noin 1 %:lla. Usein neuropsykiatrisiin häiriöihin liittyy liitännäishäiriöitä, tätä kutsutaan monihäiriöisyydeksi. Tällöin henkilöllä voi esiintyä samanaikaisesti useampaa neuropsykiatrista häiriötä ja sen oireita. (Sourander & Marttunen 2016.)

4.1 Touretten oireyhtymä

Touretten oireyhtymä kuuluu kehityksellisiin neuropsykiatrisiin häiriöihin. Häiriöön liittyvät erilaiset pitkäaikaiset ja toistuvat nykimisoireet sekä vokaaliset äännähdykset. Oireita kutsutaan yleisesti tic-oireiksi. Nykimisoireet johtuvat motorisia toimintoja säätelevien hermostoverkkojen häiriöistä. Touretten oireyhtymä voi olla periytyvä ja sen esiintyvyys on yleisempää pojilla kuin tytöillä. (Leivonen, Sourander, Voutilainen & Leppämäki 2015.)

Tic-oireet voivat olla motorisia, vokaalisia sekä kognitiivisia. Motorisia tic-oireita ovat lihaksen tai lihasryhmän tahdosta riippumattomat nykäykset sekä liikkeet. Motoriset oireet voivat myös esiintyä erilaisina liikesarjoina. (Leivonen ym. 2015). Motorisia tic-oireita voi olla yksinkertaisia ja monimuotoisia. Yksinkertaisia motorisia tic-oireita voivat olla esimerkiksi irvistely ja silmien liikkeet. Monimuotoisia motorisia oireita voivat puolestaan olla esimerkiksi toisen henkilön liikkeiden matkiminen eli ekopraksia ja vartalon taivuttelu. Vokaalisia tic-oireita voi niin ikään olla yksinkertaisia, että monimuotoisia. Yksinkertaisia vokaalisia oireita voivat olla esimerkiksi viheltely tai yskiminen. Monimuotoisia vokaalisia oireita voivat sanojen toistelu, toisten puheen tai esimerkiksi eläimen ääntelyn matkiminen eli ekolalia sekä tahaton kiroilu tai muiden sopimattomien sanojen tai äänähdyksien toistaminen eli koprolalia. Kopropraksia on puolestaan oire, jossa kiroilun sijaan henkilö elehtii sopimattomasti tai rivosti. (Leppämäki 2021.)

Touretten oireyhtymässä voi motoristen ja vokaalisten oireiden lisäksi esiintyä kognitiivisia oireita. Oireet voivat olla laskemista tai jonkin asian jatkuvaa ajattelua. Touretten oireyhtymän omaavilla voi esiintyä ennakkotuntemuksia eli sensorisia oireita ennen varsinaista tic-oiretta. Ennakkotuntemukset voivat olla esimerkiksi kipua, pistelyä tai paineen tuntua kehonosassa, johon tic-oireet vaikuttavat. (Leivonen ym. 2015.) Tic-oireet ovat täysin tahattomia ja oireita ei täysin pysty pidättelemään tai hallitsemaan. Eri ympäristöt tai tilanteet voivat vaikuttaa oireiden voimakkuuteen tai puolestaan vähentää oireilua. Tic-oireita voi ilmetä uusia, ja osa jäädä pois ajan myötä. Oireyhtymään liittyy usein myös liitännäishäiriöinä muita neuropsykiatrisia häiriöitä, kuten ADHD ja pakko-oireinen häiriö eli OCD, jonka lyhenne tulee sanoista Obsessive-Compulsive Disorder (Leivonen ym. 2015; Obsessive-Compulsive Disorder 2019.)

4.2 ADHD ja ADD

ADHD, eli Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. ADHD:n taustalla on häiriöt aivojen keskittymistä ja vireystilaa säätelevissä hermoverkostoissa. Perinnöllisten tekijät, äidin raskauden aikainen päihteiden käyttö, pieni syntymäpaino tai varhaiset psykososiaaliset ympäristötekijät voivat lisätä ADHD:n riskiä. ADD on ADHD:n esiintymismuoto ja sen oirekuvaan kuuluvat keskittymisen ja tarkkaavuuden säätelyn ongelmat. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö): Käypä-hoito suositus 2019; Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder 2021.)

ADHD:seen liittyy toimintakykyyn vaikuttavia haasteita aktiivisuuden ja tarkkaavuuden säätelyssä, oman toiminnan ohjauksessa sekä impulsiivisuutta (Voutilainen & Puustjärvi 2014, 71–82). Tarkkaavuuden säätelyn haasteet voivat ilmetä esimerkiksi keskittymisvaikeuksina, lyhytjänteisyytenä ja ohjeiden kuuntelun vaikeutena, huolimattomuutena sekä herkkyytenä ulkopuolisille häiriötekijöille. Mielekkääseen tai mielenkiintoiseen toimintaan keskittyminen saattaa puolestaan olla helpompaa. ADHD:seen liitetään hyvin usein yliaktiivisuus, joka puolestaan liittyy aktiivisuuden säätelyn vaikeuksiin. Nämä vaikeudet voivat näkyä yliaktiivisuutena tai rauhattomuutena, jatkuvana puhumisena, asioiden näpräämisenä tai muuna fyysisenä levottomuutena. Joillakin voi esiintyä myös aliaktiivisuutta, joka voi näkyä esimerkiksi hitautena tai muutoin matalana vireystilana. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö): Käypä hoito- suositus 2019; Huttunen & Socada 2019; Puustjärvi 2017.)

Oman toiminnan ohjauksen haasteet ilmenevät päivittäisissä toimissa esimerkiksi vaikeuksina suunnitella ja toteuttaa omaa toimintaa sekä arkisien taitojen oppimisen hitautena. Lapsilla voi ilmetä myös juuttumista. Impulsiivisuus voi näkyä malttamattomuutena, harkitsemattomana toimintana tai reagoitina, nopeana turhautumisena tai kyllästymisenä sekä vaikeutena odottaa esimerkiksi omaa vuoroa. Tunteiden säätelyn haasteet näkyvät mielialan vaihteluina, poikkeavana reagoimisella asioihin ja voimakkaina tunnereaktioina. (Voutilainen & Puustjärvi 2014, 71–82; Puustjärvi 2017.) Ympäristötekijöillä on suuri merkitys ADHD:n oireiden voimakkuuteen ja ympäristötekijöitä muokkaamalla voidaan myös lievittää tai helpottaa oireita (Voutilainen & Puustjärvi 2014, 71–82). Vaikka ADHD:seen liittyy usein paljonkin haasteita, niiden vastapainoksi ADHD ihmisten ajatellaan olevan luovia ja idearikkaita sekä energisiä (ADHD-käsikirja 2018, 32).

4.3 Autismin kirjo

Autismikirjo kuuluu neuropsykiatrisiin häiriöihin. Autismikirjoon kuuluvilla henkilöillä esiintyy vaikeuksia kolmella eri osa-alueella, joita ovat sosiaalinen vuorovaikutus, sosiaalinen kommunikointi, sekä sosiaalinen mielikuvitus. ICD- 10:n mukaan autismin kirjoon kuuluvat Aspergerin oireyhtymä, Rettin oireyhtymä, epätyypillinen autismi, disintegriivinen kehityshäiriö, lisäksi vielä muut harvinaisemmat ja määrittelemättömät häiriöt. Epäselvyyksiä diagnostiikassa ovat aiheuttaneet muun muassa liitännäissairauksia koskevat kriteerit sekä osittaiset päällekkäisyydet diagnosikriteereissä. Autismikirjoa voidaan kuvailla myös janamuotoisena niin, että janan toisesta

päästä löytyy syvä autismi, tässä tapauksessa toimintakyky on vakavasti heikentynyt, ja janan toisesta päästä löytyy puolestaan lievempi autismi ja Aspergerin oireyhtymä, ja tällöin toimintakyky kasvaa. (Perustietoa autismista 2022.)

Autismin taustalla on erilainen aivojen kehitys. Se ilmenee ihmisen tavassa kokea sekä aistia ympäristöään, ja se vaikuttaa kommunikointiin sekä vuorovaikutukseen muiden kanssa. Autismin on synnynnäinen ja se kestää koko elämän ajan. Autismi ilmenee yksilön mukaan ja sen aiheuttamat toimintarajoitteet ovat vaihtelevia ja yksilöllisiä. Osa tarvitsee tukea elämän eri osa-alueille, osa taas pystyy elämään hyvin itsenäisesti. Ihmisen tuentarve muuttuu usein elämäntilanteen vaihdellessa. Autismilla on sekä fysiologista että geneettistä taustaa. Kaksostutkimuksissa periytyvyyden on laskettu olevan 60–90 %. Myös seuraavilla tekijöillä saattaa olla vaikutusta autismikirjon häiriön syntymiseen: keskosuus, synnytyksen aikaiset kriisitilanteet, raskauden aikaiset ongelmat. (Perustietoa autismista 2022.)

Autismikirjoon kuuluvilla on jonkin verran yhteisiä tunnistettavissa ja havaittavissa olevia piirteitä. Sen lisäksi että nämä piirteet näyttäytyvät yksilöllisesti, näyttäytyy myös niiden vaikutus toimintakykyyn aina yksilön mukaan. Yhteisiä piirteitä ovat esimerkiksi vaikeudet sosiaalisessa kanssakäymisessä, vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa sekä joillain tavoin rajoittunut tai poikkeuksellinen käytös, nämä piirteet esiintyvät usein samanaikaisesti (Gillberg 1999, 13). Autismin omaavilla lapsilla on hyvin usein suuria vaikeuksia puheen tai kasvojen ilmeiden ymmärtämisessä. Tyypillisen autismin omaavilla kielen ja puheen kehitys on usein myöhässä. Autistinen lapsi tai nuori ei välttämättä ymmärrä pelkästään puhumalla annettua ohjetta, tai hän oppii noudattamaan puhuttua ohjetta vain tietyissä tilanteissa. (Gillberg 1999, 21.)

Gillbergin (1999) mukaan, jotkut autismin omaavat voivat helposti juuttua tiettyihin tilanteisiin tai esineisiin. Lisäksi monet heistä tarvitsevat päivittäin tietyt rutiinit. Jos jokin asia poikkeaa rutiininomaisesta toimintatavasta, saattaa se aiheuttaa autistisessa lapsessa ahdistusta tai kiukkukohtauksen. Myös vaikkapa ympäristön muutokset voivat aiheuttaa edellä mainitun reaktion. (Gillberg 1999, 23–24.) Useat autismin omaavat reagoivat helposti erilaisiin aistiärsyksiin, esimerkiksi valoon, ääniin ja kosketukseen. Aistiärsyksiin voidaan reagoida joko todella voimakkaasti, tai niihin voidaan reagoida tavallista vähemmän. (Gillberg 1999, 25–26.)

Autismin omaavalla lapsella tai nuorella on hyvin usein vaikeuksia omassa toiminnanohjauksessa. Autismiliiton mukaan haasteet toiminnanohjauksessa liittyvät usein jonkin tehtävän aloittamiseen tai lopettamiseen, mutta myös juuttuminen tiettyyn tapaan toimia tai tiettyyn toimintaan liittyy toiminnan ohjauksen vaikeuteen. Autismikirjioon kuuluvilla on havaittavissa myös reilusti voimavaroja sekä vahvuuksia. Näitä ovat esimerkiksi hyvä ongelmanratkaisukyky, hyvä keskittymiskyky, hyvä oikeudentaju sekä kyky pienten yksityiskohtien havaitsemiseen. (Perustietoa autismista 2022.)

4.4 Aspergerin oireyhtymä

Kun ICD-11- luokitus tulee käyttöön, poistuu Aspergerin oireyhtymä diagnooseista. Ne, joille olisi ennen annettu Aspergerin oireyhtymän diagnoosi, saavat jatkossa diagnoosin autismikirjon häiriöstä. Silti monille Asperger diagnoosin saaneille se on tärkeä osa identiteettiä. (Asperger- osa autismikirjoa 2022.)

Aspergerin oireyhtymän diagnoosin omaava henkilö, joka täyttää usein autismiin liittyvät piirteet diagnostisesti, mutta ei omaa merkittävää kognitiivisen- tai kielellisen kehityksen viivästymää (Ozonoff, Dawson & McPartland 2008, 17). Yleinen älykkyydosamäärä on Aspergerin oireyhtymän omaavalla usein normaali tai joissain tapauksissa normaalia korkeampi, mutta hänen suoritusprofiilissaan on huomattavissa epätasaisuutta. Aspergerin oireyhtymän kohdalla sosiaalisissa tilanteissa ilmenee toiminnan sekä ajattelun joustavuutta. Koska Asperger ei yleensä näy ihmisestä ulospäin, tämä saattaa usein johtaa virhetulkintoihin ihmisen käyttäytymistä tarkasteltaessa. Aspergerin oireyhtymän omaavat voivat myös tarvita tukea arjessaan. Tuen tarve korostuu silloin kun henkilöllä on Aspergerin lisäksi myös muita liitännäisdiagnooseja. (Asperger- osa autismikirjoa 2022.)

Aspergerin oireyhtymään kuuluu jonkin verran yhteisiä piirteitä. Toiminnan ohjaus voi olla vaikeaa, ja Aspergerin oireyhtymän omaavat usein kapeat kiinnostuksen kohteet. Ozonoff ja muut (2008, 20) toteavat, että Aspergerin oireyhtymän omaavat lapset opettelevat todella keskittyneesti pikkutarkkaa tietoa heitä kiinnostavasta aiheesta. He voivat keskittyä tähän asiaan pitkiäkin aikoja, ilman että he kyllästyvät siihen (Ozonoff ym. 2008, 20).

Aspergerin oireyhtymän omaavilla todetaan usein myös kömpelö motoriikka. Gillbergin (1999, 160) mukaan Asperger lapsia pidetään usein varsin kömpelöinä. He saattavat kompastella tavallista useammin, tahattomasti sotkevat tai kaatavat jotakin, ja tämä saattaa herättää ärsytystä ympärillä olevissa ihmisissä. Aspergerin oireyhtymän tyypillinen piirre on myös sosiaaliset vaikeudet. Asperger lapsi saattaa vaikuttaa tunteettomalta, hänen on vaikea ymmärtää muiden ajatuksia itsestään, eikä hän pysty kunnolla tulkitsemaan muiden tunteita. Hän saattaa antaa myös pikkuvanhan vaikutelman itsestään. (Gillberg 1999, 158.)

Myös Aspergerin oireyhtymän omaavilla lapsilla ja nuorilla on vaikeuksia kommunikoinnissa. Asperger lapset puhuvat usein varsin muodollisesti, ja käyttävät jonkin verran epätavallisia sanoja. Muodollinen puhuminen antaa usein edellä mainitun pikkuvanhan vaikutelman, ja saa heidät vaikuttamaan ikäistään vanhemmalta. He voivat myös puhua taukoamatta ja näin dominoida keskustelua. (Ozonoff ym. 2008, 18.)

5 Harrastustoiminta osana toiminnallista osallisuutta

5.1 Harrastuksen määritelmä

Toimintaterapianimikkeistössä vapaa-ajan toiminta määritellään asiakkaalle merkitykselliseksi ja mielekkääksi toiminnaksi, joka tapahtuu velvoitteiden kuten työn ulkopuolella (Savolainen & Aralinnä 2017). Kukkasniemen & Kukkasniemen (2010, 163) mukaan vapaa-ajan toiminnasta voidaan arkikielessä käyttää nimitystä harrastus. Harrastuksella tarkoitetaan toimintaa, josta harrastaja saa iloa sekä uusia taitoja, tai vain mahdollisuuden rentoutua arjen keskellä. Lasten harrastuksiin sisältyy monia lasta tukevia sekä kehittäviä elementtejä. Nykyään harrastuksille asetetaan myös paljon painoarvoa ja lapsia kannustetaan harrastamaan. Parhaimmillaan hyvän osaamistason omaavan ohjaajan avulla toteutuva harrastustoiminta kehittää lapsen positiivista minäkuvaa sekä auttaa itsetunnon vahvistamisessa. Tuomiston (2001, 69–71) mukaan jos harrastus puuttuu tai ajankäyttö yksipuolistuu, saa se helposti aikaan kapean ihmiskuvan. Harrastus voi myös olla ihmiselle yksi elämän suurimpia tukipilareita. Mukava harrastaminen on sitä, että lapsi nauttii tekemisestä sekä saa onnistumisen kokemuksia turvallisessa ympäristössä ja ilmapiirissä, joka kannustaa häntä.

Opetus- ja kulttuuriministeriön Harrastamisen strategia (2019) julkaisussa kerrotaan, että haasteet harrastamisessa koskevat varsinkin heitä, jotka jäävät ulkopuolelle harrastustoiminnasta. Osan erityistä tukea tarvitsevista ja toiminnan rajoitteita omaavista lapsista on hankalaa osallistua nykyisin tarjottavaan harrastustoimintaan. Harrastustoimintaan osallistumisen esteiksi on lueteltu muun muassa osaavien harrastustoimijoiden puuttuminen, harrastuksen huono saavutettavuus, syrjintä, toiminnanrajoitteet ja itselle sopivan harrastuspaikan tai -mahdollisuuden puuttuminen.

5.2 Toiminnallinen osallisuus

Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E) kuvailee ympäristön, toiminnan sekä ihmisen sosiaalista suhdetta, ja toiminta tapahtuu ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Tällaisesta vuorovaikutussuhteesta syntyy toiminnallisuus. Ihmisellä on perustarpeena sitoutua toimintaan, ja tämän takia tarvitsemme tasavertaisia resursseja toiminnan mahdollistamiseen. Toiminta jaetaan kolmeen kategoriaan: itsestä huolehtimiseen, tuottavuuteen sekä vapaa-aikaan. Mallin mukaan vapaa-ajalla tapahtuvat toiminnot saavat aikaan mielihyvää, ja mielihyvän lähteenä voi toimia esimerkiksi sosiaalinen kanssakäyminen, sekä harrastustoiminta. Toiminnan asiakaslähtöinen mahdollistaminen tapahtuu yhteistyössä asiakkaan kanssa. (Hautala ym. 2016, 210–112, 217; Polatajko, Townsend & Craik 2007.)

Terveiden ja hyvinvointilaitoksen (n.d.) mukaan, osallisuuden kokemus vaikuttaa vahvasti hyvinvointiin. Osallisuutta voidaan kuvata monitasoiseksi kokonaisuudeksi, johon kuuluvat tunteminen, tekeminen sekä kuuleminen. Osallisuuden tunne on yksilöllinen, samoin kuin yhteisöön tai yhteiskuntaan kuulumisen kokemus. (Mitä osallisuus on? 2014.) Merkitykselliseen toimintaan osallistuminen lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä oman tekemisen arvoa. Merkityksellinen toiminta vaikuttaa toiminnallisen identiteetin rakentumiseen ja tukee taitojen kehittymistä. (Laverdure, Beisbier 2021.) Jokaisella ihmisellä on oikeus toimia ja tehdä itselleen merkityksellisiä asioita sekä osallistua tasapuolisesti. (Hautala ym. 2016.) Linnanmäen (2017) mukaan osallisuuden edistäminen edellyttää ammattilaisten ja asiakkaiden välistä vuorovaikutuksellista toimintaa, jolloin asiakkaat voivat vaikuttaa palveluprosessin kulkuun. Asiakaslähtöinen toiminta voi toimintaterapian näkökulmasta tarkoittaa esimerkiksi toiminnan tai ympäristön muokkaamista asiakkaalle sopivaksi. Asiakkaana voi olla yksityinen henkilö tai jopa suurempi yhteisö. Mukauttaminen tarkoittaa jonkin asian muokkaamista tilanteeseen, tarkoitukseen tai asiakkaan tarpeisiin soveltuvaksi. (Hautala ym. 2016.)

Suomessa tasa-arvoisuus määritellään jo perustuslaissa. Ilman hyvää syytä ei ketään saa asettaa eriarvoiseen asemaan ja lapsia tulee kohdella tasa-arvoisesti omina yksilöinä (Suomen perustuslaki 11.6.1999/731, §6). Jokaisella tulisi olla mahdollisuus tasa-arvoiseen sekä oikeudelliseen toimintaan osallistumiseen riippumatta yksilön ominaisuuksista. Toimintaterapian yksi keskeinen osa-alue on varmistaa toiminnallisen oikeuden toteutuminen. Toiminnallisilla oikeuksilla tarkoitetaan muun muassa oikeutta osallistua toimintaan, joka on itselle merkityksellistä, ja tasavertaisia resursseja ja mahdollisuuksia toiminnan toteuttamiseen kaikille ryhmille. (Hautala ym. 12–15.)

Siihen, miten yksilö kokee osallisuutensa, vaikuttaa vahvasti yhteisössä tapahtuva tunteiden ilmaisu; onko siihen mahdollisuuksia ja miten tunteisiin reagoidaan? Mikäli tunteisiin ei reagoida tai niitä ei ole mahdollista ilmaista, vähentää se yhteenkuuluvuutta yhteisössä. (Särkelä-Kukko 2014.) Kun halutaan lisätä osallisuutta, tarvitaan tarpeiden mukaan räätälöityjä palveluita, sekä sosiaalisia kontakteja muiden ihmisten kanssa. Yhtä tärkeä osa osallisuuden lisäämisessä on toimiva toimintaympäristö. (Isola ym. 2017.) Kun puhutaan osallisuudesta, on esteettömyyden näkökulma tärkeä ottaa huomioon, sillä se linkittyy hyvin usein ihmisen arjen toimintamahdollisuuksiin sekä sosiaalisiin suhteisiin (Särkelä-Kukko 2014). Esteettömällä tilalla tarkoitetaan sitä, että henkilö pystyy toimimaan tilassa niin ettei hänen toimintakykynsä vaikuta mahdollisuuksiin toimia. Esteettömän ympäristön suunnittelussa tulee ottaa huomioon ihmisten sukupuoli, ikä, terveydentila, toimintakyky, eikä mikään näistä saa estää ympäristössä toimimista tai palveluiden käyttämistä. Toimintaa voidaan pitää esteettömänä, kun kuka tahansa voi osallistua siihen omista ominaisuuksistaan riippumatta. (Särkelä-Kukko 2014.)

5.3 Hevosen vaikutus toimintaan, osallisuuteen ja hyvinvointiin

Eläinavusteisen toiminnan vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu laajasti. Koukorikoksen, Georgopouloun, Kourkoutan & Tsaloglidoun (2019) tutkimuksessa tuli ilmi, että eläinavusteisesta terapiasta on hyötyä mielenterveyden hoitamisessa. Tutkimuksen mukaan vuorovaikutus eläimen kanssa laskee stressiä, edistää itsetuntoa sekä elämänlaatua sekä vaikuttaa positiivisesti myös henkilön sosiaaliseen toimimiseen.

Hevosten kanssa voidaan toteuttaa toimintaa, joka on kokonaisvaltaisesti osallistavaa sekä yhteisöllistä. Tällaisessa toiminnassa korostuvat muun muassa osallisuus ja osallistuminen toimintaan,

erilaiset elämykset ja kokemukset, sekä vuorovaikutus. (Mitä on sosiaalipedagoginen hevostoiminta? n.d.) Hevosia voidaan käyttää myös Green Care toiminnassa, jossa käytetään eläinavusteisia menetelmiä kuten sosiaalipedagogista hevostoimintaa, ratsastusterapiaa ja kuntouttavaa toimintaa maatilaympäristöissä. Green Care toiminta on hyvinvointia ja elämänlaatua, sekä kuntoutumista edistävää ammatillista toimintaa, jossa keskeisessä osassa ovat erilaiset luontoon liittyvät ympäristöt, kuten maatilat sekä metsä- ja puutarhaympäristöt. (Mitä on Green Care? n.d.)

Borgin, Lolivan, Cerinon, Chiarottin, Venerosin, Braminin, Nonninin, Marcellin, Vintin, De Santisin, Bisaccon, Fagerlien, Frascarellin & Cirullin (2016) tutkimuksen mukaan hevosavusteisen terapian sekä toiminnan on tunnistettu olevan yksi tehokkain kuntouttamisen muoto autismikirjioon kuuluville lapsille. Borgin ym. (2016) tutkimuksen mukaan hevosavusteinen terapia ja toiminta vaikutti myös positiivisesti autismikirjioon kuuluvien lapsien sosiaaliseen käyttäytymiseen sekä päivittäisten toimintojen ja toiminnanohjauksen osa-alueisiin. Autismikirjioon kuuluvien lapsien tapaan myös ADHD:n omaavat lapset hyötyvät hevosavusteisesta toiminnasta. Hevosavusteisen toiminnan on tutkittu edistävän ADHD:n omaavien lapsien itsetuntoa ja motivaatiota toiminnassa saatujen onnistumisen mahdollisuuksien kautta. Toiminta vaikutti myös positiivisesti ADHD:seen tyypillisesti kuuluviin haasteisiin säädellä aktiivisuutta, impulsiivisuutta sekä tarkkaavuutta. Myös lasten itsesäätelyssä huomattiin edistymistä. (Helmer, Wechsler & Gilboa 2021.)

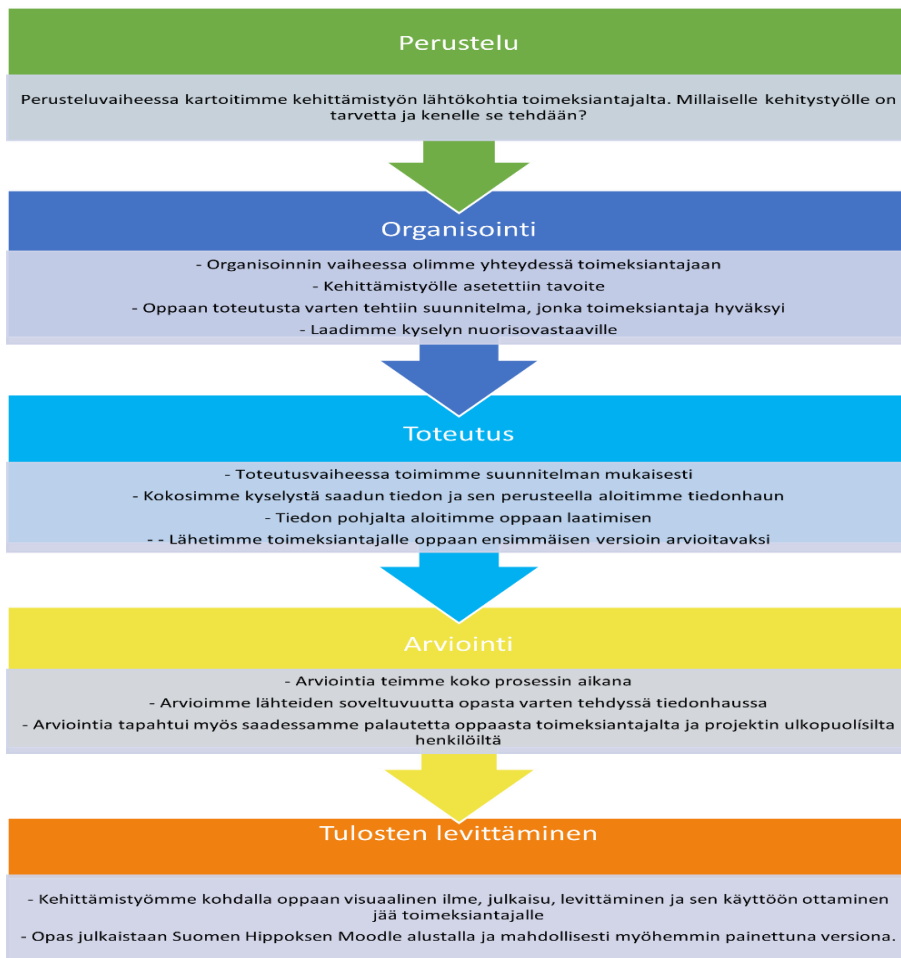
Hevosen kanssa työskentely on monipuolistanut erityisryhmille tarjottavia palveluja. Hevostoiminta nähdään ennaltaehkäisevänä toimintana, joka lisää ihmisen hyvinvointia. Ennaltaehkäisevässä sekä kuntouttavassa hoivatyössä on jo paljon positiivisia kokemuksia hevosen käytöstä. Hevosia harrastavan ihmisen hyvinvointi sekä toimintakyky voi lisääntyä. Kun ihminen havainnoi ja seuraa hevosta, voi hän samalla tehdä havaintoja myös itsestään. Tällä tavoin hän voi myös tehdä tarvittavia korjauksia toimintaansa, ratsastuksen vaikutus toimintakykyyn sekä hyvinvointiin perustuvat juuri tähän. Hevostoiminnasta hyötyvät kaikenlaiset ryhmät. Hevostoimintaa voidaan toteuttaa avohuollon tukitoimena, toiminta- ja fysioterapiana, perhekotien toiminnassa, sekä ikääntyneiden ja vanhuksien kanssa. Tällöin heillä on syy liikkua ja toimia, koska hevonen tarvitsee päivittäistä huolenpitoa. (Martin-Päivä 2014, 89–99.)

6 Kehittämistyön toteutus

6.1 Kehittämisympäristö ja kehittämistyön menetelmä

Opinnäytetyön toimeksiantajamme toimii Suomen Hippos ry. Suomen Hippos on valtakunnallinen suomalaisen hevoskasvatuksen sekä raviurheilun keskusjärjestö. Suomen Hippos käsittää 130 erilaista jäsenyhteisöä. Suomen Hippos tunnetaan suomalaisen raviurheilun keskusjärjestönä, ja yhtenä tehtävistään se valvoo ravikilpailutoimintaa. Toisena tärkeänä tehtävänä Suomen Hippoksella on pitää suomessa kasvatetuista hevosista kantakirjaa, joka sisältää kaikki rodut. Näiden lisäksi Suomen Hippos järjestää koulutuksia, sekä osallistuu julkaisu- ja järjestötoimintaan. (Suomen Hippos ry n.d.) Aihe opinnäytetyöhömmme löytyi Suomen Hippoksen nuorisokoordinaattorin kautta. Toimeksiantaja oli havainnut erityislasten ja -nuorten kasvavan määrän toiminnassa, jolloin keskustelimme heidän kanssaan siitä, haluaisivatko he käyttöönsä opinnäytetyönä toteutetun oppaan erityisryhmien ohjaamiseen. Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutetaan työelämästä esiin nousseen tarpeen pohjalta (Villikka 2021).

Tutkimusmenetelmäksemme valikoitui työelämän kehittävä tutkimustoiminta, jossa tiedontuotantoa ohjailevat käytännön kysymykset sekä ongelmat. Kehittävässä tutkimustoiminnassa voidaan hyödyntää tutkimuksellisia periaatteita. (Toikko & Rantanen 2009, 24.) Analysointivaiheessa hyödynsimme monimenetelmäisen tutkimuksen piirteitä, kun analysoimme aineistoamme sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista menetelmää käyttäen, jotta määrällisillä tuloksilla tuettaisiin laadullisia havaintoja (Pernaa 2013). Toikko & Rantasen (2009, 56) mukaan kehittämisprosessiin kuuluu viisi eri vaihetta: perustelu, organisointi, toteutus, arviointi sekä tulostenlevittäminen. Toteutimme opinnäytetyömme mukailen näitä edellä mainittuja vaiheita.



Kuvio 1 Kehittämistyön prosessi

Perustelu vaiheessa kartoitetaan kehittämistyön lähtökohtia, sitä miksi ja minkä vuoksi jollekin kehittämistyölle on tarve (Toikko & Rantanen 2009, 56). Raviurheilun nuorisotoiminnassa huomattiin, että nuorisovastaavien sekä ohjaajien olisi hyvä saada tukea ja opastusta erityisryhmien ohjaamiseen. Selvitimme toimeksiantajalta, haluaisivatko he raviurheilun nuorisotoimintaa varten suunnitellun oppaan tueksi erityisryhmien kanssa toimimiseen, joka toteutettaisiin opinnäytetyönä. Koimme tärkeäksi sen, että opinnäytetyölle on oikea tarve ja tarkoitus, sekä aihe on teki- jöitä motivoiva. Näin oppaan tekoprosessi lähti liikkeelle. Saimme toimeksiantajalta yhteyshenkilöt, joiden kanssa olisimme yhteydessä ensimmäisestä palaverista. Palaverissa lähdetäisiin suunnittelemaan opasta, jonka tavoitteena on, että nuorisotoimijat saavat tukea erityisryhmien kanssa toimimiseen, ja jonka avulla voitaisiin lisätä toiminnan tasavertaisuutta kaikille osallistujille, sekä turvallisuutta.

Organisoinnin vaiheessa tehdään suunnitelma kehittämistyön toteutuksesta ja asetetaan kehittämistyölle tavoite (Toikko & Rantanen 2009, 58). Tässä vaiheessa pidimme palaverin toimeksiantajan edustajien kanssa. Palaverissa käytiin läpi meidän tavoitteitamme opinnäytetyön suhteen sekä ideoita ja ajatuksia oppaan sisältöön liittyen, lisäksi sovittiin muut opinnäytetyöhön liittyvät asiat, kuten sopimukset ja sen, millä tavoin hoidamme viestinnän toimeksiantajan kanssa. Selvittääksemme, millaista tukea nuorisovastaavat kaipasivat erityisryhmien ohjaamiseen, päätimme yhdessä toimeksiantajan kanssa luoda kyselyn (*Liitteenä 1*) ja laatia oppaan pohjautuen kyselystä saatuihin vastauksiin. Oppaan toteuttamista varten teimme suunnitelman, jonka toimeksiantaja hyväksyi ennen oppaan työstämisen aloitusta.

Toteutus on kehittämistyön varsinaista työstämistä ja toteuttamista kohti tavoitetta (Toikko & Rantanen 2009, 60). Toteutusvaiheessa toimimme tekemämme suunnitelman mukaisesti. Kokosimme vastaukset nuorisovastaaville lähettämästämme kyselystä, ja näiden vastausten perusteella aloimme laatia oppaan rakennetta. Tämän jälkeen teimme tiedonhakuja ja tiedon analysointia, jonka perusteella lopulta kokosimme oppaan. Toteutusvaiheen aikana olimme myös yhteydessä toimeksiantajaan, ja heillä oli mahdollisuus antaa palautetta oppaan sisältöön liittyen. Toimeksiantaja sai nähtäväkseen oppaan ensimmäisen version, johon tehtäisiin vielä muokkauksia ennen lopullista oppaan palautusta, mikäli toimeksiantaja mainitsisi siinä puutteita.

6.1.1 Aineiston analysointi

Yksi kehittämistutkimuksen vahvuuksista on sen antama mahdollisuus hyödyntää samaan aikaan sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Tällöin tutkimuksesta voidaan käyttää ilmaisua monimenetelmäinen tutkimus. Tällaisen tutkimuksen etu on se, että tutkimuksessa tehtyjä laadullisia havaintoja on mahdollista tukea määrällisillä mittauksilla. Tällä tavoin tutkimuksen näkökulmasta tulosten luotettavuus parantuu ja saadaan kokonaisvaltaisempi kuva ilmiöstä, jota tutkitaan. (Perna 2013.) Aineiston analysointi aloitettiin muodostamalla ensin koko aineistosta yleiskuva, jonka jälkeen aineistoa alettiin analysoimaan tarkemmin.

Kyselyymme vastasi 13 nuorisovastaajaa 29:stä, joten kyselyn vastausprosentti oli 44 %. Vilkan (2007) mukaan Veal (1997) esittää, että kyselytutkimuksissa vastauksia on useasti vain 25–30 % koko otoksesta. Määrää voidaan siis pitää riittävänä kohderyhmän edustuksena. Tavoitteenamme

oli kartoittaa kyselyn avulla muun muassa, onko nuorisovastaavien koordinoimassa nuorisotoiminnassa ollut mukana erityisryhmiin kuuluvia lapsia, millaista tukea raviurheilun nuorisotoimintaan tarvitaan erityisryhmien ohjaamiseen, mitkä asiat koetaan haasteiksi erityisryhmien kanssa toimimissa ja minkälaista sisältöä nuorisovastaavat toivovat oppaaseen. Analysoimme kyselyn avoimista vastauksista keräämämme aineiston laadullisin menetelmin käyttäen sisällönanalyysia ja monivalintakysymyksistä saatu aineisto analysoitiin määrällisesti.

Avoimet vastaukset siirrettiin Word- asiakirjalle, jonka jälkeen vastaukset ensin pelkistettiin ja sitten teemoiteltiin sisällön selkeyttämiseksi (Tuomi & Sarajärvi. 2009, 93). Kun aineistoa arvioidaan laadullisesti, on tarkoituksena lisätä informaatioarvoa ja samalla luoda hajanaisesta aineistosta selkeästi ja yhtenäisesti jäsennetty kokonaisuus, jota on mielekästä lukea (Tuomi & Sarajärvi 2013). Oppaan pääpaino oli monivalintakysymyksissä, joten avoimia vastauksia saatiin vain muutama. Nämä vastaukset tukivat määrällistä analyysia. Pelkistyksen ja teemoittelun jälkeen yhdistimme keräämästämme aineistosta ensin alaluokat ja myöhemmin yläluokat, joiden kautta muodostimme aineistosta lopulliset käsitteet tiedonhakua varten (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109).

Valmiiden monivalintakysymyksiä vastausten kohdalla analysoitiin vastauksia määrällisesti. Määrällisesti aineistoa analysoidessa valitaan analyysimenetelmä sen mukaan, mitä ollaan tutkimassa (Vilka 2007). Monivalintakysymysten vastaukset muutimme suoraan diagrammeiksi ja vastausprosentteiksi Webropol- ohjelman avulla. Vilkan (2007) mukaan tunnuslukuja voi laskea myös laskimella, mutta yksinkertaisin tapa on hyödyntää juuri tilasto-ohjelmia. Näillä tunnusluvuilla pystyy helposti muuttamaan tiedon numeraaliseen muotoon, ja ne ovat hyvä tapa analysoida esimerkiksi asiakkaiden tyytyväisyyttä sekä heidän mielipiteitään (Vilka 2007). Muutettuamme vastaukset diagrammeiksi, arkistoimme ne Excel- tiedostoon, josta ne olivat helposti saatavilla koko projektin ajan. Moodi tarkoittaa keskilukua, ja se kertoo joko luokan tai arvon, jossa on suurin frekvenssi, eli esiintymistiheys (Vilka 2007). Moodi on siis arvo, mitä on havaittu eniten (Tilastojen ABC n.d.) Muodostimme oppaan aiheotsikot tämän analyysin perusteella. Oppaan pääpaino oli niissä aiheissa, mitä kyselyn analysoinnissa tuli eniten esille. Näitä kantavia teemoja olivat tieto kehityksellisistä neuropsykiatrisista häiriöistä, erityisryhmien kohtaaminen, turvallisuus, osallistumisen mahdollistaminen sekä käytännön vinkit erilaisiin tilanteisiin.

6.1.2 Kysely ja sen tulokset

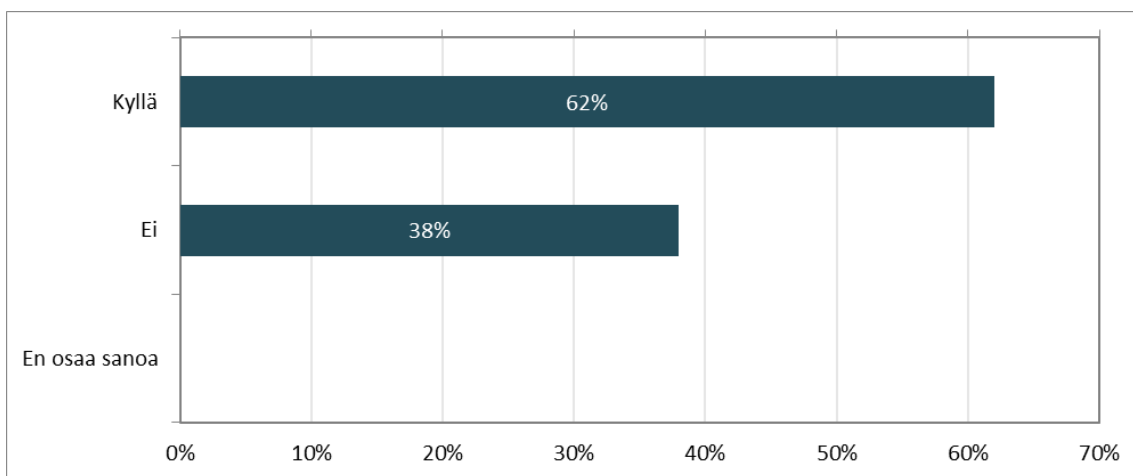
Kyselymme kohderyhmä koostui 29 nuorisovastaavasta, jotka järjestävät Suomen Hippos ry:n alaista nuorisotoimintaa ympäri Suomen. Jokaisella maakuntaraviradalla, sekä useilla kesäraviradoilla on oma nuorisovastaava, joka vastaa oman alueensa nuorisotoiminnasta. Valitsimme kohderyhmäksemme juuri nuorisovastaavat sen vuoksi, että heitä oli sopiva joukko kyselyn toteuttamista varten. Lisäksi nuorisovastaavat koordinoivat koko oman alueensa nuorisotoimintaa ja heidän ollessaan alansa asiantuntijoita, oli heiltä hyvä kartoittaa ajatuksia, ideoita ja toiveita oppaan sisällön suhteen. Lisäksi he tuntevat oman alueensa nuoriso-ohjaajien tuen tarpeet erityisryhmien ohjaamiseen, joten he pystyivät näin vastaamaan koko koordinoimansa alueen nuorisotoiminnan puolesta.

Kohderyhmälle lähetettävä kysely tehtiin kyselyohjelma Webropolin kautta. Kysely nuorisovastaaville löytyy *Liitteenä 1*. Kyselyn avulla oli tarkoituksena kartoittaa kohderyhmän kokemuksia erityisryhmien kanssa toimimisesta ja tietoa siitä millaisia asioita oppaaseen olisi hyvä sisällyttää. Kyselyn perusteella oli myös tarkoitus rajata sitä, mitä erityisryhmillä tarkoitetaan kyseisessä oppaassa. Kysely lähetettiin kaikille toiminnassa tällä hetkellä mukana oleville nuorisovastaaville sähköpostilla. Kyselystä oli mainittu aikaisemmin nuorisovastaavien yhteisillä kehittämispäivillä, joten he olivat jo etukäteen tietoisia, että tällainen kysely oli tulossa. Lisäksi kyselyyn vastaamisesta muistutettiin nuorisovastaavien yhteisessä WhatsApp ryhmässä. Nuorisovastaavia oli ohjeistettu vastaamaan niin, että se palvelisi myös tulevia nuorisotoimijoita, tarkoittaen sitä, että vaikka tämän hetken nuorisovastaavilla ja nuoriso-ohjaajilla olisikin tietopohjaa erityisryhmien ohjauksesta, uusilla mukaan tulevilla nuorisovastaavilla tai ohjaajilla sitä ei välttämättä ole. Tällöin opas on erittäin hyödyllinen ja sieltä voi kartoittaa tietopohjaa sekä kerätä vinkkejä omaan toimintaan.

Kysely tehtiin nimettömänä, koska tarkoituksena oli kartoittaa yleisesti asioita kohderyhmän kokemuksista ja oppaan tarpeesta, joten paikkakunnalla tai henkilöllisyydellä ei ole merkitystä. Kysely toteutettiin niin, ettei vastaajan tarvinnut kantaa huolta tietosuojasta, tai väärinkäytön mahdollisuuksista tiedonkäsittelyssä. Kysely pidettiin myös mahdollisimman lyhyenä, jotta vastausprosentti olisi mahdollisimman korkea. Kyselyn selkeä ulkoasu sekä kohtuullinen pituus ovat vastaajan kannalta tärkeitä (Kyselylomakkeen laatiminen n.d.).

Vastausaika pyrittiin myös pitämään lyhyenä, jotta kyselyyn tulisi vastattua heti eikä se unohtuisi, ja kyselyyn pystyi vastaamaan maksimissaan 5 päivän ajan. Internetin kautta lähetettäviin kyselyihin vastaamiseen ei tulisi kulua 15-20minuuttia kauempaa. Kysymykset pyrittiin suunnittelemaan niin, että niillä saataisiin vastauksia mahdollisimman kattavasti, mutta silti ne olisivat yksinkertaisia ja helposti jäsennettävissä. Kysymykset oli suunniteltu niin, että vastaajat osaavat varmasti vastata niihin. (Kyselylomakkeen laatiminen n.d.) Kysely painottui monivalintakysymyksiin, mutta mukana oli myös avoimia kysymyksiä, ja joidenkin monivalintakysymysten kohdalla oli myös mahdollista halutessaan täydentää tai tarkentaa vastausta avoimen vastauskohdan kautta. Kyselyt lähetettiin vastaajille helmikuun lopussa, jotta tuloksien analysoinnille ja oppaan teolle jäi riittävästi aikaa.

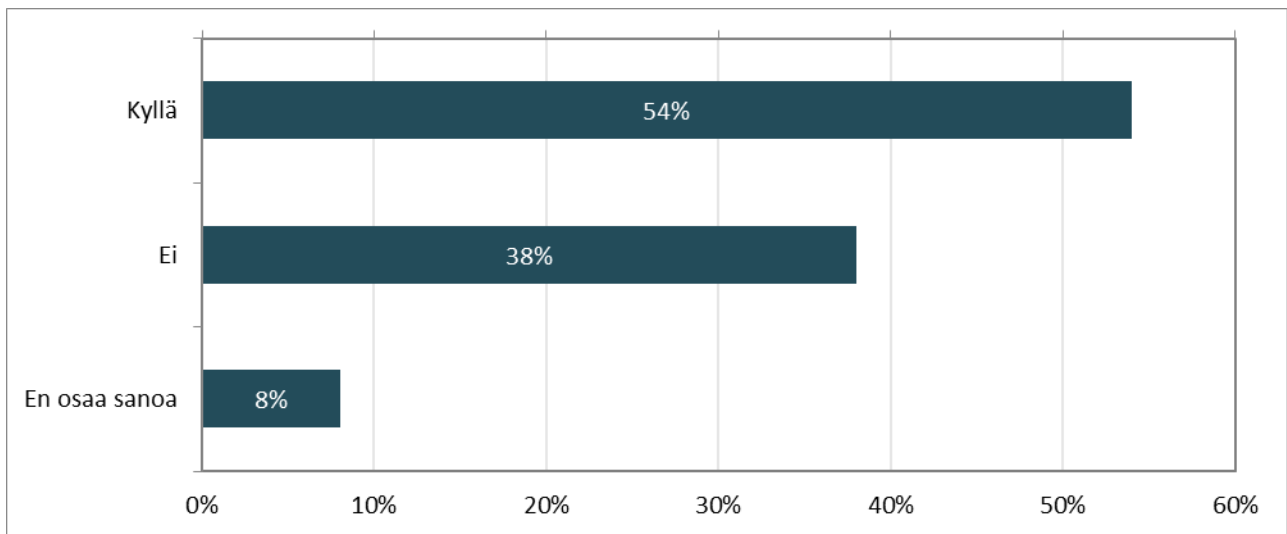
29:stä nuorisovastaavasta kyselyyn vastasi 13. Kyselyn vastausten perusteella alueiden toiminnassa korostuu eniten kerho- ja poniravikoulutoiminta sekä ravikoulutoiminta. *Kuviossa 2* 62 % vastaajista kertoi, että heidän toiminnassaan on mukana erityisryhmiin kuuluvia lapsia ja nuoria, 38 % vastasi, että ei ole. Erityisryhmiin kuuluvien kerrottiin olevan mukana aivan tavallisessa toiminnassa. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että erityislapsille ja nuorille on ollut omia ryhmiä.



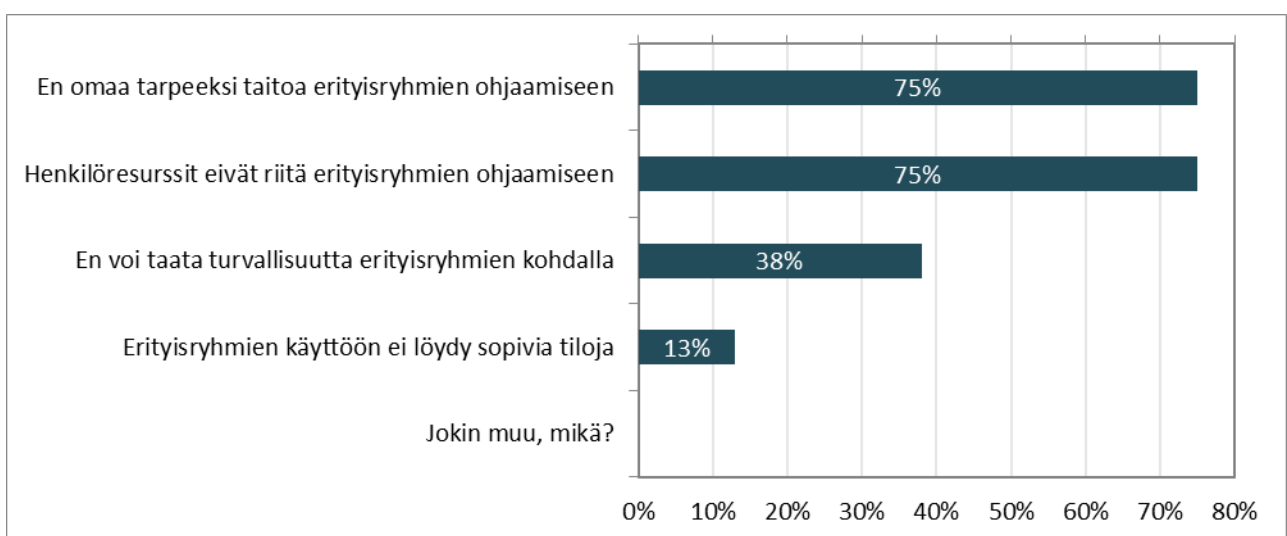
Kuvio 2: Onko koordinoimasi alueen nuorisotoiminnassa ollut mukana erityisryhmiin kuuluvia lapsia ja nuoria?

Kuviosta 3 käy ilmi että 54 % koki ajatuksen erityislasten- ja nuorten ohjaamisesta haastavana, 38 % ei nähnyt siinä haastetta ja 8 % vastasi, että ei osaa sanoa. *Kuviosta 4* ilmenee että 75 % vastanneista koki, että heiltä ei löydy tarpeeksi taitoa erityisryhmien ohjaamiseen. 75 % arvioi, että hen-

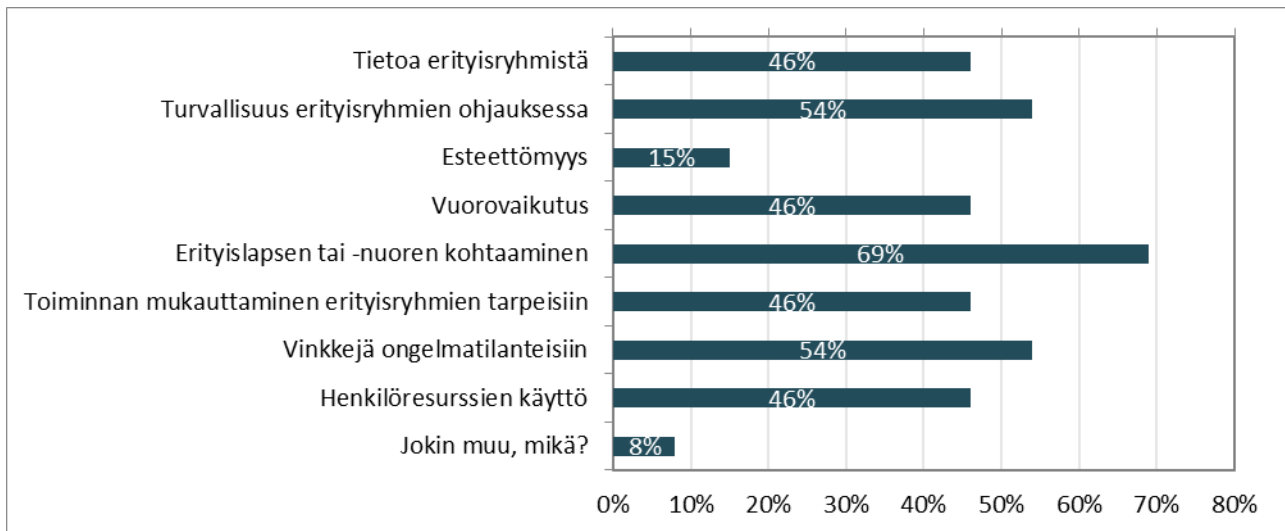
kilöresurssit eivät riitä erityisryhmien ohjaamiseen. 38 % oli sitä mieltä, että erityisryhmien kohdalla ei voida taata turvallisuutta ja 13 % vastasi, että sopivia tiloja erityisryhmien käyttöön ei ole. Kyselyyn saatujen vastausten perusteella nuorisovastaavat kokivat tarvitsevansa yleistä tietoa erityisryhmistä sekä tietoa turvallisuudesta erityisryhmien ohjaamisessa. *Kuviosta 5* ilmenee että, eniten koettiin tarvetta saada tietoa ja ohjausta erityisryhmien kohtaamiseen. Kyselyssä avoimien vastausten kautta esiin tulleita aiheita olivat lisäkoulutuksen tarve sekä toiminnan kannattavuus, jos ryhmäkoot olisivat pienempiä.



Kuvio 3: Koetko ajatuksen erityislasten- ja nuorten ohjaamisesta haastavana?



Kuvio 4: Syitä miksi erityislasten- ja nuorten ohjaaminen nähdään haasteena



Kuvio 5: Millaista tukea nuorisovastaavat kokivat kaipaavansa erityislapsen- ja nuorten kanssa työskentelyyn

Lisäksi saimme vastanneilta kommentteja siitä, että hyvälle ja selkeälle oppaalle olisi tarvetta. Oppaan sisältöä koskien toivottiin konkreettisia toimintatapoja neuropsykiatrisia häiriöitä omaavien lasten kanssa toimimiseen sekä vinkkejä ongelmatilanteisiin. Nämä vastaukset antoivat hyvän pohjan lähteä työstämään opasta. Toiveiden mukaisesti rajasimme erityisryhmät koskemaan kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä ja tietoperustan kattamaan kyselyssä eniten toivottuja asioita. Lisäsimme oppaaseen tietoa myös esteettömyydestä, sillä kun muokataan ympäristöstä ja toiminnasta esteetöntä ja saavutettavaa, mahdollistetaan sillä osallisuutta sekä yhdenvertaisuutta (Hätönen 2019).

6.1.3 Tiedonhaku

Haimme tietoa aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta ja tutkimuksista, joista oppaan sisältö koostettiin kyselyssä esille tulleiden tarpeiden ja toiveiden mukaan. Pyrimme siihen, että hakemamme tutkimukset olisivat enintään 10 vuotta vanhoja. Tutkimuksien kohdalla kriteerinä oli myös se, että tutkimus olisi vertaisarvioitu. Kirjallisuutta etsiessämme pyrimme aluksi samaan aikamääreeseen kuin tutkimuksienkin kanssa, mutta tulimme siihen tulokseen, että suurin osa tarjolla olevasta aineistosta on vanhempaa kuin 10 vuotta, eikä uudempia painoksia ole toistaiseksi saatavilla. Kirjallisuuden kohdalla otimme käyttöön myös vanhempaa aineistoa, mikäli sen tiedot olivat edelleen valideja ja käyttökelpoisia. Haimme aineistoa sekä suomeksi, että englanniksi. Suljimme pois aineistot, jotka olivat maksumuurin takana.

Kirjallisuutta haimme Jyväskylän Ammattikorkeakoulun Janet tietokannasta sekä kirjastoista, sekä fyysisistä kirjoista että e-kirjoista. Janet tietokannasta kirjoja haettiin muun muassa hakusanoilla Neuropsykiatria, Nepsy, ADHD, Autismi ja tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Hakemamme kirjallisuus käsitteli joko yhtä neuropsykiatrista häiriötä tai neuropsykiatrisia häiriöitä yleisesti, sekä neuropsykiatristen häiriöiden kanssa hyväksi todettuja toimintatapoja. Etsimme kirjallisuutta myös harrastustoiminnasta, eläinavusteisuudesta, osallistumisen mahdollistamisesta, esteettömyydestä sekä työelämän kehittävästä tutkimustoiminnasta. Eniten kirjallisuutta löytyi hakusanoilla neuropsykiatria, Autismi, ADHD ja erityislapset.

Lisäksi etsimme aiheesta tutkimuksia, sekä kansallisista ja kansainvälisistä tutkimusta. Tutkimuksia haimme tietokannoista PubMed, Chinal, NCBI ja EBSCO sekä Jyväskylän Ammattikorkeakoulun Janet tietokannasta. Hakusanoja etsittiin ensin Google Scholarin kautta. Näin kartoitimme sitä, millä hakusanoilla tietoa lähdetään etsimään tietokannoista. Näitä samoja hakusanoja käytettiin myös kirjallisuutta etsiessä. Hakusanoina käytimme Autismi/ Autism, ADHD, Touretten oireyhtymä, Aspergerin syndrooma/Asperger syndrome, erityisryhmät ja harrastustoiminta, nepsy, neuropsykiatria, neuropsykiatriset häiriöt, eläinavusteisuus, animal assisted, hippo therapy, equine assisted, erityisryhmät, erityislapset ja vapaa-ajan toiminta, leisure activities, special needs. Tutkimuksia löytyi eniten Janet ja PubMed tietokannoista. Tutkimuksia haettiin englanniksi edellä mainittujen hakusanojen yhdistelmillä kuten leisure activities, autism, animal assisted.

6.1.4 Oppaan kehittäminen

Oppaamme on terveyttä edistävä aineisto, ja keskeistä sen luomisessa on ollut pohdinta, miten se vahvistaa yksilön osallisuutta sekä yhteisön tukea? Rouvinen- Willeniuksen (2007, 5) mukaan tällaisen oppaan taustalta tulisi löytyä siihen sovellettua teoriaa, joka tukisi kohderyhmää mahdollisimman hyvin. Toiminnan rajoittumista ja sairastumista voi edistää yhteiskunnassa tapahtuva jakautuminen toiminnoissa (Hautala ym. 2016). Oppaalla pyritään luomaan uusia mahdollisuuksia, ensisijaisesti ympäristöä ja toiminnan rakenteita muokaten. Hyvärisen (2005) mukaan potilasohje on silloin toimiva, kun siinä on selkeä juonirakenne. Opasta kirjoittaessa tulisikin ottaa huomioon oikeinkirjoitus ja tekstin selkeys, selkeät kappaleet, sekä hyvät otsikot, tarvittaessa myös väliotsikot, joilla tekstiä voidaan jakaa.

Oppaan sisältöä alettiin laatimaan raviurheilun nuorisotoiminnan nuorisovastaavien toiveiden perusteella. Tässä vaiheessa rajasimme erityisryhmät oppaassa koskemaan neuropsykiatrisia häiriöitä, ja näistä tarkemmin kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä. Aihetta rajattiin nuorisovastaville lähetetyn kyselyn vastausten perusteella, jotta oppaasta tulisi heitä palveleva ja jotta aiheen laajuus pysyisi sopivana. Suunnittelimme oppaaseen sisällysluettelon, jonka perusteella aloitimme kasaamaan oppaaseen sen alustavaa tietopohjaa. Päätimme että esittelemme lyhyesti kehityksellisiin neuropsykiatrisiin häiriöihin kuuluvat ADHD, ADD, Touretten oireyhtymän sekä Autismin kirjon, sisältäen vielä erillisen kappaleen Aspergerin oireyhtymästä. Lisäksi oppaasta löytyi tietoa näiden kyseisten erityisryhmien kohtaamiseen sekä nuorisotoiminnan mukauttamiseen erityisryhmien tarpeisiin. Sisältöön kuului myös turvallisuus ja esteettömyys erityisryhmien kanssa toimiessa raviurheilun nuorisotoiminnan ympäristöissä. Oppaan viimeiseksi osaksi kokoaisimme käytännön vinkkejä erilaisiin tilanteisiin, joita erityisryhmiä ohjatesa voi tulla vastaan.

Kun oppaan ensimmäinen versio oli saatu valmiiksi, lähetettiin se luettavaksi toimeksiantajalle, ja heillä oli mahdollisuus kommentoida opasta ja antaa palautetta sekä korjausehdotuksia. Oppaan ensimmäisen version tiimoilta pidettiin Teams- palaveri toimeksiantajan edustajien kanssa, jossa he antoivat suullisesti palautetta ja muokkaustoiveita oppaasta. Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella oppaan ensimmäiseen versioon ei tarvinnut tehdä kuin pieniä, tarkentavia muutoksia. Oppaan toiseen ja samalla viimeiseen versioon lisättiin saadun palautteen mukaisesti muutamia havainnollistavia kuvia, ja selkeytettiin sekä tarkennettiin asiasisältöä. Oppaan ensimmäiseen versioon verrattuna tuli viimeiseen versioon vain sivu lisää pituutta, joka sekkin johtui lähinnä kuvien lisäämisestä oppaaseen. Valmis opas löytyy *Liitteenä 2*. Oppaaseen käytetyt lähteet ovat löydettävissä *Liitteestä 3*.

6.2 Arviointi

Arviointia tehdään prosessin suuntaamiseksi (Toikko & Rantanen 2009, 61). Arviointia teimme käytännössä koko projektin ajan. Arvioimme ensin, millaisia kysymyksiä nuorisovastaville teemmämme kyselyyn laitettaisiin, ja sen jälkeen arvioitiin oppaan sisältöä varten tehtävässä tiedonhaussa mitkä aineistot olisivat soveltuvia oppaan sisällön kokoamiseen. Toimeksiantajalta saimme suullista palautetta projektin aikana.

Lopullinen palaute oppaasta kerättiin toimeksiantajalta palautelomakkeella. Toimeksiantaja kertoo oppaan viimeisestä versiosta antamassaan palautteessa oppaan sisällön olevan erittäin hyvin toteutettu, sen teksti on sujuvaa ja opas vastasi sitä, mitä he toimeksiantajana siltä toivoivat. Opas oli hieman laajempi kuin mitä toimeksiantaja oli ajatellut. Toimeksiantajan mielestä oppaasta löytyi paljon tärkeää asiaa, joten sen sisältöä olisi ollut vaikeaa tiivistää. Toimeksiantajan näkökulmasta oppaan tekoprosessi sujui hyvin. Toimeksiantaja olisi kaivannut oppaaseen enemmän kuvia ja kaavioita, näitä lisättiin vain muutamia oppaan ensimmäisen version tarkastuksen jälkeen. Opasta voidaan hyödyntää monipuolisesti raviurheilun nuorisotoiminnassa, muun muassa ohjaajakoulutuksissa sekä verkkokursseilla.

6.3 Tulosten levittäminen

Tulosten levittämisellä tarkoitetaan kehittämistyön valtavirtaistamista (Toikko & Rantanen 2009, 63). Kehittämistyömme kohdalla oppaan jakaminen ja julkaisu jää toimeksiantajalle. Tuotimme toimeksiantajalle sovitusti oppaan kirjallisen sisällön, joka sisältää kansilehden, sisällysluettelon sekä kirjallisen materiaalin. Toimeksiantajalla on oikeudet muokata opasta haluamaansa muotoon asia sisältöön puuttumatta, joten toimeksiantaja huolehtii oppaan visuaalisesta ilmeestä, julkaisusta, levittämisestä ja sen sisällyttämisestä toimintaan. Toimeksiantaja julkaisee oppaan Suomen Hippoksen sähköisellä Moodle alustalla, hipposakatemiassa. Opas julkaistaan mahdollisesti myöhemmin myös painettuna versiona. Opas löytyy myös tämän opinnäytetyön liitteenä, ja on löydettävissä opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen Theseus.fi- sivustolta.

7 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas erityisryhmien kanssa toimimiseen raviurheilun nuorisotoiminnassa. Oppaan tavoitteena puolestaan oli raviurheilun nuorisotoimijoiden tukeminen erityisryhmien kohtaamisessa sekä ohjaamisessa. Oppaasta löytyy tietoa erityisryhmistä, erityisryhmien kohtaamisesta, turvallisuudesta sekä toiminnan mukauttamisesta erityisryhmien tarpeisiin. Oppaasta löytyy lisäksi käytännön vinkkejä erilaisiin erityisryhmien kanssa esiin nouseviin tilanteisiin. Oppaan avulla raviurheilun nuorisotoimintaa voidaan toteuttaa tasapuolisemmin eri ryhmille, ja myös turvallisempi toiminta korostuu. Opinnäytetyöprosessin ensimmäinen vaihe on aiheen valinta, ja kirjoittajan omaan motivaatioon aihetta kohtaan tuleekin kiinnittää erityistä huomiota (Kananen 2017, 23). Tämän opinnäytetyön toteuttamiseen meillä oli hyvät lähtökohdat,

sillä opinnäytetyön kirjoittajat ovat työskennelleet erityisryhmien kanssa ja toiselta opinnäytetyön kirjoittajalta löytyy vankka hevostausta varsinkin raviurheilun parista. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen oli onnistunut valinta, sillä oppaan tuottaminen oli mielekäs toteuttaa opinnäytetyötä.

Opinnäytetyössä toimintaterapian viitekehystenä käytettiin kanadalaista toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallia (CMOP-E). Teoreettinen viitekehys on tärkeä, sillä kehittämistutkimuksen tutkimustuloksia ja kehittämispäätöksiä tulee voida peilata aikaisempaan tutkimustietoon (Pernaa 2013, 17). Toimintaterapiassa keskeistä on ympäristö, toiminta sekä ihminen itse, ja päämääränä toimintaterapiassa on mahdollistaa asiakkaalle toiminta. Suomen kielessä toiminta on sanana hyvin arkinen, ja harva tulee ajatelleeksi mitä kaikkea tämän käsitteen alle sisältyy. Terapian avulla voidaan ratkaista toimintaan liittyviä ongelmia sekä edistää ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. (Hautala ym. 2016.) Opas ja sen tietoperusta tukevat näitä toimintaterapian keskeisiä asioita, sillä opas tukee erityisryhmille järjestettävää toimintaa, ja lisää näin osallisuutta ja toimijuutta. Opas lisää toiminnan mahdollistamisen kautta terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi projektityö, jollainen tämä oppaan luominen oli, on yksi toimintaterapeutin työmahdollisuuksista.

Tietoperustaa kootessa huomasimme, että käyttämillämme hakusanoilla aiheestamme löytyi vain vähän tutkimuksia ja muita lähteitä. Etsimme tutkimuksia, jotka olisivat enintään 10 vuotta vanhoja. Tutkimuksia etsiessä tulimme tulokseen, että tutkimustietoa erityisryhmien harrastustoiminnasta oli tuskin lainkaan, samoin raviurheilusta ei löytynyt opinnäytetyöhön soveltuvaa tutkimustietoa. Erityisryhmien harrastustoiminnan kohdalla hakusanojen erilainen muotoilu tai kokonaan toisten hakusanojen käyttö olisi voinut mahdollistaa tutkimuksen löytymisen. Suurin osa löytämistämme tutkimuksista oli myös maksumuurin takana, jolloin emme niitä saaneet käyttöömmek. Tämän takia opinnäytetyön tietoperusta jäi tutkimustiedon osalta vaillinaiseksi. Kirjallisuuden kohdalla pyrimme aluksi noudattamaan samaa 10 vuoden aikamäärettä kuin tutkimustenkin kohdalla. Löytämämme kirjallisuus oli osittain jo hyvin vanhaa, mutta kirjojen tiedon ollessa validia ja edelleen käytössä, tai jos uutta painosta ei ollut olemassa tai saatavilla, hyväksyimme opinnäytetyöhön myös vanhempaa kirjallisuutta. Koska hakusanoillamme ei löytynyt suoraan hyödynnettävää tutkimusta tai kirjallisuutta, mukautimme oppaan sisältöä useista muista lähteistä. Käytimme esimer-

kiksi varhaiskasvatuksesta ja koulumaailmasta kertovia lähteitä, ja mukautimme siellä erityisryhmien kohdalla hyväksi havaittuja toimintatapoja talliympäristöön sekä muihin raviurheilun nuorisotoiminnan toimintaympäristöihin.

Opinnäytetyön tekijät ovat tyytyväisiä tekemäänsä oppaaseen ja uskovat oppaan hyödyttävän raviurheilun nuorisotoimijoita toimintansa suunnittelussa. Opinnäytetyön tekemisen kautta tekijät saivat uutta tietoa kehityksellisistä neuropsykiatrisista häiriöistä sekä hyväksi havaituista toimintatavoista tämän ryhmän kanssa. Oppaan teossa käytettiin paljon olemassa olevan tiedon mukauttamista toiseen ympäristöön, ja tekijät uskovat tästä olevan hyötyä tulevaisuuden työssä. Projekti oli opettavainen myös raportoinnin sekä tutkimustiedon ja muiden lähteiden etsimisen kannalta.

Opinnäytetyöprojekti oli molemmille tekijöille ensimmäinen, joten siksi sen tekeminen tuotti myös haastetta varsinkin tulosten analysoinnin kohdalla. Projektia kokonaisuutena miettiessä huomasimme, että opinnäytetyön toteuttamiseen varattu aika oli verrattain lyhyt. Jos tekisimme projektia uudestaan, varattaisiin enemmän aikaa esimerkiksi oppaan koekäyttöä varten, sekä lisää aikaa yhteydenpitoon toimeksiantajan kanssa. Tällä aikavälillä oppaan koekäyttö ei ole mahdollista, joten raportointi oppaan käyttökokemuksista jää myöhemmälle. Myös oppaan kokoamiseen ja opinnäytetyön kirjoittamiseen olisi tarvittu hieman lisää aikaa, jotta tulos olisi ollut paras mahdollinen.

7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön alkuvaiheessa tutustuimme hyvin tieteellisiin käytäntöihin, jotta voisimme toteuttaa niitä heti alusta asti. Luimme myös huonosta tieteellisestä käytännöstä, jotta voisimme välttää sitä opinnäytetyössämme. Opinnäytetyötä on myös alusta asti raportoitu JAMK:in raportointiohjetta noudattaen. Toinen opinnäytetyön kirjoittajista toimii toisena nuorisovastaavana omalla alueellaan, joten hän on jäävänyt itsensä tiedonkeruun aikana toteutetusta kyselystä, ja muutenkin osallistunut opinnäytetyön tekemiseen pelkästään opinnäytetyötä tekevän toimintaterapiaopiskelijan näkökulmasta.

Ennen opinnäytetyön varsinaista aloitusta teimme opinnäytetyösuunnitelman, jonka hyväksyimme opinnäytetyön toimeksiantajalla. Tämän jälkeen kirjoitimme vielä opinnäytetyösopimuksen, jolla varmistimme, että sekä opinnäytetyön tekijät että toimeksiantaja olivat opinnäytetyön etenemisestä samaa mieltä. Toimeksiantaja sai osallistua oppaan sisällön ideointiin ja pidimme toimeksiantajan perillä opinnäytetyön vaiheista koko projektin ajan. Opinnäytetyösuunnitelmasta

toimeksiantaja pystyi myös itse tarkistamaan aikataulua, sillä pysyimme koko projektin ajan alkuperäisessä aikataulussa. Oppaan ensimmäistä versiota muokattiin toimeksiantajan kommenttien perusteella vielä käyttökelpoisempaan suuntaan. Oppaan lopullinen jakelu eteenpäin jää toimeksiantajan vastuulle ja heillä on oikeudet muokata opasta haluamaansa muotoon asiasisältöön koskematta. Näin toimeksiantaja voi alan ammattilaisena varmistaa, että opasta hyödynnetään heidän parhaaksi kokemallaan tavalla.

Kuulan (2011) mukaan on yleensä itsestään selvää, että tutkimusaihetta tai itse tutkimus kuvataan tutkimusjoukolle. Tutkimusjoukolla tulisi olla oikeus valita haluavatko he osallistua tutkimukseen vai eivät, ja tutkimus tulisi olla mahdollista keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Ennen tutkimukseen osallistumista tutkimusjoukon tulisi saada tietoonsa, minkälainen aineoston keruu on kyseessä ja mitä se heiltä edellyttää. Tutkimusjoukolle tulisi luovuttaa myös kirjalliset yhteystiedot, joihin ottaa yhteyttä tarvittaessa. (Kuula 2011.) Tekemämme kartoittava kysely oli anonymi, eli emme keränneet osallistujilta minkäänlaisia henkilötietoja, sillä ne eivät olleet tulosten kannalta merkittäviä, eikä vastauksista voida tunnistaa vastaajaa. Suomen Hippoksen nettisivuilta kuitenkin löytyy lista kaikista Suomen nuorisovastaavista, joten tutkimusjoukko voidaan tunnistaa tätä kautta.

Kyselyymme vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. Testasimme kyselyn käytännössä ennen sen avaamista tutkimusjoukolle. Kyselyn mukaan teimme saatekirjeen, josta ilmeni kyselymme tarkoitus ja sen toteutustapa, vastaamiseen kuluva aika sekä lyhyesti tietoa opinnäytetyömme tarkoituksesta ja sen etenemisestä. Saatekirjeestä löytyivät myös opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot, joihin ottaa yhteyttä, jos jotakin on jäänyt epäselväksi, sekä tietosuojaseloste. Kyselymme tulosten luotettavuus oli hyvällä tasolla, sillä kyselyymme vastasi 29:stä nuorisovastaavasta 13, eli 44 %. Tätä lukua voidaan pitää hyvänä tuloksena, sillä Vilkan (2009) mukaan Veal (1997) kertoo kyselytutkimusten vastausprosentin olevan useasti vain 25–30 % luokkaa.

Internetissä on lukematon määrä materiaalia käytettäväksi tutkimukseen. Keskeistä onkin, miten kaiken tarjolla olevan tiedon kykenee jäsentämään ja rajaamaan parhaiten omaa tutkimusta hyödyttäväksi aineistoksi. (Kuula 2011.) Jouduimme opinnäytetyössämme käyttämään paljon internetistä löytyvää materiaalia, jos vastaavaa vahvempaa lähdettä ei ollut saatavilla. Pyrimme internetlähdettä käyttäessämme varmistamaan, että sivusto jolta tieto löytyy, on luotettava ja sivulla

oleva tieto käyttökelpoista. Jos löytämällämme lähteellä oli henkilötekijä, pyrimme varmistamaan, että henkilö olisi alansa asiantuntija. Opinnäytetyössä on hyödynnetty vain vähän kansainvälisiä lähteitä, mitkä olisivat monipuolistaneet opinnäytetyötä. Tämä johtuu siitä, että kansainvälisiä aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja muita lähteitä oli hyvin niukasti saatavilla. Suurin osa kansainvälisistä lähteistä oli maksumuurin takana, jolloin emme saaneet niitä käyttöömmme. Tutkimuksien ikähaitari oli maksimissaan 10 vuotta, mutta kirjallisuuden kohdalla oli käytössä myös vanhempaa materiaalia, jos niiden tieto oli edelleen ajankohtaista.

Kun opas oli valmis, sen luki läpi lähipiiristä koottu asiantuntijajoukko, johon kuului kuusi sosiaali- ja terveysalan koulutuksen omaavaa henkilöä. He eivät vaikuttaneet millään tavalla oppaan asiasisältöön, vaan antoivat meille palautetta oppaan ymmärrettävyydestä ja koulutusalan puolesta asiasisällöstä. Näiltä kuudelta henkilöltä saimme palautetta, että opas oli hyvin jäsennelty, ja siitä löytyvät esimerkit olivat hyviä. Opas oli heidän mukaansa todella havainnollistava, ja neuropsykiatrisiin häiriöihin kohdistuva asiasisältö oli heidän mielestään hyvin kirjoitettu. Opas oli hieman pitkä, mutta henkilöt eivät osanneet sanoa, että mitä jättäisivät pois oppaasta, sillä kaikki sen sisältö ikään kuin tuki toisiaan ja oli tarpeellista.

Lisäksi koostimme lähipiiristä vielä kahden henkilön joukon, joilla ei ollut ollenkaan hevostaustaa eikä sosiaali- ja terveysalan koulutusta, sillä näin saimme vielä puolueetonta näkökulmaa oppaan sisällön ymmärrettävyydestä. Näiden kahden henkilön avulla halusimme selvittää, ymmärtääkö oppaan sisällön ja osaisiko sitä hyödyntää sellainen henkilö, jolla ei ole mitään aikaisempaa tietoa erityisryhmistä, hevosista tai erityisryhmien kanssa hyödynnettävistä toimintamenetelmistä. Saimme palautetta oppaan helppolukuisuudesta pituudesta huolimatta. Oppaan kieli oli heidän mukaansa hyvin jäsenneltyä, ja opas oli mielenkiintoinen. Siitä oppi myös paljon uutta, ja havainnollistavat käytännön esimerkit olivat heidän mukaansa erittäin onnistuneita. Oppaan pituutta kommentoitiin myös niin, että jos se olisi suunnattu esimerkiksi lasten vanhemmille, olisi se silloin liian pitkä, mutta koska se on suunnattu oman työnsä asiantuntijoille, on opas juuri sopivan pituinen. Oppaan pituuteen liittyen saimme vielä palautetta, että jokainen voi sisällysluettelon avulla halutessaan selata oppaasta juuri itselleen tärkeät asiat, jos ei halua lukea koko opasta, joten opas ei ole siitäkään näkökulmasta ajatellen liian pitkä. Tutkimusjoukkoomme kuuluvia henkilöitä ei

voida opinnäytetyöstä tunnistaa ja heiltä on heiltä kysytty suullisesti lupa heidän antamansa palautteen käyttämiseen opinnäytetyössä. Nämä henkilöt eivät myöskään millään tavoin vaikuttaneet oppaan asiasisältöön.

Oppaan toteutus onnistui mielestämme kohtalaisen hyvin. Oppaasta tuli pidempi kuin toimeksiantaja odotti, mutta tekijöinä emme lähteneet lyhentämään opasta, sillä muuten olisimme joutuneet vähentämään tietoa. Opas on suunnattu tueksi raviurheilun nuorisotoimijoille, ja se on toteutettu heidän toiveidensa perusteilla, joten pyrimme palvelemaan heidän tiedontarvettaan mahdollisimman hyvin. Onnistuimme ottamaan huomioon mahdollisimman monta nuorisovastaavien esiin nostamaa asiaa. Opasta voidaan pitää luotettavana, sillä siihen on koottu tietoperustaa lähteistä, joiden sisältö on todettu luotettavaksi ja niistä löytyvä tieto on edelleen käyttökelpoista. Oppaan tavoite täyttyi tekijöiden mielestä hyvin, sillä se tukee monipuolisesti erityisryhmien ohjausta.

7.2 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Opinnäytetyöstä saamiemme tulosten perusteella raviurheilun nuorisotoiminnassa on mukana erityisryhmiin kuuluvia lapsia ja nuoria, mutta heidän ohjaamisensa tueksi ei vielä ole riittävästi materiaalia. Raviurheilun nuorisotoimintaan kaivattiin tulosten perusteella lisää tietoa ja koulutusta erityisryhmien kanssa toimimiseen, ja tuottamamme opas on yksi hyvistä väylistä lisätä nuorisovastaavien ja nuorisotoiminnan ohjaajien tietämystä aiheesta.

Oppaaseen liittyvänä kehittämisehdotuksena olisi palautteen keruu raviurheilun nuorisotoimijoilta. Nuorisovastaavista ja nuorisotoiminnan ohjaajista löytyy monenlaisilla taustoilla toimivia henkilöitä, joten palautetta saisi varmasti kerättyä monesta eri näkökulmasta. Palaute on tärkeää, jotta saataisiin tietoon miten hyvin opas on toiminut käytännön työssä, ja millaisessa toiminnassa sitä on hyödynnetty.

Opinnäytetyön tekemisen myötä yhdeksi jatkokehittämistarpeeksi nousi ehdottomasti erillinen opas erityisryhmien ohjaamiseen myös Suomen Hippoksen ajolupakursseille. Ajolupakursseille osallistuu myös erityisryhmiin kuuluvia henkilöitä, ja tällaisen oppaan avulla ajolupakurssien järjestäjät pystyisivät ottamaan heitä entistä paremmin huomioon. Oppaassa voisi hyödyntää samankaltaista tietopohjaa kuin tässä opinnäytetyössä tekemässämme oppaassa, mutta siihen tulisi lisätä

vielä enemmän koulutuksellisia elementtejä. Tämä tarve nousi esiin myös toimeksiantajan puolelta.

Hevosalalle tarvitaan lisää tietoa ja koulutusta erityisryhmistä. Tällä hetkellä erityisryhmille järjestettävä hevostoiminta kattaa lähinnä erilaiset terapiat tai sosiaalipedagogisen hevostoiminnan, mutta myös ”tavallisen” hevosharrastamisen mahdollisuuksia tulisi miettiä, miten erityisryhmiin kuuluvia voitaisiin osallistaa vielä paremmin vaikkapa hevoskerhoihin ja aivan tavalliseen toimintaan ratsastuksessa sekä raviurheilussa? Huomasimme tiedonhakuja tehdessämme, että erityisryhmien hevosharrastuksen mahdollisuudet ovat vielä aika rajalliset, eikä niistä löydy toistaiseksi kovin paljon tietoa. Tämä lisätiedon ja koulutuksen tarve tuli esille myös raviurheilun nuorisotoiminnan nuorisovastaaville lähettämästämme kyselystä.

Yksi yllättävä huomio opinnäytetyötä tehdessä oli erityisryhmien harrastustoiminnasta löytyvän tiedon ja tutkimuksen vähyys. Erilaisia tavoitteita ja strategioita yhdenvertaisen harrastustoiminnan parantamiseksi löytyi kyllä, mutta tehtyä tutkimusta erityisryhmien osallisuudesta harrastustoimintaan tai heidän kokemuksistaan harrastustoiminnasta ei löytynyt. Jos jossakin tietolähteessä oli maininta erityisryhmien harrastustoiminnasta, koski se usein vain liikunta harrastuksia. Erityisryhmien osallisuudesta harrastustoimintaan tarvitaan siis lisää tutkimusta ja tietoa, varsinkin myös muiden kuin liikunta harrastusten parista.

Lähteet

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). 2019. Käypä hoito –suositus. Viitattu 23.4.2022. [ADHD \(aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö\) \(kaypahoito.fi\)](https://www.kaypahoito.fi)

Asperger- osa autismikirjoa. 2022. Autismiliitto. Autismiliiton nettisivuilta löytyvä verkkojulkaisu. Viitattu 30.3.2022. <https://autismiliitto.fi/autismi/erityispiirteet/asperger-osana-autismikirjon-piirteistoa/>

Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. 2021. National Institute of Mental Health. Viitattu 13.5.2022. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd>

Borgi, M., Loliva, D., Cerino, S., Chiarotti, F., Venerosi, A., Bramini, M., Nonnis, E., Marcelli, M. Vinti, C., De Santis, C., Bisacco, F., Fagerlie, M., Frascarelli, M. & Cirulli, F. 2016. Effectiveness of a Standardized Equine-Assisted Therapy Program for Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(1), 1-9. Viitattu 2.5.2022. <https://www.proquest.com/docview/1754767522/fulltextPDF/21EAD40280424992PQ/1?accountid=11773>

Castrén, M., Grönfors, S., Timonen, T., Tani, P. 2021. Autismikirjon etiologia. Teoksessa *Kliininen neuropsykiatria*. E-kirja. Toimittanut: Juva, K., Hublin, C., Kalska, H., Korkeila, J., Sainio, M., Tani, P., Vataja, R. Helsinki. Duodecim.

Gillberg, C. 1999. *Autismi ja autismin sukuiset häiriöt lapsilla, nuorilla ja aikuisilla*. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Harrastamisen strategia. 2019. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:7. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Viitattu 2.5.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm_7_2019_Harrastamisen%20strategia.pdf

Hautala, T. Hämäläinen, T. Mäkelä, L & Rusi-Pyykkönen, M. 2016. *Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä*. Helsinki: Edita.

Heinonen, J. 2021. Tulevaisuus tarvitsee nuorisotyötä. *Hevosurheilu*. Hevosurheilun nettisivuilla julkaistu blogikirjoitus. Viitattu 28.4.2022. <https://www.hevosurheilu.fi/lisaa/blogit/tulevaisuus-tarvitsee-nuorisoty%C3%B6t%C3%A4>

Helmer, A., Wechsler, T., Gilboa, Y. 2021. Equine-Assisted Services for Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Systematic Review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* Vol. 27, No.6. Viitattu 1.5.2022. https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2020.0482?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Across-ref.org&rfr_dat=cr_pub++0pubmed

Huttunen, M. & Socada, L. 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). *Lääkärikirja Duodecim*. Viitattu 22.4.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353/adhd-aktiivisuuden-ja-tarkkaavuuden-hairio?q=adhd>

- Hyvämäki- Mäenpää, H. 2014. Nuorisotoiminnan strategia 2014–2016. Suomen Hippos ry. Viitattu 11.3.2022 <https://docplayer.fi/3234714-Nuorisotoiminnan-strategia-2014-2016.html>
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perille me-non. Duodecim. Viitattu 3.5.2022. <https://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95167.pdf>
- Hätönen, J. 2019. Esteetön yhteiskunta on kaikille yhdenvertainen. Invalidiliitto. Invalidiliiton nettisivuilta löytyvä blogiteksti. Viitattu 3.5.2022. <https://www.invalidiliitto.fi/blogit/esteeton-yhteiskunta-kaikille-yhdenvertainen>
- Jokela, E & Pruuki, H. 2010. Jo iso, vielä pieni. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus.
- Kananen, J. 2017. Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona. Opas opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittajalle. Jyväskylän ammattikorkeakoulu/ JAMK.fi.
- Korkeila, J., Leppämäki, S., Virta, M. 2021. Etiologia. Teoksessa Kliininen neuropsykiatria. E-kirja. Toimittanut: Juva, K., Hublin, C., Kalska, H., Korkeila, J., Sainio, M., Tani, P., Vataja, R. Helsinki. Duodecim.
- Koukorikos, K., Georgopoulou, A., Kourkouta, L., Tsaloglidou, A. 2019. Benefits of Animal Assisted Therapy in Mental Health. International Journal of Caring Sciences, 12(3), 1898-1905. Viitattu 27.4.2022. <https://www.proquest.com/docview/2363845168/fulltextPDF/3AF31275666E4C00PQ/1?accountid=11773>
- Kukkasniemi, E & Kukkasniemi, M. 2010. Harrastava lapsi. Julkaisussa Jo iso, vielä pieni. Kouluikäisen lapsen maailma. Toim. Jokela, E & Pruuki, H. LK- kirjat.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino.
- Kyselylomakkeen laatiminen. n.d. Tuni.fi. Viitattu 29.3.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>
- Lapsijärjestöt: Jokaisella lapsella on oikeus harrastaa. 2017. Lasten liitto. Viitattu 6.4.2022. <https://www.lastenliitto.fi/uutiset/lapsijarjestot-jokaise/>
- Laverdure, P. Beisbier, S. 2021. Occupation- and Activity-Based Interventions to Improve Performance of Activities of Daily Living, Play, and Leisure for Children and Youth Ages 5 to 21: A Systematic Review. The American Journal of Occupational Therapy. Jan-Feb;75(1).
- L 417/2007. Lastensuojelulaki. Viitattu 28.4.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417> , ajantasainen lainsäädäntö.
- L 11.6.1999/731. Suomen perustuslaki. Viitattu 3.5.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731> , Ajantasainen lainsäädäntö.

Leivonen, S. Sourander, A. Voutilainen, A. & Leppämäki, S. 2015. Touretten oireyhtymä - monimuotoinen sairaus, yksilöllinen hoidon tarve. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 22.4.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12283>

Leppämäki, S. 2021. Touretten oireyhtymä ja muut tic-häiriöt; Johdanto. Teoksessa Kliininen neuropsykiatria. E-kirja. Toimittanut: Juva, K., Hublin, C., Kalska, H., Korkeila, J., Sainio, M., Tani, P., Vataja, R. Helsinki. Duodecim.

Linnanmäki, E. 2017. Asiakkaan ääni kuuluviin sote- palveluissa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 3.5.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13914>

Martin-Päivä, M. 2014. Hevoset sosiaali- ja terveyspalveluissa. Teoksessa Hevoset ja kunta- rajapintoja. Toim. Laitinen, A & Mäki-Tuuri, S. Ypjä: Hippolis – Hevosalan osaamiskeskus ry. Viitattu 28.4.2022 Löydettävissä: [http://www.hippolis.fi/site/wp-content/uploads/Hevoset ja kunta e linkitetty kokokirja.pdf](http://www.hippolis.fi/site/wp-content/uploads/Hevoset_ja_kunta_e_linkitetty_kokokirja.pdf)

Mikkonen, N & Rouvinen, J. 2009. Vapaa-ajanohjaus. Käsikirja erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten harrastustoiminnan edistämiseksi. Ryhmästä ryhtiä arkeen- projekti. Pohjois- Karjalan Adhd-, autismi- ja dysfasiayhdistys Aksoni ry. Viitattu 28.4.2022. Saatavissa: <https://docplayer.fi/3234155-Vapaa-ajanohjaus-kasikirja-erityista-tukea-tarvitsevien-lasten-ja-nuorten-harrastustoiminnan-edistamiseksi-noora-mikkonen-ja-johanna-rouvinen.html>

Mitä on Green Care? N.d. Green Care Finland. Viitattu 3.5.2022. <https://www.gcfi.fi/green-care/>

Mitä on sosiaalipedagoginen hevostoiminta? N.d. Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry. Viitattu 3.5.2022. <https://www.hevostoiminta.net/seura/>

Mitä on osallisuus? 2014. oSallisuushanke Sallin tekemä jäsenyys. Julkaisussa Osallisuuden jäljillä. Toim. Jämsén, A. & Pyykkönen, A. 2014. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Viitattu 18.4.2022. <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>

Nuorisotoiminta. N.d. Hippos.fi. Suomen Hippos ry. Viitattu 11.3.2022. <https://www.hippos.fi/ra-viurheilu/nuorisotoiminta/>

Obsessive-Compulsive Disorder. 2019. National Institute of Mental Health. Viitattu 13.5.2022. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/obsessive-compulsive-disorder-ocd>

Ozonoff, S. Dawson, G. McPartland, J. 2008. Aspergerin syndrooma ja hyväsoinen autismi. Opas vanhemmille. Unipress.

Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. N.d. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu.3.5.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistamisen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Pararatsastus. N.d. Avointa, esteetöntä ja elämyksellistä liikuntaa. Suomen Ratsastajainliitto. Viitattu 28.4.2022. <https://www.ratsastus.fi/lajit/pararatsastus/>

Pernaa, J. 2013. Kehittämistutkimus opetuslalla. Jyväskylä: PS- kustannus.

Perustietoa autismista. 2022. Autismiliitto.fi. Viitattu 30.3.2022. <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/>

Pihlakoski, L., Rintahaka, P. 2016. ADHD:n kliininen kuva ja diagnoosi. Teoksessa Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. E-kirja. Toimittanut: Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M. Puura, K., Sourander, A. Helsinki. Duodecim.

Polatajko, H.J., Townsend, E.A., Craik, J. 2007. Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E). Teoksessa: Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision of Health, Well-being, & Justice through Occupation. Ottawa. CAOT Publications. Viitattu 16.5.2022. Löydettävissä: https://vula.uct.ac.za/access/content/group/9c29ba04-b1ee-49b9-8c85-9a468b556ce2/Framework_2/pdf/The%20Canadian%20Model%20of%20Occupational%20Performance%20and%20Engagement.pdf

Poniraviurheilu. n.d. Hippos.fi. Suomen Hippos ry. Viitattu 11.3.2022. <https://www.hippos.fi/raviurheilu/poniraviurheilu/>

Puustjärvi, A. 2017. ADHD:n oireet lapsilla. Käypä hoito -suositus. Duodecim. Viitattu 3.5.2022. <https://www.kaypahoito.fi/nix02450>

Pökkä, J. 2022. Raviurheilun nuorisotoiminnan koordinaattori. Suomen Hippos ry. Teams keskustelu 11.4.2022.

Raviurheilu lajina. n.d. Hippos.fi. Suomen hippos ry. Viitattu 11.3.2022. <https://www.hippos.fi/raviurheilu/raviurheilu-lajina/>

Rouvinen- Willenius, P. 2007. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveiden edistämisen keskus. Viitattu 30.3.2022. https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto

Savolainen, Tuija & Aralinn, Virpi (toim.) 2017. Toimintaterapianimikkeistö. Helsinki: Kuntaliitto. Viitattu 16.5.2022. Löydettävissä: <file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/1868-toimintaterapianimikkeisto-2017.pdf>

Selvitys Valtionhallinnon toimenpiteistä lasten ja nuorten harrastustoiminnan edistämiseksi. 2017. Owl Group Oy. Valtion nuorisoneuvoston, valtion liikuntaneuvosto ja sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus Stean julkaisu. Viitattu 6.4.2022. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LNH_raportti_2501.pdf

Sourander, A., Marttunen, M. 2016. Lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöiden epidemiologia. Teoksessa Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. E-kirja. Toimittanut: Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M. Puura, K., Sourander, A. Helsinki. Duodecim.

Suomen Hippos ry. N.d. Hippos.fi. Suomen hippos ry. Viitattu 11.3.2022. <https://www.hippos.fi/suomen-hippos-ry/>

Särkelä- Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Julkaisussa Osallisuuden jäljillä. Toim. Jämsén, A. & Pyykkönen, A. 2014. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Viitattu 18.4.2022. <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/osallisuuden-%C3%A4ljiill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>

Tilastojen ABC. N.d. Keskiluvut. Tilastokeskus. Viitattu 1.5.2022. https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?course_id=tkoulu_tikt&lesson_id=4&subject_id=4&page_type=sisalto

Toikko, T. Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon.

Toimintaterapia. N.d. Toimintaterapia perustuu tieteellisesti tutkittuun tietoon, näyttöön, ja hyviin käytäntöihin. Toimintaterapeuttiliitto. Toimintaterapeuttiliiton sivuilta löytyvä verkkojulkaisu. Viitattu 13.5.2022. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>

Toimintaterapeutti. N.d. Toimintaterapeutti on kuntoutusalan asiantuntija, joka saattaa ihmisen merkitykselliseen ja toimivaan arkeen – arkeen, joka on aina enemmän kuin pelkkää pärjäämistä. Toimintaterapeuttiliitto. Toimintaterapeuttiliiton sivuilta löytyvä verkkojulkaisu. Viitattu 13.5.2022. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapeutti/>

Tuomi J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomisto, P. 2001. Tasapuolisesti harrastus- ja toimintamahdollisuuksia. Julkaisussa Kohtaamispaikkana lapsuus. Vuoropuhelua lapsen maailmasta. Toim. Sulku, S & Aromaa, J. Helsinki: Edita.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki. Tammi. Löydettävissä: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Villikka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 21.4.2022. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523701236>

Voutilainen, A., Puustjärvi, A. 2014. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Teoksessa Lastenneurologia. Toimittanut: Pihko, H., Haataja, L., Rantala, H. Helsinki. Duodecim.

Yleissopimus lapsen oikeuksista. 1989. Yhdistyneet kansakunnat. Viitattu 3.5.2022.

Liitteet

Liite 1. Kysely nuorisovastaaville

Opas erityislasten ja -nuorten kanssa toimimiseen raviurheilun nuorisotoiminnassa

Pakolliset kysymykset merkitty * merkillä.

1. * Onko koordinoimasi alueen nuorisotoiminnassa ollut mukana erityisryhmiin kuuluvia lapsia ja nuoria?

Kyllä ____

Ei ____

2. * Koetko ajatuksen erityislasten ohjaamisesta haastavaksi?

Kyllä ____

Ei ____

Jos kyllä, miksi? Voit valita useamman vaihtoehdon.

En omaa tarpeeksi taitoa erityisryhmien ohjaamiseen ____

Resurssit eivät riitä erityisryhmien ohjaamiseen ____

En voi taata turvallisuutta erityisryhmien kohdalla ____

Ei ole sopivaa tilaa erityisryhmien käyttöön ____

Jokin muu, mikä? _____

3. *Millaista tukea koet tarvitsevasi/ koet nuorisotoiminnan ohjaajien tarvitsevan erityisryhmien ohjaukseen? Voit valita useamman vaihtoehdon.

Tietoa eri erityisryhmistä ____

Turvallisuus erityisryhmien ohjauksessa ____

Esteettömyys ____

Räätälöidyt ohjauskeinot _____

Toiminnan mukauttaminen erityisryhmien tarpeisiin _____

Vinkkejä ongelmatilanteisiin _____

Resurssit _____

4. Muut toiveet, ehdotukset ja ideat oppaan sisältöön

Liite 2: Opas erityisryhmien kanssa toimimiseen raviurheilun nuorisotoiminnassa

Opas erityisryhmien kanssa toimimiseen raviurheilun nuorisotoiminnassa

Sisällysluettelo

1 Lukijalle	2
2 Mitä ovat neuropsykiatriset häiriöt?	3
3 Osallistumisen mahdollistaminen	7
3.1 Erityisryhmien kohtaaminen	7
3.2 Kommunikointi	8
3.3 Positiivinen vahvistaminen	8
3.4 Tunteiden tulkinta	9
3.5 Toiminnan muokkaaminen	10
4 Turvallisuus	12
4.1. Haastava käytös	12
4.2 Turvallisen toiminnan kulmakiviä	13
4.3 Esteettömyys	14
5 Käytännön vinkkejä	15
6 Lisätietoa	23

1 Lukijalle

Tämän oppaan tavoitteena on tarjota tietoa erityisryhmistä, sekä käytännön vinkkejä erityisryhmien kanssa toimimiseen ja heidän kohtaamiseensa raviurheilun nuorisotoiminnassa. Oppaan avulla pyritään tasavertaistamaan nuorisotoimintaan osallistumista ja tekemään siitä kaikille ryhmille mahdollisimman turvallista. Oppaassa erityisryhmänä käsitellään neuropsykiatrisia häiriöitä ja tässä oppaassa käydään niistä läpi ADHD, Touretten oireyhtymä ja autismikirjo, sekä autismikirjoon kuuluva Aspergerin oireyhtymä. Opas on laadittu raviurheilun nuorisotoiminnan nuorisovastaavien toiveiden perusteella ja se on toteutettu opinnäytetyönä. Opinnäytetyö on luettavissa Theseuksesta syksyllä 2022.

2 Mitä ovat neuropsykiatriset häiriöt?

Neuropsykiatriset häiriöt johtuvat aivojen kehityksellisestä neurologisesta poikkeavuudesta. Häiriöihin liittyy keskushermoston toiminnan ja rakenteen poikkeavuuksia, sekä poikkeavuuksia aivojen kemiallisessa toiminnassa. Yleisimpiä neuropsykiatrisia häiriöitä ovat ADHD ja ADD, autismikirjon häiriöt sekä Touretten oireyhtymä. Erityisryhmiin kuuluvilla on havaittavissa vaikeuksien lisäksi myös reilusti voimavaroja sekä vahvuuksia. Näitä ovat esimerkiksi hyvä ongelmanratkaisukyky, hyvä keskittymiskyky itseä kiinnostaviin asioihin, hyvä oikeudentaju sekä kyky pienten yksityiskohtien havaitsemiseen.

ADHD ja ADD

ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Henkilöillä, joilla on ADHD voi olla huomattavia toimintakykyyn vaikuttavia haasteita tarkkaavuuden ja aktiivisuuden säätelyssä, sekä impulsiivisuutta. ADD on häiriön esiintymismuoto, johon ei liity yliaktiivisuutta. Oireet voivat vaihdella tai olla lievempiä tai voimakkaampia ympäristöstä tai tilanteesta riippuen.

- Haasteet tarkkaavuuden säätelyssä:
 - Vaikeuksia keskittyä
 - Lyhytjänteisyys
 - Ohjeiden kuuntelu ja noudattaminen voi olla haastavaa
 - Häiriöherkkyys
 - Kiinnostavaan asiaan keskittyminen voi olla intensiivistä
- Haasteet aktiivisuuden säätelyssä
 - Yliaktiivisuus, rauhattomuus
 - Voimakas äänenkäyttö
 - Vaikeus noudattaa ”normaaleja” sosiaalisia toimintatapoja
 - Voi esiintyä myös aliaktiivisuutta
- Impulsiivisuus:
 - Toimii ennen kuin miettii
 - Nopeasti ja harkitsemattomasti reagoiminen
 - Malttamattomuus
 - Nopea turhautuminen tai kyllästyminen
 - Vaikeus odottaa omaa vuoroa
- Haasteet tunteiden säätelyssä

- Mielialan vaihtelut
- Poikkeava reagoiminen asioihin
- Itsepäisyys
- Epävarmuuden tunteet
- Toiminnanohjauksen haasteet
 - Haasteita toiminnan aloittamisessa, suunnittelussa ja loppuun viemisessä
 - Vaikeudet arvioida omaa toimintaa
 - Toiminnan hitaus
 - Tehtävien välttely
 - Syy-seuraus suhteiden hahmottamisen vaikeudet

TOURETTEN OIREYHTYMÄ

Touretten oireyhtymä on neuropsykiatrinen häiriö, johon liittyy erilaiset toistuvat nykimisoireet ja vokaaliset äännähdykset. Nykimisoireet ovat tahdottomia ja johtuvat motorisia toimintoja säätelevien hermostoverkkojen häiriöistä. Oireita kutsutaan tic-oireiksi.

- Motorisia tic-oireita voivat olla esimerkiksi:
 - Erilaiset nykäykset ja liikkeet tai liikesarjat
 - Hyppely
 - Irvistely
 - Silmien liikkeet
 - Sopimattomien liikkeiden tai eleiden tekeminen eli kopropraksia
- Vokaalisia tic-oireita voivat olla esimerkiksi:
 - Viheltely
 - Yskiminen
 - Sanojen tai kokonaisten lauseiden toistelu, tai toisen henkilön tai eläimen äänen matkiminen, eli ekolalia.
 - Tahaton kirosanojen tai muiden sopimattomien sanojen tai äännähdyksien toistaminen eli koprolalia.
- Touretten oireyhtymään voi liittyä myös kognitiivisia tic-oireita, joita voivat olla esimerkiksi:
 - Jonkin asian jatkuva ja toistuva ajatteleminen
 - Laskeminen

Oireet voivat vaihdella paljonkin ja uusia tic-oireita voi ilmetä ja osa jäädä pois. Tic-oireet ovat täysin tahattomia ja henkilö ei pysty täysin kontrolloimaan niitä. Tic-oireet voivat voimistua tai lieventyä ympäristöstä tai tilanteesta riippuen. Suurella osalla Tourette-henkilöistä on myös liitännäishäiriöitä, joita voivat esimerkiksi olla ADHD ja pakko-oireinen häiriö eli OCD.

AUTISMI

Autismikirjo on yksi neuropsykiatrisista häiriöistä. Autismikirjoon kuuluvilla henkilöillä esiintyy vaikeuksia erityisesti sosiaalisissa taidoissa sekä -tilanteissa. Nämä vaikeudet voidaan eritellä kolmeksi eri osa-alueeksi, joita ovat sosiaalinen vuorovaikutus, sosiaalinen kommunikointi, sekä sosiaalinen mielikuvitus. Autismin oireet ovat yksilöllisiä ja sen vaikeusaste vaihtelee. Autismikirjoa voidaan kuvailla janaana niin, että janan toisessa päässä on syvä autismi, jolloin toimintakyky on vakavasti heikentynyt, ja janan toisessa päässä on lievempi autismi ja Aspergerin oireyhtymä, jolloin toimintakyky kasvaa.

Autismi johtuu siitä, että aivot ovat kehittyneet eri tavalla kuin normaalissa kehityksessä. Se ilmenee erilaisessa tavassa kokea sekä aistia ympäristöään, ja se vaikuttaa kommunikointiin sekä vuorovaikutukseen muiden kanssa. Autismi on synnynnäinen ja se kestää koko elämän ajan. Autismista johtuvat toiminnanrajoitteet ilmenevät vaihtelevasti ja ovat yksilöllisiä, sillä autismi näyttäytyy yksilöllisesti. Osa pystyy elämään hyvin itsenäisesti, osa tarvitsee vahvaa tukea. Ihmisen tuentarve muuttuu usein tukitoimien, elämäntilanteen, iän tai lähipiirin tuen johdosta.

Ihmisillä, jotka kuuluvat autismikirjoon, on yhteisiä havaittavissa ja tunnistettavissa olevia piirteitä. Ne kuitenkin ilmenevät yksilöllisesti, ja se miten ne vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn näyttäytyy myös yksilön mukaan. Yhteisiä piirteitä ovat esimerkiksi:

- Vaikeudet sosiaalisessa kanssakäymisessä, varsinkin vuorovaikutuksessa sekä kommunikaatiossa. Myös empatiakyky voi olla puutteellinen
- Poikkeava ja yksilöllinen tulkinta aistien välittämästä tiedosta
- Haasteet omassa toiminnanohjauksessa
- Voimakkaasti poikkeava stressitason nousu ja hermoston kuormittuminen
- Mielikuvitus voi olla ehdotonta ja joustaminen vaikeaa

ASPERGERIN OIREYHTYMÄ

Aspergerin oireyhtymän diagnoosi kuvaa henkilöä, joka täyttää autismiin liittyvät piirteet diagnostisesti, ilman merkittävää kognitiivisen kehityksen tai kielellisen kehityksen viivästymää. Henkilön yleinen älykkyyssosamäärä on Aspergerin oireyhtymässä usein normaali tai jopa normaalia korkeampi, usein suoritusprofiili saattaa kuitenkin olla epätasainen. Aspergerin oireyhtymän kohdalla sosiaalisissa tilanteissa ilmenee toiminnan sekä ajattelun joustavuutta. Asperger ei yleensä näy ihmisestä ulospäin, joka usein saattaa johtaa virhetulkintoihin, kun tarkastellaan ihmisen käyttäytymistä. Myös Aspergerin oireyhtymän omaavat voivat tarvita erityistä tukea arjessaan. Tuen tarve korostuu erityisesti, jos henkilöllä on lisäksi liitännäisiä diagnooseja.

Aspergerin oireyhtymän piirteitä:

- Toiminnanohjaus voi olla vaikeaa
- Pikkutarkan tiedon opettelu, jonka soveltaminen arkielämään on vaikeaa
- Kapeat kiinnostuksen kohteet ja äärimmäisyyksiin menevä kiinnostus yhtä asiaa kohtaan, pakottava tarve rutiineihin juuttumiseen
- Itsekeskeisyys ja ehdottomuus mielenkiinnonkohteissa
- Kiukunpuuskat
- Ongelmat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä kommunikoinnissa
- Aistiärsykkeet, esim. valot ja äänet, voivat tuntua haitallisen voimakkailta
- Lapsena puheen ja kielen kehityksen ongelmat, esim. huoliteltu ja muodollinen kielen käyttö, ”pikkuvanha vaikutelma”
- Katsekontaktin välttely, kehonhallinnan heikkous
- Omalaatuinen rauhallisuus tai yliaktiivisuus
- Vaikeus jakaa esimerkiksi tavaroita

3 Osallistumisen mahdollistaminen

3.1 Erityisryhmien kohtaaminen

Tärkeintä erityislapsen kohtaamisessa on se, että heidät kohdataan ja hyväksytään sellaisena, kun he ovat ja heidät nähdään toiminnassa tasavertaisina jäseninä. Lähtökohtana voidaan pitää, että erityisryhmään kuuluva lapsi on pohjimmiltaan aivan tavallisen lapsen tarpeet omaava henkilö, huolimatta siitä, mitä diagnooseja hänellä on. Näitä perustarpeita kurssi ja kerhotoiminnassa ovat arvostus sekä kohtaamisen tarve. Jos lapsi kokee olevansa vähemmän arvokas kuin muut ryhmäläiset, aiheuttaa se helposti myös ulkopuolisuuden tunnetta, joka puolestaan voi joissain tilanteissa ilmetä haastavana käytöksenä.

Kaikenlaisissa kohtaamistilanteissa vuorovaikutus on aina kahteen suuntaan kulkevaa, lapsi vuorovaikuttaa ohjaajaan ja ohjaaja vaikuttaa lapseen. Jokainen ohjaaja yleensä pyrkii käyttämään ohjaavaa vuorovaikutusta, mutta on myös hyvä pysähtyä miettimään, millaisia muita vuorovaikutustapoja on olemassa. Ohjaava vuorovaikutus sisältää neuvontaa, ohjausta sekä ystävällisyyttä, eikä tämä vuorovaikutustyyli ole kovin määräilevä.

Jotta toiminnallinen osallisuus voisi toteutua, tarvitaan yhteisymmärrystä erilaisista tavoista ohjata sekä erilaisia tapoja tukea vuorovaikutusta lasten sekä ohjaajien välillä. Tässä asiassa ohjaajien ja vanhempien tulee tehdä yhteistyötä.

Kohtaamiseen ja lapsen sekä ohjaajan väliseen yhteyteen kannattaa panostaa, sillä mukavat kohtaamisen hetket saattavat vaikuttaa jopa niin hyvin, ettei lapsella ole tarvetta hakea huomiota negatiivisin tavoin, ja näin kurssi- tai kerhokerta sujuu usein mutkattomasti. Varsinkin autismin kirjoon kuuluvat lapset uppoutuvat usein omaan maailmaansa. Heidän kohdallaan lapsen sekä ohjaajan välisen yhteyden rakentaminen on tärkeää, jotta kyseinen lapsi saadaan keskittymään itse kurssin tai kerhon asiaan, ja ohjaajan sekä lapsen välinen vuorovaikutus voisi onnistua.

3.2 Kommunikointi

Olennainen osa ihmisenä olemista on kommunikointi. Kommunikoinnissa on aina kaksi osapuolta: viestin lähettäjä on henkilö, joka ilmaisee jonkin asian, ja viestin vastaanottaja on henkilö, jonka tehtävänä on viestin ymmärtäminen. Kommunikatio sisältää viestintää, tiedonvälitystä, toiveiden sekä tunteiden esittämistä, tiedottavaa vuorovaikutusta ja henkisen kosketuksen olemassaoloa. Erityisryhmiin kuuluvilla lapsilla on usein vaikeuksia kommunikoinnissa. Joko he eivät tule ymmärretyiksi tai heillä on itsellään haasteita ymmärtää jonkun toisen kommunikointia. Vaikeudet kommunikoinnissa voivat usein johtaa lapsen turhautumiseen sekä haastavaan käytökseen. Haastavan käytöksen takana voi olla yrittäminen tulla ymmärretyksi.

On olemassa sekä sanallista että sanatonta viestintää. Joillekin lapsille sanaton viestintä tuntuu luonnollisemmalta kuin sanallinen viestintä. Kursseilla ja kerhoissa kannattaa panostaa myös sanattomaan viestintään: ilmein, elein sekä fyysisellä kontaktilla, esimerkiksi laittamalla käsi lapsen olkapäälle, vahvistetaan sanallista viestintää. Myös esimerkiksi haastavan käytöksen ilmetessä toimii sanaton viestintä usein paremmin kuin sanallinen. Viestintä kannattaa pitää positiivisena, sillä mihin sävyyn lapsesta puhutaan varsinkin muiden kuullen, on suuri vaikutus. Kun lapsi kuulee itsestään puhuttavan positiiviseen sävyyn, saattaa hänen käytöksensäkin muuttua positiivisemmaksi, samoin kuin negatiiviseen sävyyn puhuttaessa voi käytös muuttua huonompaan suuntaan.

3.3 Positiivinen vahvistaminen

Lapselle tulisi osoittaa myönteistä huomiota sekä kehuja. On tärkeää, että ohjaaja iloitsee mukana, kun lapsi kokee onnistumisen, jolloin ohjaajalta saatu huomio toimii usein myös palkinnon tavoin. Ohjaajan antama huomio on usein paras palkinto saavutuksesta, ja myönteinen huomio ehkäisee haastavaa käytöstä. Ohjaajan on hyvä miettiä, millainen toiminta motivoi tiettyä lasta ja kehuuko ohjaaja onnistumisten ja yrittämisen sijaan lapsen ominaisuuksia. Vilpittömät ja oikein ajoitetut kehut auttavat lasta ymmärtämään mistä häntä kehuaan, ja ne vahvistavat toivottua käyttäytymistä. Moitteita ei tule antaa yhtä aikaa kehujen kanssa, sillä moite usein kumoaa positiivisen kommentin vaikutukset. Vasta noin 15-vuotias ymmärtää ottaa

opiksi tehdyistä virheistä, tätä nuoremmat lapset oppivat onnistumisen kokemuk-
sista ja näin ollen positiivinen vahvistaminen on heidän kohdallaan tärkeää.

3.4 Tunteiden tulkinta

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä hyväksyä tunteita, tunnistaa niitä, sekä säädellä tunneilmaisua. Ohjaajan omat tunnetaidot luovat pohjan sille, miten hän pystyy havaitsemaan ja käsittelemään lapsen tunteita. Se malli, minkä aikuinen antaa tunteiden ilmaisulle, on lapsen kannalta todella tärkeä. Lapsella ei ole välttämättä vielä osaamista tai keinoja tunteiden ilmaisuun, jolloin ohjaajan tunteiden tulkintakyky korostuu. Tunnesäätely kehittyy lapsen ollessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ja se on jonkin verran kytköksissä myös aivorakenteisiin. Itsesäätelyn ja rauhoittumisen taitoon vaikuttaa myös ihmisen oma temperamentti, jolla ei voi kuitenkaan koskaan oikeuttaa huonoa käytöstä.

Vaikka lapsen voimakas tunnereaktio vaikuttaisi ohjaajan mielestä järjettömältä tai tilanteeseen sopimattomalta, kannattaa se silti ottaa vastaan. Näin ohjaaja voi osoittaa, että hän on havainnut lapsen tunteen, tämän ohjaaja voi osoittaa esimerkiksi ilmeillä tai äänensävyllä. Lapselle tunne on kuitenkin todellinen, vaikka reaktio ohjaajasta tuntuisikin oudolta. Tunnereaktion aikana ohjaajan tulisi pysyä rauhallisena ja tukea lasta tunteen kokemisessa. Ohjaaja voi tarvittaessa rauhoitella lasta, ja kun tunnereaktio on ohi, voi tilanteen käydä hänen kanssaan läpi. Kun lapsella on vaikeuksia tunteiden säätelyssä, ovat esimerkiksi rauhoittumisharjoitukset tai kuvitetut päivästruktuurit oiva apu. Näistä löydät lisää tietoa oppaan kohdasta 7 käytännön vinkkejä.

3.5 Toiminnan muokkaaminen

Toiminnan mukauttamisella voidaan mahdollistaa kaikille yhdenvertainen mahdollisuus osallistua kerho- sekä kurssitoimintaan, sekä lisätä turvallisuutta. Toiminnan mukauttamisessa tulisi toimia asiakaslähtöisesti ja huomioida juuri tietyn ryhmän tai henkilön tarpeet ja ominaisuudet.

Erityisryhmien kohdalla on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että toimintatavat sekä ohjeet ja säännöt ovat selkeitä ja annetaan selkeästi. Ajankäyttöön ja ryhmäkertojen sisältöön tulee kiinnittää huomiota ja niiden suunnittelussa ottaa huomioon yksilölliset tarpeet.

Henkilöt, joilla on haasteita toiminnanohjauksessa sekä tarkkaavuuden säätelyssä hyötyvät rutiineista sekä toiminnan selkeydestä ja asioiden ennustettavuudesta. Hyvänä työvälineenä toimii asioiden ja tapahtumien strukturointi. Struktuuri on apuväline tai keino, jota voidaan käyttää apuna muun muassa toiminnan, ajan tai paikkojen jäsentämiseen, sekä kertomaan missä järjestyksessä tai kenen kanssa toiminta tai asiat tapahtuvat. Strukturointia on esimerkiksi luku- tai päiväjärjestykset, kuvat tai muu visualisointi, toimintaohjeet tai työskentelyjärjestys sekä rutiinit.

Ryhmäkertojen suunnittelussa on hyvä muistaa seuraavat asiat:

- Ryhmäkertojen sisältö ryhmälle sopivaa, ei liikaa asiaa yhdelle kerralle
- Ryhmäkertojen strukturointi ja aikataulutus
- Tehtävien jakaminen pienempiin osiin kerrallaan
- Selkeät, mahdollisimman lyhyet ohjeet tai tehtävänannot
- Asioiden visualisointi ja konkreettiset esimerkit
- Tarpeeksi aikaa siirtymiin ja tekemiseen, jotta vältetään hoputtamiselta ja kii-reeltä

Ympäristöllä voi olla suuri merkitys neuropsykiatristen oireiden voimakkuuden vaihteluun. Suuri ryhmä koko tai ympäristö, jossa on paljon melua tai muita häiritseviä ärsykeitä voi lisätä henkilön oireita ja tuoda lisähaasteita keskittymiseen. Ympäristön ja tilan tulisi olla mahdollisimman rauhallinen ja mahdollisuuksien mukaan häiriötekijöitä tulisi poistaa. Täysin hiljaisen ja rauhallisen ympäristön saavuttaminen talliympäristössä ei välttämättä ole mitenkään mahdollista, mutta pienillä muutoksilla voi olla suurikin merkitys.

Neuropsykiatrisia häiriöitä omaavilla voi olla tarve motoriseen toimintaan tai liikuskeluun. Ympäristön tulisi mahdollisuuksien mukaan sallia motorinen toiminta tai liikuskelu niin, että se on kuitenkin turvallista.

Ryhmäkokojen ei tulisi olla liian suuria. Pienemmässä ryhmässä yksilöiden tarpeet on helpompi huomioida ja toimintaa voidaan muokata paremmin heille sopivaksi. Lapsen mahdollisella avustajalla, huoltajalla tai muulla läheisellä aikuisella tulisi halutessaan olla mahdollisuus osallistua toimintaan lapsen mukana. Avustajan, huoltajan tai muun läheisen aikuisen läsnäolo ja mahdollinen apu lisää myös turvallisuutta, koska heillä on ensisijaista tietoa lapsen asioista.

Toiminnassa käytettäviä varusteita ja välineitä voi myös muokata erityisryhmille sopivammaksi. Teoriatunneilla joku voi hyötyä kynän paksunnoksista tai joustosangallisista saksista, käytännön opetuksessa vaikkapa monilenkkiohjat voivat olla helpommin käytettävät kuin tavalliset ohjat. Ponin harjoista voi olla helpompi pitää kiinni, jos niissä on käteen pujotettava lenkki ja kärryillä on helpompi pysyä, jos niissä on selkänoja. Tällaisia pieniä muutoksia kannattaa tehdä yksilökohtaisesti. Jos lapsella on omia apuvälineitä, voi niiden käyttöä koittaa soveltaa talliympäristöön sopivaksi.

Tärkeintä on, että jokainen kokee saavansa tasavertaisen mahdollisuuden osallistua ja tehdä itselleen merkityksellisiä ja mielekkäitä asioita.

4 Turvallisuus

Erityisryhmiä ohjattaessa tulee kiinnittää erityistä huomiota turvallisuuteen. Tilavat ja turvalliset tilat mahdollistavat kaikille osallistujille mukavan kerho tai kurssikerran. Talliympäristössä tilavat ja valoistat tilat lisäävät turvallisuutta. Riittävän iso piha-alue kerholaisten/kurssilaisten käyttöön olisi toivottavaa (esim. raviradalla varikolta oma rajattu tila, jossa ei liiku muita). Mahdollisia vaaratilanteita kannattaa miettiä etukäteen. Kun tilanteita ja toimintatapoja on mietitty etukäteen, on niiden ennakointi helpompaa, ja mahdollisessa vaaratilanteessa toimiminen helpottuu.

4.1 Haastava käytös

Neuropsykiatrisia häiriöitä omaavilla henkilöillä voi esiintyä haastavaa käyttäytymistä. Tämä voi olla yksi turvallisuuteen vaikuttava tekijä. Haastavalla käyttäytymisellä henkilö yrittää kertoa jotain. Haastava käytös voi olla esimerkiksi jatkuvaa puhumista, raapimista, vaatteiden pois riisumista, karkailua, lyömistä tai huutamista. Yleisimpiä syitä haastavalle käytökselle ovat ongelmat kommunikaatiossa, struktuurin puute, turhautuminen, vaikeudet sosiaalisissa tilanteissa, muutokset ympäristössä ja toiminnassa, mielekkään tekemisen puuttuminen, kipu, stressi, juuttumien, toiminnan ohjauksen haasteet, epävarmuus, aistiherkkydet ja tunteiden tunnistamisen ja käsittelyn vaikeudet.

Ennakointi on haastavan käyttäytymisen kohdalla tärkeää. Lapsilla voi esiintyä haastavan käytöksen ennusmerkkejä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi erilaiset muutokset puheessa kuten puheäänien muutokset tai uhkailu ja syyttely, muutokset tunnetilassa kuten kireys, ärtyneisyys ja kiihtyneisyys, tai fyysiset muutokset kuten levottomuus, jähmeys tai takertuvuus. Monelle neuropsykiatrisia häiriöitä omaaville on tärkeää tietää etukäteen mitä tapahtuu ja milloin. Strukturoinnin ja hyvän kommunikoinnin lisäksi on tärkeää tietää kunkin henkilön kohdalla millaiset tilanteet ja asiat voivat johtaa haastavaan käyttäytymiseen. Näin osataan ennakoida ja rakentaa tilanteet ja ympäristö niin, että voidaan välttää haastavat tilanteet ja näin ollen myös lisätä turvallisuutta. Kuitenkin jos henkilöllä esiintyy haastavaa käytöstä, tulisi henkilö viedä toiseen tilaan tai ympäristöön rauhoittumaan, jotta enemmiltä vaaratilanteilta ja muuhun ryhmään kohdistuvalta stressiltä vältytään. Lapsen rauhoitut-

tua voidaan tilanne käydä läpi sopivin kommunikaatiokeinoin. Haastavien tilanteiden purkamisessa ensisijainen tieto siitä, millä tavalla juuri kyseinen henkilö rauhoittuu ja miten tilanteet tulisi käydä läpi, on tärkeää.

4.2 Turvallisen toiminnan kulmakiviä

Yksi toiminnan kulmakivistä ovat ponit ja hevoset. Nuorisotoimintaan käytettävien ponien sekä hevosten tulee jo ylipäättään olla toimintaan sopivia, luonteeltaan rauhallisia ja kilttejä. Erityisryhmien kanssa ponien sopivuus toimintaan korostuu. Erityisryhmien keskuudessa esiintyvä impulsiivisuus voi aiheuttaa nopeankin reaktion myös tilanteessa, jossa ponit ovat mukana. Myös esimerkiksi Touretten omaava lapsi voi saada yllättävänkin tic- oireen ponin lähellä. Vaikka näitä tilanteita koitetaan ennakoida, niin aina voi sattua jokin ennakoimaton nopea reaktio, jolloin ponilla tulee olla hyvät hermot ja se ei saa hätkähtää pienistä. Vastavuoroisesti myös ponien ja hevosten turvallisuus tulee ottaa toiminnassa huomioon. Myös ne tarvitsevat yhtä lailla turvallisen ympäristön sekä turvalliset ja tilavat tilat, joissa toimia.

Myös varusteiden turvallisuus kannattaa huomioida, jo ihan ”tavallistenkin” ryhmien kanssa. Kerhoissa ja kursseilla käytettävien varusteiden tulee olla ehjiä ja turvallisia niin, ettei niihin pysty helposti satuttamaan itseään. Poneilla ja hevosilla käytettävien varusteiden tulee olla niille sopivia.

Toinen toiminnan kulmakivi ovat ohjaajat. Ohjaajille tulisi tarjota tietoa ja koulutusta erityisryhmien ohjaamiseen, jotta heillä olisi hyvät valmiudet toteuttaa käytännön ohjaustyötä. Kurssi tai kerhokerroilla ohjaajia tulisi olla riittävästi, jotta ryhmän turvallisuus voitaisiin taata. Ohjaajan tehtävänä on varmistaa turvallinen fyysinen toimintaympäristö, sekä se että kaikki tuntevat olonsa turvalliseksi ryhmätilanteessa. Turvallisuutta luo myös se, että ohjaaja tuntee omat rajansa, tietotaitonsa sekä jaksamisensa. On aivan hyväksyttävää sanoa ääneen, että on epävarma erityisryhmien ohjaamisen suhteen, tai ei omaa tarpeeksi tietotaitoa siihen. Erityisryhmien ohjaaminen voi olla myös kuormittavaa ja eri elämäntilanteissa oma jaksaminen voi vaihdella.

Yhteistyö lasten vanhempien tai muiden perheenjäsenten kanssa auttaa turvallisen toiminnan suunnittelussa. Vanhempi tai muu perheenjäsen on asiantuntiaja oman lapsensa asioissa, ja nuorisovastaavan, ohjaajien sekä kotiväen yhteistyöhön kannattaa panostaa. Lapsen haasteista ja tarpeista toiminnassa kannattaa keskustella hyvin, jotta toimintaa voidaan mukauttaa lapsen tarpeisiin. Usein myös vanhemmat ja

perheenjäsenet ovat innokkaita osallistumaan lapsen harrastustoimintaan, joten heitäkin voi kysyä avuksi kerho tai kurssikerroille toimimaan oman lapsensa kanssa.

Yhteistyö tilojen muiden käyttäjien kanssa ja muiden tiedottaminen on tärkeää, jos toimitaan ravirataympäristössä, tai muussa ympäristössä, jossa liikkuu myös muita hevosten kanssa. Tulevista kurssi tai kerhokerroista kannattaa ilmoittaa ajoissa, jotta vaikkapa hevosiaan hiitille raviradalle tuovat ovat niistä tietoisia ja osaavat varautua niihin.

4.3 Esteettömyys

Kerhojen ja kurssien käytössä olevien tilojen tulisi olla mahdollisimman esteettömiä. Pääseekö kerhotilaan vaikkapa pyörätuolilla, entäpä talliympäristö, millaiset mahdollisuudet siellä on liikkua apuvälineitä käyttäen? Entäpä onko kurssien tai kerhokertojen aikana käytettävissä esteetön wc? Vaikka fyysistä esteettömyyttä ei nykyisissä tiloissa pystyisikään täysin saavuttamaan, voi jokainen kiinnittää huomiota ainakin sosiaaliseen esteettömyyteen. Sosiaalisella esteettömyydellä tarkoitetaan sitä, että ilmapiiri on avoin kaikille ja jossa syrjintä ja kiusaaminen otetaan vakavasti. Jokaisella on mahdollisuus olla oma itsensä ja kokea olonsa turvalliseksi. Syrjinnästä ei ole pelkoa, ja lapsi pystyy osallistumaan toimintaan itsenäisenä toimijana, sekä tulee kuulluksi.

5 Käytännön vinkkejä

Sosiaaliset tarinat

Sosiaalinen tarina on yksinkertainen ja lyhyt tarina. Sen tarkoituksena on opettaa lapsille toivottua käyttäytymistä sekä sosiaalisia taitoja tietyissä tilanteissa. Myös ”terveen” lapsen kohdalla sosiaaliset tarinat voivat lisätä lapsen sosiaalista käyttäytymistä sekä kommunikaatiotaitoja. Varsinkin autististen lapsien kohdalla esiintyy paljon vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa. Usein tämä näyttäytyy tilanteissa niin, että lapsi ei joko pysty olemaan tai ei halua olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Sujuvan keskustelun taito puuttuu, tai heidän käytöksensä ja puheensa saattavat olla aiheeseen tai tilanteeseen sopimatonta.

Sosiaaliset tarinat antavat tietyt raamit tietyssä tilanteessa käyttäytymiseen, ja näin ollen keskittyminen sosiaalisissa ympäristöissä ja tilanteissa paranee, mikä puolestaan voi vähentää sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Sosiaalisessa tarinassa tulee olla sekä tekstiä että kuvia. Tarinaa kirjoittaessa käytetään lauseita, jotka kuvailevat tarinassa kerrotun tapahtuman. Tarinassa sanoitetaan myös niitä tunnetiloja, joita kuvailtu tilanne voi aiheuttaa. Tarinassa olisi hyvä käyttää ohjaavia lauseita, jotka kuvaavat lapselle, miten tietyssä tilanteessa olisi hyvä käyttäytyä. Sosiaalinen tarina tulee olla positiiviseen sävyyn kirjoitettu. Sosiaalinen tarina olisi hyvä kirjoittaa ”minä”- muodossa, jotta se kertoisi ikään kuin lapsesta itsestään.

ESIMERKKI:

Ei: ”Ei saa lyödä ponia, se on ilkeää ja nyt ponia sattui”

KYLLÄ: ”En halua satuttaa ponia, sille tulee siitä paha mieli”

Sosiaaliset tarinat kuvitettuina ovat usein oiva apu monenlaisien taitojen opetteluun. Sosiaaliset tarinat auttavat ennakoinnissa ja niiden avulla on hyvä kertoa päivän kulkua, esimerkkinä kun lapsen tulee tietää missä jotain tapahtuu, milloin tapahtuu, kenen kanssa tapahtuu, kauanko tapahtuma kestää tai missä järjestyksessä toimitaan. Kun lapsella on ikään kuin valmis käsikirjoitus tapahtuman kulusta, tilanne ei tunnu enää niin uudelta tai haastavalta, ja lapsi tietää miten kussakin hetkessä tulee toimia.

ESIMERKKI SOSIAALISESTA TARINASTA:

(Käytetty papunetin kuvatyökalua)

<p>Tallissa</p> 	<p>minä</p> 
<p>puhun normaalilla äänellä</p> 	<p>sekä kävelen rauhallisesti</p> 
<p>muuten hevonen</p> 	<p>voi pelästyä</p> 

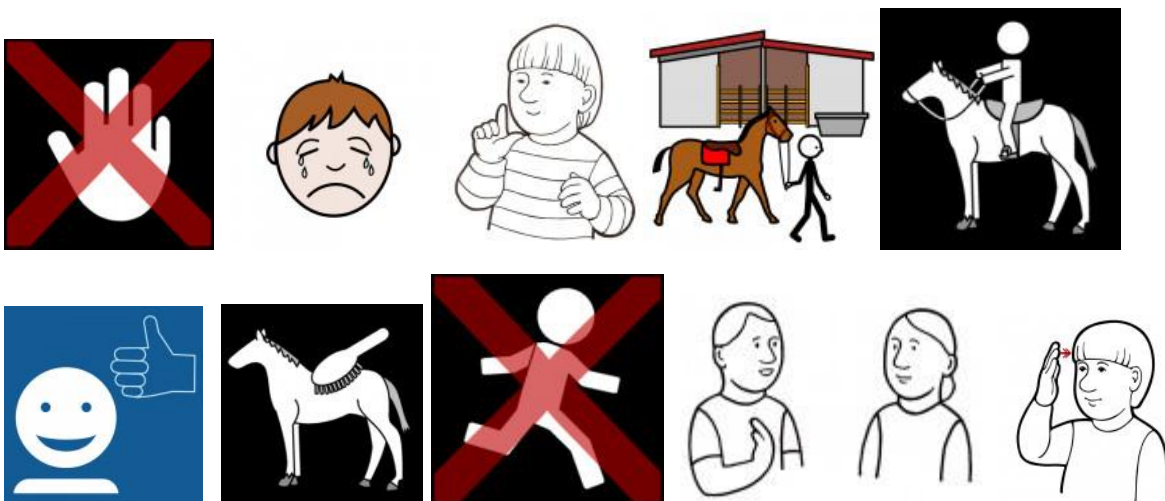
Kuvakortit

Kuvakommunikoinnilla tarkoitetaan puheen ja sanattoman viestinnän rinnalla käytettävää kuvien käyttöä. Kuvakortteja voidaan hyödyntää esimerkiksi tehtävien sa-noittamisessa ja kommunikoinnissa. Kuvakorteista voi tehdä taululle tai seinälle päiväjärjestyksen, josta ilmenee päivän kulku. Kuvat laitetaan joko allekkain ylhäältä alaspäin, tai vierekkäin vasemmalta oikealle siinä järjestyksessä, kuin päivän tapahtumat tulevat etenemään.

ESIMERKKI: Saapuminen tallille= auton ja tallin kuva. Ponin talutus=talutuskuva. Ponin harjaus= harjan kuva. Ponin valjastus= valjaiden kuva. Näin käydään koko päivän tapahtumat läpi päivän päättymiseen saakka.

Kuvakortit ovat myös loistokeino kommunikointiin. Kuvakorttien avulla lapsi pystyy esimerkiksi ilmaisemaan tunteita, kertomaan kuka hän on ja esittelemään itsensä muille sekä antamaan palautetta. Myös ”tavallinen” ujo lapsi saattaa mielellään kommunikoida korttien avulla, jos puhuminen jännittää. Erilaisia kuvakommunikatio kortteja on olemassa paljon, ja kuvakortit voi myös askarrella itse, jotta saa juuri omaan toimintaansa sopivat kortit.

ESIMERKKI: Ohjaaja voi pyytää lapsia valitsemaan kuvakortin, joka kuvastaa heidän tämänhetkistä tunnetilaansa. Ohjaaja voi pyytää valitsemaan kuvakortin, joka kuvaa sitä miten tämänkertainen kerhokerta heidän mielestään meni.



VAIHTOEHTOISTEN TOIMINTAMALLIEN ANTAMINEN

Kieltojen sijaan lasta ohjataan toimimaan tilanteeseen ja ympäristöön sopivalla tavalla. **ESIMERKIKSI** ”Ei saa huutaa” kiellon sijaan kerrotaan, että puhutaan normaalisti äänellä. Esimerkkiä normaalista äänenvoimakkuudesta voi antaa vertaamalla sitä hiljaiseen ja liian kovaan äänensävyyn. Esimerkiksi sanomalla ensin jotain kuiskaten ja sitten liian voimakkaalla äänensävyllä.

TOIMINNALLISUUS JA MOTORINEN TOIMINTA

Nepsy- lapsi kaipaa paljon mielekästä tekemistä, ja usein mielenkiinto yhteen tiettyyn asiaan säilyy todella vähän aikaa. Yliaktiiviselle lapselle tulee tarjota riittävästi motorista toimintaa sekä mahdollisuuksia liikkeeseen. Pieni liike vaikkapa kerhokerran eri osien välissä parantaa keskittymistä itse aiheeseen. Lapsille voi antaa käsiin jotakin hypisteltävää, esimerkiksi lapsen omia keskittymiskykyä parantavia esineitä tai talliympäristössä vaikka korvahuput tai kumiputsi, jolloin keskittyminen jonkin asian kuunteluun paranee.

ESIMERKKI: Kerhokerran alussa käydään läpi päivän kulku, lapset hypistelevät samalla vaikkapa korvahupuja, jolloin keskittyminen paranee. Kerhokerran puolivälissä pieni happihyppy/ taukojumppa, jolloin keskittymiskykyä riittää vielä kerhokerran loppupuoliskollekin.

VIREYSTILAN HUOMIOINTI

Lapsen vireystilalla on suuri merkitys kerhokerran sujuvuuteen. Tarkkaile lasten vireystiloja, vireystila saattaa Nepsy- lasten kohdalla vaihdella nopeastikin. Jos lapsi on ylivilittynyt, hän tarvitsee rauhoittelua ja rentoutumista jatkaakseen sujuvaa kerhokertaa. Jos taas huomaat alivilittymistä, hyötyy lapsi liikkumisesta ja reippaista, mukaansa tempaavista aloituksista.

ESIMERKKI: Rauhoittumisen hetkellä kannattaa ohjata lasta havainnoimaan koko kehoaan kokonaisuutena. Oman kehon tuntemuksia voidaan jakaa osiin:

- Hengitys: erilaiset hengitysharjoitukset
- Tunteet: aikuinen auttaa nimeämään, mitä tunnetta lapsi kokee, missä se tuntuu tai miltä se tuntuu, mitä sille voisi tehdä

- Tuntemukset: miltä kehossa tuntuu, tarvittaessa voidaan käydä aikuisen ohjeistuksella kehonosia läpi, esimerkiksi ovatko kädet kylmät/lämpimät?
- Näköaisti: katsotaan mitä ympärillä tapahtuu ja keskitytään hetkeen, kuvataan tarkasti asioita, joita nähdään, keskitetään keskittyminen kunnolla näköaistiin
- Kuunteleminen: ohjaaja ohjaa kuuntelemaan ympäristön ääniä, keskitytään hetkeen

KONKREETTISET ESIMERKIT JA VISUALISOINTI

Konkreettiset esimerkit ja visualisointi auttavat ymmärtämään asioita paremmin. Esimerkiksi kun sanot lapselle, että harjaa ponia myötäkarvaan, ei tämä välttämättä tarkoita lapselle mitään, joten on hyvä näyttää miten ja mihin suuntaan silloin harjataan. Visualisointi ja konkreettiset esimerkit ovat hyödyllisiä sekä käytännön kerroilla, että teoriaa opiskeltaessa.

ESIMERKKI: Ohjaaja havainnollistaa ponin harjaamisen harjaamalla ensin itse, jonka jälkeen on lapsen vuoro. Ohjaaja voi käyttää myös kuvia tai sosiaalista tarinaa apuna.

JUUTTUMISTILANTEET

Juuttumistilanteessa lapsella voi olla vaikeuksia tehtävän tai toiminnan aloittamisessa, siirtymisissä (joko paikasta toiseen tai tehtävästä toiseen) tai vaikeudet voivat ilmetä lopettaessa jonkin tehtävän tekemistä. Tyypillisessä juuttumistilanteessa lapsi juuttuu johonkin tiettyyn tilanteeseen tai tehtävään, eikä tämän jälkeen ota vastaan uusia ohjeita tai suostu tekemään muuta. Lapsi voi käyttäytyä tässä tilanteessa myös uhmakkaasti.

Vinkkejä juuttumistilanteisiin:

- Ennaltaehkäise juuttumistilanteet. Käytä toiminnanohjauksen tukikeinoja.
- Tuleva tilanne tai tehtävä on hyvä käydä lapsen kanssa läpi
- Pidä ilmapiiri kevyenä, minimoï suorituspaineeet
- Siirtymätilanteisiin kannattaa varata riittävästi aikaa, uuteen tilanteeseen tai tehtävään valmistautuminen kannattaa aloittaa jo edellisen loppupuolella
- Oppaassa edellä mainitut struktuurit ja ympäristön muokkaus
- Lapselle voi antaa vaihtoehtoja, joista valita, jos tilanne meinaa edetä jumiutumiseen. Esimerkiksi kumman tehtävän teet ensin, laitanko ponille ensin suojat vai suitset?

- Jumi tilanteen aukaisemisessa auttaa paljon jo se, että ohjaaja tietää, mistä jumiutumisen on kysymys. Tilanteen edetessä jumiutumiseen asti, se ei ole enää lapsen hallinnassa, ja on tärkeää, että ohjaaja säilyttää näissä tilanteissa oman asenteensa myönteisenä.

PALAUTTEEN ANTAMINEN

Lähtökohtana palautteen antamisessa on, että lapsi tietää selvät säännöt. Heidän tulee muistaa ja tietää konkreettisesti mitä heiltä odotetaan, ja mitä yhdessä on sovittu. Annettavan palautteen tulee olla selkeää ja hyvin ymmärrettävää, ja palautteenannon tulee olla välitöntä. Palaute hyvästä yrityksestä ja suorituksesta tulisi antaa heti.

Vinkkejä palautteen antoon:

- Pidä palaute sopivan vahvuutena, liiallinen kiittely tai liian yliampuva palaute menettää helposti tehonsa
- Pyri antamaan hyvää palautetta säännöllisesti
- Ohjaajan tulee varmistaa, että myös lapsi kokee palautteen myönteiseksi. Ohjaaja voi kysyä, mikä heidän mielestään on motivoivaa ja myönteistä palautetta
- Kieltoja voi muuttaa kehoituksiksi, esimerkiksi älä huuda= puhu rauhallisesti tai älä juokse= kävele
- Palautetta antaessa kannattaa miettiä onko se motivoivaa, jolloin se vahvistaa toivottua käytöstä, vai onko se pääosin virheitä korjaavaa, jolloin karsitaan ei-toivottua käytöstä. Molempia tarvitaan!
- Toivotun käytöksen huomiointi myönteisellä tavalla toimii aina paremmin kuin puuttuminen ei-toivottuun käytökseen

TILANTEET JOISSA TARVITAAN KOMENNUSTA

Vaikka useissa tilanteissa pyritään asiat ratkaisemaan positiivisen kautta, on joissain tilanteissa oltava ehdoton ja komennettava. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi vaaratilanteet, joissa on välitön vaara joko itselle tai toiselle. On tärkeää huolehtia siitä, että annettua komentoa noudatetaan, lasta voi tarvittaessa avustaa konkreettisin keinoin komennon noudattamisessa.

- Komento tulee antaa niin että ohjaaja itsekkin uskoo siihen
- Komento on käsky, silloin ei neuvotella, suostutella tai kysellä
- Komennon tulisi olla yksinkertainen ja hyvin ymmärrettävä, ei monisanainen
- Lapseen tulisi saada katsekontakti

- Komento tulee toistaa, jos on epävarmuutta siitä, onko se ymmärretty

SOSIAALISET SUHTEET

Neurologisen kehityksen haasteita omaavilla lapsilla olemus on usein ikäistään kypsymättömämpi. Heillä saattaa olla vaikeuksia luoda ja pitää yllä kaverisuhteita, ja he saattavat hakeutua itseään nuorempaan tai vanhempaan seuraan. Joillakin lapsilla voi olla vaikeuksia olla muiden ihmisten lähellä, sillä he voivat olla ali- tai yliherkkiä kosketukselle. Heillä saattaa myös olla vaikeuksia ymmärtää vuorovaikutuksen periaatteita, kehonkielen tulkitseminen, toisten kuunteleminen tai sanattoman viestinnän ymmärtäminen on haastavaa. Impulsiivisuus ja ylivilkkaus aiheuttaa usein ongelmia sosiaalisissa suhteissa. Neurologisia haasteita omaavat lapset voivat ärsyntyä helpommin vaikkapa jatkuvasti liikkeessä olevaan ihmiseen tai siihen että joku napputelee jatkuvasti kynää. Näitä haasteita omaava lapsi ei usein opi esimerkiksi sääntöjä samoin kuin ”tavalliset” lapset, tai ei näe omaa osuuttaan ongelmatilanteissa. Tapahtumia seuraavat rangaistukset tuntuvat usein lapsesta kohtuuttomilta, kun hän ei ymmärrä mistä ne johtuvat.

Vinkkejä sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen:

- Lasta voi havainnoida erilaisissa tilanteissa, miten hän toimii ja reagoi milloinkin. Näin saadaan hyvää tietoa käyttäytymisestä ja tiettyyn käytökseen johtaneista tapahtumista ja tilanteista
- Selkeä palaute käytöksestä seurannan jälkeen
- Lapsen kanssa voi miettiä hyviä toimintatapoja eri tilanteisiin, esimerkiksi jos suututtaa, mitä voisi tehdä läpsäisyyn sijaan?
- Lapsen kanssa voi sopia yhteisen merkkikielen, hän näyttää ohjaajalle tiettyjä merkkejä, kun menossa on joku tietty tilanne tai tunne, näin ohjaaja voi ennakoita tapahtumia
- Jos lapsi käyttäytyy sinua kohtaan epäasiallisesti, muista: älä provosoidu ja älä ota siitä syytä itsellesi. Kiukun tai epäasiallisen käytöksen syy on useimmiten jossain aivan muualla, mutta hän vain purkaa olotilansa nyt sinuun

AISTIYLIHERKKYYDET

Neurologisia haasteita omaavalla lapsella on mitä useimmin vaikeuksia säädellä aistitoimintoja. Nämä vaikeudet voivat ilmetä joskus mitä erikoisimmillakin tavoilla. Lapsen aistikokemus voi olla yli- tai aliherkkää. Hän ei välttämättä osaa erottaa aistiärsyksiä toisistaan, tai hän ei erota siitä olennaisimpia piirteitä. Joskus aistien toimintahäiriöt ohjaavat lapsia toimimaan ikätasoaan kypsymättömämmällä tavalla. Jotkut lapset saattavat tarvita tavallista voimakkaampaa liikekokemusta tasapainotukseen hermojärjestelmänsä, joillain voi olla ongelmia voimankäytön säätelyssä. Jotkut taas eivät siedä pienintäkään kosketusta, tai joku vaatekappale voi tuntua sietämättömältä päällä.

Esimerkkejä aistien toimintahäiriöstä:

- Ääniin ylireagointi, erilaiset äänet aiheuttavat ylikuormittumista
- Yliherkkyys tuntoaistimuksille, toisten ihmisten läheisyys voi ahdistaa, kosketus voi tuntua häiritsevältä, hipaisu voi tuntua lyömisenä, jokin vaatekappale saattaa ärsyttää, jokin materiaali tuntuu käsissä inhottavalle, jonkin ruuan koostumus tuntuu suussa inhottavalle
- Liiallinen voimankäyttö, lapsi saattaa tiedostamattaan tönäistä muita ja koskettaa toista liian kovakouraisesti, hän saattaa käyttäytyä arvaamattomasti eikä ikään kuin mahdu muiden kanssa samaan tilaan
- Poikkeava liikeaistimusjärjestelmä, lapsi tarvitsee poikkeuksellisen paljon voimakkaita liikekokemuksia

Näissä tilanteissa lapsen kanssa voi keskustella, miten hänen toimimistaan tietyissä tilanteissa voisi helpottaa. Esimerkiksi kosketukselle herkkä lapsi voi seisoa ponia harjatessa muihin nähden niin, ettei muut lapset pääse vahingossa hipaisemaan häntä.

6 Lisätietoa

Kirjallisuutta:

AD/HD- opas koulunkäyntiavustajille, PS- kustannus

ADHD- käsikirja, PS- kustannus

Nepsyt, erityistä elämää, Karisto Oy

Aspergerin syndrooma ja hyvätasoinen autismi- opas vanhemmille, Unipress

Kliininen neuropsykiatria, Duodecim

Haastava käytös- Käytännön neuvoja ja menetelmiä, miten ymmärtää ja käsitellä haastavasti käyttäytyvää lasta, Kehitysvammaliitto

Menossa mukana- Tukea tarvitsevan lapsen ja nuoren toiminnallinen osallistuminen, PS- kustannus

Nettisivuja:

Käypähoito: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061#s16>

Terveyskirjasto, tietoa ADHD:sta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353/adhd-aktiivisuuden-ja-tarkkaavuuden-hairio?q=adhd>

ADHD- liitto: <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/>

Terveyskirjasto, tietoa Touretten oireyhtymästä: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00524/tic-oireet-nykimishairiot-ja-touretten-oireyhtyma?q=tourette>

Tourette.fi, tietoa Touretten oireyhtymästä: <https://tourette.fi/>

Terveyskirjasto, tietoa autismin kirjosta: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00355/autismikirjon-hairiot?q=autismi>

Autismiliitto: <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/>

Kiintymysvanhemmuus.fi, tukea ohjaamiseen: <http://kiintymysvanhemmuus.fi/positiivinen-kasvatus/>

Papunetin kuvapankki ja kuvatyökalu kommunikaation tueksi. Materiaali vapaasti käytettävissä. <https://papunet.net/>

Liite 3: Oppaan lähteet

<u>Teemat</u>	<u>Lähteet</u>
Neuropsykiatriset häiriöt	<p>ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). 2019. Käypä hoito –suositus. Viitattu 24.4.2022. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) (kaypahoito.fi)</p> <p>Asperger- osa autismikirjoa. 2022. Autismiliitto. Autismiliiton nettisivuilta löytyvä verkkojulkaisu. Viitattu 24.4.2022. https://autismiliitto.fi/autismi/erityispiirteet/asperger-osana-autismikirjon-piirteistoa/</p> <p>F84.5. Asperger. N.d. Mielenterveystalo. Mielenterveystalon nettisivuilta löytyvä verkkojulkaisu. Viitattu 18.4.2022. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Diagnoosi-tietohaku/F84/Pages/F845.aspx</p> <p>Jäntti, E. & Savinainen, R. 2018. Nepsyt: Erityistä elämää. Karisto Oy.</p> <p>Leivonen, S. Sourander, A. Voutilainen, A. & Leppämäki, S. 2015. Touretten oireyhtymä - monimuotoinen sairaus, yksilöllinen hoidon tarve. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 24.2.2022. https://www.duodecimlehti.fi/duo12283</p> <p>Ozonoff, S. Dawson, G. McPartland, J. 2008. Aspergerin syndrooma ja hyvätasoinen autismi. Opas vanhemmille. Unipress.</p> <p>Perustietoa autismista. 2022. Autismiliitto.fi. Viitattu 24.4.2022. https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/</p> <p>Leppämäki, S. 2021. Touretten oireyhtymä ja muut tic-häiriöt; Johdanto. Teoksessa Kliininen neuropsykiatria. E-kirja. Toimittanut: Juva, K., Hublin, C., Kalska, H., Korkeila, J., Sainio, M., Tani, P., Vataja, R. Helsinki. Duodecim.</p>

<p>Osallistumisen mahdollistaminen</p>	<p>From, K & Koppinen, M-L. 2012. Menossa mukana. Tukea tarvitsevan lapsen ja nuoren toiminnallinen osallistuminen. Jyväskylä: PS- kustannus</p> <p>Ikonen, T. Karjala, M. Kortelainen, S. Mäkelä, M. Nevalainen, M. Oksala, L. Ruusuvoori, S. Roponen, T. Salmi, K. & Suvanto, E. 2015. Autismikäsikirja 2.0. Eteva kuntayhtymä julkaisuja. Viitattu 26.4.2022. Autismikäsikirja 2.0 (eteva.fi)</p> <p>K, Kerola. A-K, Sipilä. 2017. Haastava käyttäytyminen – muutoksen mahdollisuuksia. Valterin julkaisusarja nro 1. Valteri-koulu.</p> <p>Närhi, V. 2018. Adhd-oireinen lapsi koulussa. Teoksessa ADHD-käsikirja. Toimittanut: Berggren, K., Hämäläinen, J. PS-kustannus.</p> <p>Timonen, T & Hämäläinen, P. 2019. Autismikirjon kuntoutusmenetelmät. Jyväskylä: PS- kustannus.</p> <p>Toiminnanohjaus. 2022. Autismiliitto.fi. Viitattu 30.3.2022. https://autismiliitto.fi/autismi/toimintakyky/toiminnanohjaus/</p> <p>Toivainen, L. N.d. Erityislapsen kohtaamisessa herkkyys on vahvuutta. Kehitysvammaisten tukiliitto ry. Tukiliitto.fi. Kehitysvammaisten tukiliiton nettisivuilta löytyvä verkkojulkaisu. Viitattu 23.4.2022. https://www.tukiliitto.fi/harvinaiskeskusnorio/ajan-kohtaista/erityislapsen-kohtaamisessa-herkkyys-on-vahvuutta/</p>
<p>Turvallisuus</p>	<p>Esteettömyys. N.d. Invalidiliitto. Viitattu 23.4.2022. https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys</p>

	<p>K, Kerola. A-K, Sipilä. 2017. Haastava käyttäytyminen – muutoksen mahdollisuuksia. Valterin julkaisusarja nro 1. Valteri-koulu.</p> <p>Kylmänen, A. N.d. Sählätään yhdessä. Sosiaalisesti vahvistavan liikuntakerhon toteutusopas erityislasten- ja nuorten ryhmille koulujen kerhotoimintaan. Humak. Viitattu 23.4.2022 https://pro.humak.fi/humakpro/humak/296724/sosiaalisesti-vahvistavan-liikuntakerhon-toteutusopas.doc</p> <p>Lämsä, A-L. 2013. Verkosto vahvaksi. Toimiva vuorovaikutus perheiden kanssa. PS- Kustannus.</p> <p>Myllymäki, M. 2014. Turvallisuus ja eläinpelastus. Teoksessa Hevoset ja kunta – rajapintoja. Toim. Teoksessa Laitinen, A. & Mäki-Tuuri, S. Ypäjä: Hippolis – Hevosalan osaamiskeskus ry, 110–121. Viitattu 23.4.2022. Löydettävissä: http://www.hippolis.fi/site/wp-content/uploads/Luku_10_Hevoset_ja_kunta.pdf</p> <p>O’Regan, F. 2006. Challenging behaviours pocketbook. Julkaisussa Haastava käytös. Käytännön neuvoja ja menetelmiä, miten ymmärtää ja käsitellä haastavasti käyttäytyvää lasta. Kehitysvammaliitto. 2012, 14.</p> <p>Turvallisesti työssä. 2013. Hevosenhoito turvallisiksi. Mela. Viitattu 24.4.2022. https://www.mela.fi/uploads/2019/01/0889f4d9-hevosenhoito_turvallisiksi.pdf</p>
Käytännön vinkit	<p>Andersson, B. Halinen, P. 2006. Sosiaaliset tarinat: sarjakuvitettu keskustelu. Haukarannan koulu.</p> <p>Jokinen, K & Ahtikari, K. 2004. AD/HD- opas koulunkäyntiavustajille. PS- kustannus.</p> <p>K, Kerola. A-K, Sipilä. 2017. Haastava käyttäytyminen – muutoksen mahdollisuuksia. Valterin julkaisusarja nro 1. Valteri-koulu.</p> <p>Kuvat arjen tukena. N.d. Kommunikaatiokeskus. Aivoliitto.fi. Aivoliiton nettisivuilta löytyvä verkkojulkaisu. Viitattu 25.4.2022. https://www.aivoliitto.fi/kommunikaatiokeskus/kehityksellinen-kielihairio/vinkkejä-arkeen/kuvat/#9da90458</p>

	<p>Mikä sosiaalinen tarina on? N.d. Viitotturakkaus.fi. Nettisivuilta löytyvä verkkojulkaisu. Viitattu 24.4.2022. https://viitotturakkaus.fi/tuote/mika-sosiaalinen-tarina-on/</p> <p>Papunet. Materiaalia kommunikoinnin tukemiseen. Kuvatyökalu. https://papunet.net/materiaalia/kuvaty%C3%B6kalu</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------