

**LIIKUNTA AUTISTISEN LAPSEN SOSIAALISTEN TAITOJEN  
KEHITTÄJÄNÄ**

Jutta Hautamäki

Opinnäytetyö  
Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2014

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU

Liikunta ja vapaa-aika

Liikunnanohjaaja (AMK)

LIIKUNTA AUTISTISEN LAPSEN SOSIAALISTEN TAITOJEN  
KEHITTÄJÄNÄ

2014

Autismiliitto

Jutta Hautamäki

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus

---

<b>Tekijä</b>	Jutta Hautamäki	<b>Vuosi</b>	2014
<b>Ohjaaja</b>	Piia Similä		
<b>Toimeksiantaja</b>	Autismiliitto		
<b>Työn nimi</b>	Liikunta autistisen lapsen sosiaalisten taitojen kehittäjänä		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	47 + 7		

---

Opinnäytetyön tilaajana toimi Autismiliitto. Opinnäytetyössä tutkittiin liikunnan merkitystä alle 12-vuotiaiden autististen lasten sosiaalisiin taitoihin. Työssä selvitettiin myös millaista liikunnan ohjausta autistinen lapsi tarvitsee. Proses- sissa pyrittiin luomaan autismin ja liikunnan yhteyden tärkeyttä kuvaileva työ ja käytännönläheinen opaslehtinen. Tuotosten tarkoitus oli lisätä tietoisuutta liikunnan lisäämisen tärkeydestä autistisille lapsille.

Opinnäytetyössä käytettiin tiedonhankintamenetelminä suomalaisen kirjalli- suuden lisäksi ulkomaisia tutkimuksia, asiantuntijahaastatteluita sekä kysely- tutkimusta Pohjois-Suomen alueen autististen lasten perheille. Lisäksi työssä oli todellisuuteen perustuva kuvaus autistisen miehen lapsuudesta, joka poh- jautui hänen perheenjäsentensä haastatteluihin.

Opinnäytetyön avulla löydettiin monenlaisia positiivisia vaikutuksia autististen lasten sosiaalisiin taitoihin, mutta käsitettiin myös, että vaikutukset ovat aina yksilöllisiä. Työn avulla luotiin opaslehtinen vanhemmille, joka tarjoaa tietoa ja opastusta autistisen lapsen liikuttamiseen.

Avainsanat

autistinen lapsi, autismi, liikunnanohjaus, liikunta, so- siaaliset taidot

School of Social Services, Health and Sports  
Degree Programme in Sports and Leisure

---

<b>Author</b>	Jutta Hautamäki	Year	2014
<b>Supervisor</b>	Piia Similä		
<b>Commissioned by</b>	The Finnish Association for Autism and Asperger's Syndrome (Autismiliitto)		
<b>Subject of thesis</b>	Physical Exercise Developing Social Skills of an Autistic Child		
<b>Number of pages</b>	47 + 7		

---

The commissioner of this thesis is The Finnish Association for Autism and Asperger's Syndrome (Autismiliitto). The thesis examines the significance of physical exercise for the social skills of under 12 year-old autistic children. The principles of physical exercise instructions for autistic children were also studied in this thesis. The aim of the process was to create a study and a practical document that shows the important connection between autism and physical activity. The purpose was to add knowledge about the importance of increasing the amount of physical exercises in autistic children.

The resources used in this thesis included Finnish literature, foreign research, professional interviews and questionnaires for autistic children's parents in North Finland. The research also includes a true to life depiction about an autistic young man childhood. Depiction is based on the interviews of his parents and siblings.

The research revealed that there are many positive effects that physical exercise can have for the social skills of autistic children but it was also noticed that the effects were always individual. The thesis created a leaflet for parents offering knowledge and guidance for the implementation of physical exercise for autistic children.

Keywords: Autism spectrum disorder, autism, sports instructor, physical exercise, social skills

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2 AUTISMIN KIRJO</b> .....	<b>3</b>
<b>2.1 AUTISMIN KIRJON MÄÄRITELMÄ</b> .....	<b>3</b>
2.1.1 <i>Autismin kirjo käsitteenä ja esiintyvyys</i> .....	3
2.1.2 <i>Autismin oireet</i> .....	4
2.1.3 <i>Autismin seulonta- ja kuntoutusmenetelmät</i> .....	5
<b>2.2 AUTISMIN VAIKUTUS LIIKKUMISEEN</b> .....	<b>8</b>
2.2.1 <i>Kommunikaatio ja sosiaalinen vuorovaikutus</i> .....	8
2.2.2 <i>Epänormaalit reaktiot aistiärsykkeisiin</i> .....	10
2.2.3 <i>Poikkeavat käyttäytymismallit ja kiinnostuksen kohteet</i> .....	12
<b>3 AUTISTISEN LAPSEN OHJAAMINEN LIIKUNTAAN</b> .....	<b>15</b>
<b>3.1 VALMISTAUTUMINEN LIIKUNTATUOKIOON</b> .....	<b>15</b>
3.1.1 <i>Ohjauksen tavoite ja sisältö</i> .....	15
3.1.2 <i>Yhteistyö ja ohjausmenetelmät</i> .....	16
3.1.3 <i>Motivaatio ja emotionaalinen ilmapiiri</i> .....	17
<b>3.2 LIIKUNTATUOKION AIKANA</b> .....	<b>19</b>
3.2.1 <i>Kommunikointi ja henkilöt</i> .....	19
3.2.2 <i>Fyysinen tila ja välineet</i> .....	20
3.2.3 <i>Ohjaus ja liikuntatuokion rytmittäminen</i> .....	20
<b>3.3 LIIKUNTATUOKION JÄLKEEN</b> .....	<b>22</b>
3.3.1 <i>Seuranta ja palaute</i> .....	22
3.3.2 <i>Oman toiminnan arviointi</i> .....	23
<b>4 HANNU ON LIIKKUVA AUTISTINEN LAPSI</b> .....	<b>25</b>
<b>4.1 PERHEESSÄ AUTISTINEN LAPSI</b> .....	<b>25</b>
4.1.1 <i>Diagnoosina lapsuusiän autismi</i> .....	25
4.1.2 <i>Lapsen oireet autismissa</i> .....	26
4.1.3 <i>Autismi osana perhettä</i> .....	27
<b>4.2 AUTISTISEN LAPSEN SUHDE LIIKUNTAAN</b> .....	<b>28</b>
4.2.1 <i>Perhe lapsen liikuttajana</i> .....	28
4.2.2 <i>Liikunnan positiivinen vaikutus</i> .....	29
<b>5 OPASLEHTISEN TUOTTEISTAMISPROSESSI</b> .....	<b>31</b>
<b>5.1 OPASLEHTISEN TUOTTEISTAMISPROSESSIN KULKU</b> .....	<b>31</b>
5.1.1 <i>Opaslehtisen tarve ja tavoitteet</i> .....	31
5.1.2 <i>Kyselytutkimuksen tulokset</i> .....	32
5.1.3 <i>Liikunta sosiaalisten taitojen kehittäjänä</i> .....	32
5.1.4 <i>Opaslehtisen toteuttaminen</i> .....	34
<b>5.2 OTA KIINNI JOS SAAT – OPASLEHTISEN SISÄLTÖ</b> .....	<b>36</b>
5.2.1 <i>Liikunta vaikuttajana sosiaalisiin taitoihin</i> .....	36
5.2.2 <i>Huomioitava liikutettaessa autistista lasta</i> .....	36
5.2.3 <i>Liikunnallisia harjoitteita kotioloihin</i> .....	37
<b>6 POHDINTA</b> .....	<b>38</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>40</b>
<b>LIITE</b> .....	<b>43</b>

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tutkitaan liikuntaa osana autistisen lapsen sosiaalisten taitojen kehittymistä. Työ on rajattu koskemaan alle 12 – vuotiaita autismin kirjon lapsia ja sen toimeksiantaja on Autismiliitto. Toimeksiantaja tekee kanssani yhteistyötä ja on tilannut opinnäytetyön ja opaslehtisen käyttöönsä. Opinnäytetyön tarkoitus on toimia ohjaavana ja neuvovana tietopakettina autististen lasten perheille ja yhteistyötahoille ja kaikille muille, joilla on mahdollisuus vaikuttaa autististen lasten liikunnan ja sen kautta sosiaalisten taitojen kehittämiseen.

Itse autismin kirjoja ja siihen kuuluvaa sosiaalisten taitojen erilaisuutta on maailmalla tutkittu laajasti, mutta ei juurikaan sosiaalisten taitojen kehittymistä ja liikunnan yhteyttä autismin kirjossa. Ulkomailla on julkaistu muutamia koottuja teoksia ja useampia tutkimuksia aiheesta, mutta suoraan aiheeseen liittyviä julkaisuja ei Suomesta löydy yhtään. Moni sivuaa aihetta, mutta aiheesta ei ole varsinaista tieteellistä näyttöä Suomessa.

Autistiset lapset eivät poikkea motorisilta kyvyiltään mitenkään muista lapsista. Suurin poikkeavuus on sosiaalisten taitojen kehittymättömyys ja ymmärryksen vaikeus. Tämä vaikeuttaa liikuntaryhmiin uskaltautumista. Tietämys liikunnan positiivisesta vaikutuksesta sosiaalisten taitojen kehittymiseen autistisilla lapsilla herättää perheiden tukiverkostot tarjoamaan tukeaan myös liikunnan saralla.

Työn aiheen taustalla on oma elämäkokemukseni autistisen nuoremiehen isosiskona. Minulla on myös ymmärrys siitä, että ilman ulkopuolista tukea ja tietoa on yhteiskunnassa pärjääminen erityislapsen perheenä kuormittavaa ja raskasta. Työllä haluan antaa tukeni samassa tilanteessa eläville perheille. Olen nähnyt veljessäni liikunnan positiiviset vaikutukset ja haluan opinnäytetyölläni herättää kiinnostusta eri tahoilla, jotta autistisille lapsille kohdistuneet liikuntamahdollisuudet lisääntyisivät ja kehittyisivät.

Opinnäytetyön rakenne koostuu teoriaosuudesta, yksittäisestä tapaustutkimuksesta ja tuotettavan opaslehtisen tuotteistamisprosessista. Teoriaosuus muodostuu kahdesta kappaleesta, jotka antavat pohjateorian opinnäytetyölle autismin kirjosta ja liikunnan ohjauksesta autistisille lapsille. Työssä käytetty

tapaustutkimus yksittäisestä liikkuvasta autistisesta lapsesta perustuu perheen jäsenten haastatteluihin. Tapaus toimii esimerkkinä yksittäisestä perheestä, jossa liikunta on vaikuttanut lapsen sosiaalisiin taitoihin ja parantanut perheen arkea. Viimeisessä kappaleessa eli opaslehtisen tuotteistamisprosessin osuudessa kerrotaan miten opaslehtinen syntyy ja mitä se sisältää. Lisäksi kappale sisältää koostetut tulokset liikunnan positiivisista vaikutuksista sosiaalisten taitojen kehittymiseen ja kyselylomakkeen tulokset, joita hyödynnetään opaslehtisen valmistuksessa.

Opinnäytetyön pohjalta tuotetaan tilaajalle opaslehtinen jaettavaksi autististen lasten perheille. Opaslehtinen löytyy opinnäytetyön liitteistä. Opaslehtinen rakentuu johdannon lisäksi kolmesta osa-alueesta, jotka ovat liikunnan positiiviset vaikutukset, liikunnan ohjaaminen ja suunnitellut harjoitteet kotioloihin. Aluksi oppaassa kerrotaan lukijalle millaisia positiivisia vaikutuksia liikunnalla on autistisen lapsen sosiaalisiin taitoihin. Tästä siirrytään osioon, jossa tarjotaan opastusta, mitä tulisi ottaa huomioon kun liikutaan autistisen lapsen kanssa. Viimeinen osuus koostuu kuvallisista harjoitteista, joita vanhemmat voivat tehdä kotona lapsensa kanssa.

Opinnäytetyöni pohjamateriaali koostuu alan kirjallisuuden lisäksi asiantuntija-haastatteluista ja Pohjois-Suomen alueella toteutetusta kyselystä. Käytetty kirjallisuusmateriaali koostuu suomenkielisistä teoksista sekä ulkomaalaisista tutkimuksista. Haastateltavina asiantuntijoina olivat pääasiassa Tampereen yliopistollisen keskussairaalan kehitysvammaopoliinikan ammattiosajat. Järjestämäni kyselyn vastaajamäärä jäi vähäiseksi, joten vastauksia hyödynnetään työssä lähinnä laadullisesti. Kaikki kyselystä saadut tulokset löytyvät työstä. Käytetyt lähteet ovat monipuolisia ja harkitusti valittuja, jotta työn luotettavuus säilyisi.

## 2 AUTISMIN KIRJO

### 2.1 Autismin kirjon määritelmä

#### 2.1.1 Autismin kirjo käsitteenä ja esiintyvyys

”Autismin kirjo” ja ”autismi” käsitteiden alle on parantuneiden diagnosointikeinojen avulla syntynyt viisi eri oireyhtymää: Aspergerin oireyhtymä, autistinen oireyhtymä, disintegratiivinen kehityshäiriö, laaja-alainen kehityshäiriö ja Rettin oireyhtymä (Rintala – Huovinen – Niemelä 2012, 90). Autismi on keskushermoston kehityshäiriö, johon liittyy keskeisimpinä poikkeamina sosiaalisen vuorovaikutuksen, kommunikoinnin, käyttäytymisen ja aistitoimintojen erilaisuus. Rakenteellisia poikkeavuuksia autismin yhteydessä on havaittu eniten aivorungon, ydinjatkoksen, aivojen pohjaosien ja pikkuaivojen alueella. Nämä ovat merkittäviä keskushermoston toiminnan ja aistitoimintojen säätelykeskuksia ja selittävät osaltaan, minkä takia aivojen kyky vastaanottaa ja käsitellä aisteista tulevia viestejä on autismissa puutteellista. (Ikonen 1999, 55, 58.)

Autismin taustalta on löydetty useita tekijöitä. Autismi ei ole henkinen sairaus vaan sen taustalla on rakenteellisia tekijöitä, jotka tutkimusten mukaan voivat johtua mm. perinnöllisistä tekijöistä, raskausajan vaurioista, kromosomipoikkeamista, syntymävaurioista sekä syntymän jälkeisistä vaurioista. (Suista-Virtanen 2008, 3.)

Autismia ei ole olemassa yhdenlaista. Edellä mainittuja poikkeamien on mahdollista esiintyä sekä erilaisina yhdistelminä, että vaihtelevin vakavuusastein. Yksilöllä näkyvät autismin vaikutukset riippuvat iästä, neurologisista sairauksista, vaikuttavasta ympäristöstä sekä saadusta kuntoutuksesta ja opetuksesta. (Ikonen 1999, 55 – 56.) Autistisen lapsen oireiden ilmentyminen voi suuressi vaihdella eri tilanteiden ja päivien välillä (Wilczynski 2011, 21).

Autismin kaikkien oireyhtymien esiintyvyyttä on tutkittu viimeisen kahden vuosikymmenen aikana paljon ja vaihtelevin tuloksin. Lisääntynyt tutkinnan, seulonnan ja käsitteistön kehittyminen ovat pääsyitä myös sille, että diagnosoituja tapauksia on löydetty yhä enemmän. (Rintala ym. 2012, 90.) On silti edelleen kiistanalaista, missä kulkevat autismin eri oireyhtymien väliset diagnostiset rajaviivat, sillä vaikka kaikissa oireyhtymissä ilmenee samat pääoireet, ne ilmen-



tyvät eri tavoin oireyhtymästä riippuen. Lisäksi monia lieviä autismin oireyhtymiä ei ole löydetty ja seulottu, mikä vaikeuttaa todellisen esiintyvyyden määrittelyä. (Kielinen 2005, 20.)

Tarkkaa esiintyvyyttä on vaikea mitata, mutta Suomessa esiintyvyyden tutkimuksissa virallisiksi tuloksiksi on julkistettu, että autismia esiintyy yhdellä tai kahdella lapsella tuhatta kohden ja autismin kirjon oireyhtymiä esiintyy 8,4 lapsella tuhatta kohden. Koko Suomen väestöstä autismin kirjioon kuuluu noin 50 000 ihmistä, joista itse autistisia henkilöitä on noin 10 000. (Moilanen ym. 2012, 1.)

Kansainvälisissä esiintyvyyden tutkimuksissa on tulokseksi saatu, että autismin oireyhtymiä esiintyy alle prosentilla ihmisistä. Kansainvälistä esiintyvyyden tutkimusta on helpottanut yhtenäisten seulontamenetelmien yleistyminen. (Kielinen 2005, 20.) Tilastollisesti autismi näyttäytyy yleisempänä poikien kuin tyttöjen parissa. Jopa 80 prosenttia autismin kirjon oireyhtymistä on diagnosoitu pojille. (Wilczynski 2011, 9.)

### **2.1.2 Autismin oireet**

Autismin oireyhtymillä on kaikilla yhteisiä, tunnusomaisia ulospäin näkyviä piirteitä, jotka vaikeuttavat lapsen ja hänen ympäristönsä välistä vuorovaikutusta. Näitä piirteitä ovat poikkeava sosiaalinen vuorovaikutus ja kommunikointi, epätavalliset reaktiot aistiärsykkeisiin ja rajoittunut, stereotyyppinen käytös. (Rintala ym. 2012, 90.) Autismissa aivojen kyky käsitellä ja koota aistien välittämää tietoa ympäristöstä on puutteellista ja kehityshäiriö näkyy lapsen käyttäytymisessä. Autismissa jokaiselle lapselle muodostuukin oma henkilökohtainen ja monimuotoinen käyttäytymiskuva, johon vaikuttavat lapsen ikä, kehitystaso, älykkyysskapasiteetti, muut sairaudet ja kuntoutus. (Kaski – Manninen – Mölsä – Pihko 2006, 123.)

Piirteitä, joista voidaan tunnistaa autismin kirjioon kuuluva lapsi, on monia. Sosiaalisten taitojen puutteiden takia, autistinen lapsi vetäytyy omiin oloihinsa, tuntuu olevan omissa maailmoissaan eikä hän tunnu tuntevan tarvetta ottaa kontaktia muihin ikäisiinsä lapsiin. Usein puheenkehitys on ensimmäinen merkki, jonka pohjalta autismia ruvetaan tutkimaan. Autistisilla lapsilla puhe-

kieli ei välttämättä kehity ollenkaan tai se on merkityksetöntä ääntely- tai kaitkupuhetta. Lisäksi autismiin liittyy myös oudot käyttäytymispiirteet, esimerkiksi toistuva käsien tai kehon heiluttaminen, pakonomainen liikehdintä tai tavaroiden järjestelyyn juuttuminen, sekä epänormaalit reaktiot aistiärsykkeisiin. (Kerola – Kujanpää – Timonen 2009, 25.)

Vaikeutta autismin oireiden tunnistamiseen tuo se, että sen alkava oireilu saattaa suuresti muistuttaa kielellisen kehityksen häiriötä tai tarkkaavaisuus-häiriötä kuten ADD:tä (Attention Deficit Disorder). On tutkittu myös, että autismi ei yleensä esiinny yksin. Mainittujen poikkeamien lisäksi autismissa saattaa esiintyä neurologisia poikkeavuuksia, epilepsiaa sekä näkökyvyn, kuulon tai liikuntakyvyn häiriötä. (Kerola ym. 2009, 25; Moilanen – Mattila – Loukusa – Kielinen 2012, 1.)

### **2.1.3 Autismin seulonta- ja kuntoutusmenetelmät**

Vaikka vanhemmat kiinnittävätkin huomiota lapsen poikkeavaan käyttäytymiseen jo ensimmäisen kahden ikävuoden aikana, varsinainen diagnoosi autismista saadaan keskimäärin kolme tai neljä vuotiaana. Koska kolmasosa autistisista lapsista kehittyy aluksi normaalisti ja taantuma tapahtuu vasta myöhemmin, on seulonnassa käytävä vähintään kahdesti kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Tätä suositellaan erityisesti, jos on herännyt epäily mahdollisesta autismista, ilmennyt autismille tyypillisiä oireita tai lähisuvussa on autismin kirjoon kuuluvia henkilöitä. (Moilanen ym. 2012, 4 – 6.)

Nykypäivänä autismin strukturoituun diagnostiikkaan kuuluu erilaiset seulontalomakkeet ja diagnostiset välineet. Seulonta tapahtuu neuvolassa erilaisten kehitettyjen seulontalomakkeiden avulla, joiden kysymysten tarkoitus on selvittää lasten käyttäytymistä ja nostaa esille kehityksessä ilmeneviä poikkeavuuksia. Yleisimpiä seulontalomakkeita Suomessa ovat CHAT (Checklist for Autism in Toddlers) ja M-CHAT (Modified Checklist for Autism in Toddlers), jotka ovat Suomessa käytössä paikoitellen varsinkin lastenneuvoloissa. Lisäksi Suomessa käytetään tutkimuskäytössä ESAT (Early Screening of Autistic Traits Questionnaire) seulontalomaketta. (Moilanen ym. 2012, 1.)

On tärkeää ymmärtää, että autismia ei voi todeta ensitapaamiselta. Autismin kirjon diagnosointi ei onnistu laboratoriotutkimusten tai yksittäisten psykologisten testien avulla. Varsinkin tarkemman oireyhtymän selvittämiseen tarvitaan useampien eri osa-alueiden testauksia, joiden avulla selvitetään oireyhtymän kokonaisuuden kuvaus ja mitä lapsi kuntoutukseltaan tarvitsee. (Ikonen 1999, 84 – 86; Stanton 2000, 27 – 28.) Käytettyjä diagnostisia välineitä ovat vanhempien ja huoltajien haastattelut, oleellisten lääketieteellisten ja psykologisten arvioiden sekä koulutulosten läpikäynti, kognitiivinen/kehityksellinen arvio, ohjatun leikin/pelin havainnointi ja toimintaan mukautumisen mittaus. Näillä menetelmillä yhdessä saadaan mahdollisimman tarkka diagnoosi, jonka avulla voidaan luoda yksilöllinen kuntoutussuunnitelma. (Wilczynski 2011, 26.)

Autismin kirjon seulonta on vaikeaa. Hermoston kypsymättömyys aiheuttaa autismin kirjioon liittyvää oireilua, vaikka autismia ei todellisuudessa olisikaan. Tämä vaikuttaa myös toisinpäin: moni diagnoosi saattaa viivästyä useita vuosia, koska hermoston kehitys on aluksi suhteellisen oireetonta tai vähäoireista. (Ikonen 1999, 84 – 86.) Viiveetön diagnosoiminen on tärkeää oikein suunnatun ja nopeasti käynnistyvän varhaiskuntoutuksen käyntiin saamiseksi. Kuntoutuksen suunnitteluun on otettava mukaan kaikki lapsen elämään vaikuttavat tahot ja jokaisen tahon on tehtävä osansa lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi, jotta kuntoutus onnistuisi. Hyvä ja ajoissa alkanut kuntoutus tarjoaa mahdollisuuden niin normaaliin kasvuun ja kehittymiseen kuin autismin kirjioon kuuluvalla vain on mahdollista. (Moilanen ym. 2012, 4; Rintala ym. 2012, 90.)

Autismiin ei ole parantavaa hoitoa, mutta sen ydinoireiden ja haastavan käyttäytymisen lieventäminen on mahdollista. Mitään yksittäistä kuntoutusmenetelmää ei ole Suomessa nostettu erityisasemaan vaan kuntotusmenetelmiä yhdistellään yksilön tarpeiden mukaan. Tutkimuksellisia tuloksia kuntoutusmenetelmistä ei ole paljoa esitettävänä ja siksi paras keino löytää omalle lapselle parhaat kuntoutusmenetelmät on kokeileminen. Vaikka tehokkaimpia menetelmiä ei ole nimetty, on silti selvää, että kuntoutuksen aikainen aloittaminen on lapselle hyödyllisempää, kuin kuntoutuksen poisjättäminen. (Koskentausta – Sauna-Aho – Varkila-Saukkola 2013, 587.)

Kuntoutuksessa huomio kiinnitetään usein kommunikointiin ja vuorovaikutukseen, sosiaalisten taitojen edistämiseen ja oman käyttäytymisen säätelyn vahvistamiseen. Jokainen autistinen lapsi tarvitsee kommunikoinnin keinon, sekä tavan hahmottaa ajan, tapahtumien ja vuorovaikutustilanteiden kulkua. Kuntoutuskohteena pidetään myös toimivan yhteistyön luomista lapsen ympärillä toimivien yhteistyötahojen, muun muassa koulun, päivähoidon ja neuvolan välillä. (Koskentausta ym. 2013, 587 – 588.)

Tärkeimpänä osana autistisen lapsen kuntoutusta on kotikuntoutus, johon autistisen lapsen vanhempia tulee opastaa. Usein keskustellaan siitä, kuuluuko vanhempien toimia kuntouttajina vai onko se ammattilaisten tehtävä, mutta tämän rajaaminen on mahdotonta, koska autistinen lapsi tarvitsee omien vanhempiensa ohjaamista. Lapsen koti on kuntoutuksen keskipiste, joka toimii perustana rutiininomaiselle päiväjärjestykselle, kasvatukselle ja omatoimisuustaitojen harjoittelulle. Nykypäivänä autistisille lapsille etsitään myös oma avustaja, joka toimii perheen rinnalla kasvatuksellisena kuntouttajana. Avustajat toimivat lasten mukana pitkän päivää heidän viestin välittäjinään ja linkkinään ulkoiseen maailmaan ja tarpeen vaatiessa myös toiminnallisena apuna arkitoimissa. (Kerola ym. 2009, 218 – 223.)

Autistisen lapsen kuntoutus ei perustu pelkästään terapiaihin ja lääkäritapauksiin, vaan se on arjen kuntoutusta, jossa kuntoutus on osana jokapäiväistä elämää. Terapioilla on kuitenkin oma osuutensa autistisen lapsen kuntoutuksessa. Puheterapiassa keskitytään vuorovaikutuksen vahvistamiseen ja etsitään autistiselle lapselle sopivaa kommunikoinninkeinoa, jonka harjoittelusta puheterapeutti opastaa myös muita autistisen lapsen kanssa toimivia tahoja. Musiikkiterapia toimii puheterapian tavoin kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen kehittäjänä. Musiikkiterapian vuorovaikutus perustuu improvisaatiotaitoihin, joiden avulla lapsi oppii kiinnittämään huomiota tilanteisiin ja vaistoamaan sanatonta viestintää. (Koskentausta ym. 2013, 588 – 590.)

Sensomotorisessa kuntoutuksessa eli SI-terapiassa pyritään kehittämään aisti-järjestelmien yhteistoimintaa ja näin vahvistamaan hienomotoriikkaa, motorista hallintaa ja tasapainoa. Viimeiseksi mainittakoon vielä toimintaterapia, jonka tarkoituksena on kehittää ja ylläpitää autistisen lapsen toimintakykyä,

sekä edistää omatoimisuutta arjen askareissa. (Koskentausta ym. 2013, 588 – 590.)

Toiminnallisten kuntoutusten lisäksi autismin hoitoon on kokeiltu lääkehoitoja joiden toimivuudesta ei kuitenkaan ole tieteellistä näyttöä. Jos lääkehoitoja harkitaan, hoidoille on oltava pätevät syyt ja hoidettavien oireiden todelliset esiintymissyöt tulee tutkia perinpohjaisesti. Esimerkiksi on selvitettävä johduko aggressiivinen käyttäytyminen rakenteellisista muutoksista vai siitä, että lapsi ei tunne saavansa näyttää tunteitaan. Varovaisuus on ajankohtaista, koska autistiset lapset ovat muita herkempiä lääkaineiden haittavaikutuksille. (Koskentausta ym. 2013, 588 – 590.)

Tärkeää kuntoutuksessa on yhteistyö tukevien tahojen välillä. Suljetut terapiaistunnot saattavatkin olla autistisen lapsen kehityksen kannalta enemmän haitaksi, jos oppiminen ei siirry terapiahetken ulkopuolelle. Jotta näin ei tapahduttaisi, on tapahduttava kommunikointia terapeutin ja vanhempien välillä. Tämä helpottaa myös kuntoutuksen jatkumista vielä terapian jälkeen kotiympäristössä. (Kerola ym. 2009, 224 – 225.)

## **2.2 Autismi vaikutus liikkumiseen**

### **2.2.1 Kommunikaatio ja sosiaalinen vuorovaikutus**

Kielellisen kommunikoinnin kiinnostuksen puute näkyy eniten lapsen omassa leikkimisessä ja liikkumisessa. Autistinen lapsi ei osaa jäsentää ympäristöön kohdistuvien termien merkitystä, joten hän ei pysty tuomaan niitä myöskään osaksi omaa toimintaansa. Tämä rajoittaa mielikuvituksen ja luovan liikkumisen kehittymistä. Lisäksi liikuntaleikki, jonka merkitystä tai tavoitteita autistinen lapsi ei ymmärrä, ei myöskään motivoi häntä toimimaan ja liikkumaan. (Hakala ym. 2001, 55.)

Kielen ymmärtäminen on usein autistisella henkilöllä hyvin konkreettista ja perustuu näköaistimuksiin eli visuaalisuuteen. Auditivinen eli kuuloaistin vastaanottokyky kokee autistisella usein poikkeuksellisen kehittymisen, mikä aiheuttaa sen, että auditivisesta informaatiosta pystytään poimimaan vain sattunnaisia yksityiskohtia. Kun lapsi huomaa ymmärtävänsä paremmin visuaalista tietovirtaa, hän jättää auditivisen informaation yhä vähemmälle huomiolle.

Tämä on syynä sille, että lapsen auditiiviset kyvyt jäävät kehittymättä, puhe jää ymmärtämättä ja oman puheen tuottaminen vaikeutuu. Noin 40 prosenttia autistisista lapsista ei käytä verbaalista eli puheen kautta tuotettua viestintää ollenkaan ja lopuilla ominaisia piirteitä kielen käytössä ovat kysymysten toistaminen ja kaikupuhe eli ekolalia. (Kerola ym. 2000, 24; Rintala ym. 2012, 90.)

Lapsi oppii kielenalkeet jäljittelemällä, mutta sama ei päde kaikkien autististen lasten kanssa. Autistinen lapsi voi joko jäljitellä puhetta jatkuvasti tai ei ollenkaan. Jäljittelemällä autistinen lapsi voi helposti oppia liikuntaleikkien yhteydessä käytetyt termit, mutta ei välttämättä ymmärrä niiden merkitystä tai käyttötapaa. Opittujen termien avulla lapsi voi myös havitella liikunnalta erilaisia kontakteja, kuin mitä käytetty termi todellisuudessa tarkoittaa. Kuten, jos autistinen lapsi on saanut ”pallo” sanan yhteydessä miellyttävän kokemuksen pallon muodosta ja materiaalista, hän havittelee termiä toistamalla samaa tuntemusta pallosta, eikä sillä pelaamista. (Hakala ym. 2001, 54 – 55, 58.)

Tärkeää termien oikein oppimisessa on toistaminen ja samanlaisten tilanteiden uudelleen luominen. Kielellinen lauseiden muodostaminen on liikkumisen yhteydessä pidettävä yksinkertaisena ja käytettävä lapselle jo tuttuja käsitteitä, jotta autistinen lapsi pystyy toimimaan halutulla tavalla. Erityisesti konkreettista esinettä tai toimintaa merkitseviä sanoja autistinen lapsi oppii helpoiten, esimerkiksi ”pallo” tai ”heitä”. Kuvailevat tai useaa asiaa merkitsevät sanat ovat taas autistisille lapsille haasteellisia. (Hakala ym. 2001, 54 – 55, 58.)

Visuaalinen kanava ei pysty tarjoamaan lapselle tarpeeksi informaatiota ympäristöstä. Autistinen lapsi ei tunnista kaikkia häneen kohdistuvia odotuksia, tiedä tilanteen kulkua tai saa tuotua itseään ymmärretyksi haluamallaan tavalla. Vaikeus verbaaliseen kommunikointiin saa lapsen käyttämään entistä voimakkaammin muita kommunikoinnin menetelmiä kuten huutamista, tavaroiden heittäilyä ja fyysistä kontaktia. (Kerola ym. 2000, 24, 29.)

On tärkeää, että jokainen lapsi löytää itselleen jonkinlaisen kommunikoinnin keinon. Näitä keinoja voivat olla motorinen kommunikointi, esineet, eleet tai viittomat, kuvat, kirjoitettu teksti tai puhe. (Kerola ym. 2000, 24, 29.) Vastavuoroisuus liikuntaleikeissä on autistiselle lapselle vaikeaa, koska hän ei tunne kiinnostusta kielelliseen vuorovaikuttamiseen. Autistinen lapsi kuitenkin pystyy oppimaan helppoja ja yksinkertaisia vastavuoroisuusleikkejä kuten kutitus- ja

kurkistusleikit, mutta nämäkin leikit ovat sidonnaisia tietynlaisiin tilanteisiin ja tiettyjen ihmisten kanssa tehtäviksi vuorovaikutustilanteiksi. (Hakala ym. 2001, 55.)

Autistisen henkilön on vaikea tunneilmaista itseään kielen käytöllä. Kun lapsi tuntee vaikeutta kertoa, miltä hänestä tuntuu, turvautuu hän konkreettisiin eleisiin ja toimintoihin esimerkiksi lyömällä käsiä yhteen ilosta tai puremalla itseään kiukusta. Tunneilmaisuun autistinen lapsi voi käyttää myös hyväksi liikunnan tarjoamaa ympäristöä ja välineitä esimerkiksi kaatelemalla mahdollisia rakennelmia, heittelemällä käsillä olevia välineitä tai juoksemalla ympäriinsä tavoitellen huomiota. (Kerola ym. 2000, 25.)

Autismiin liittyy myös ei-kielellisen eli nonverbaalisen viestinnän ymmärtämisen vaikeus, jossa lapsella on vaikeuksia ilmeiden ja eleiden ymmärtämisessä ja käytössä. Vaikka autistinen lapsi ymmärtääkin paremmin visuaalista informaatiota, hän ei pysty yhdistämään kehonkieltä viestinnäksi. Tämän takia pelitilanteiden etenemisen ymmärtäminen on vaikeaa, sillä liikuntapelit ovat nopeita ja niissä tapahtuu paljon kehollista ja ilmeisiin perustuvaa viestintää. (Kerola ym. 2000, 25.)

Autistisen henkilön on vaikea ymmärtää mihin kieltä tarvitaan, jolloin hän ei koe tarvetta kommunikoida puheen avulla. Mielen teorian näkökulma selittää tämän sillä, että autistisella ihmisellä on taipumus ajatella muiden ihmisten tietävän saman mitä hänkin, ja siksi tietoa ei tarvitsisi jakaa esimerkiksi keskustelemalla. Kieliongelmiensa ollessa näinkin suuria, kuten autismissa yleisesti ottaen on, ne leimaavat lapsen kokonaiskehitystä ja vaikuttavat suuresti oppimiseen ja käyttäytymiseen, niin liikunnan parissa, kuin muissakin elämän osa-alueissa. (Kerola ym. 2000, 25.)

### **2.2.2 Epänormaalit reaktiot aistiärsykkeisiin**

Liikuntatilanteessa on aina autististen lasten kanssa otettava huomioon mahdolliset ympäristön aiheuttavat aistiärsykkeet ja niihin on varauduttava. Jos ylitäi aliherkkyydestä ei kuitenkaan ole haittaa lapselle itselleen, ympäristölle tai yleiselle oppimiselle ja keskittymiselle, ei siihen tarvitse erikseen puuttua. Lapset oppivat iän myötä elämään omien aistipoikkeavuuksien kanssa ja kehittävät itselleen käyttäytymisvasteen, jolla selviävät vaikeista aistimustilanteista.

Jos keinoja aistimuksista selviytymiseen ei löydy, tarvitsee autistinen lapsi lähi-ihmisten apua. Hänelle voidaan hankkia apuvälineitä, joilla pystytään vähentämään tai lisäämään aistiärsykyitä. (Sollasvaara 2013, 6 – 8.)

Nykyään ymmärretään, että poikkeava reagointi aistiärsykkeisiin kuuluu tyypillisesti autismiin. Aistien havainnointi on neurologinen prosessi, jossa jäsenne-tään kehosta ja ympäristöstä tullutta aistitietoa, tehden toiminnasta ja käyttäytymisestä tarkoituksenmukaisempaa. Tätä kutsutaan myös sensoriseksi integraatioksi. Autismissa aistitietojen käsittelyhäiriöitä tapahtuu juuri sensorisessa integraatiossa, joka aiheuttaa aistihavaintojen virheellisiä tulkintoja tehden henkilön ali- tai yliherkäksi tietyille aistiärsykeille. Tämä aiheuttaa myös käyttäytymisen ja toiminnan hallinnan vaikeutta, joka on taas suorassa yhteydessä oppimisen ja kehityksen viivästymiseen. (Kerola ym. 2009, 97.)

Aistijärjestelmän poikkeavuuksien takia autistiset henkilöt pyrkivät usein hallitsemaan ja säätelemään niin aistiärsykkeiden aiheuttamista kuin niiden tulkitsemista. Tämän takia autistinen henkilö saattaa juuttua samoihin vaatteisiin, ruokiin tai liikkeisiin, koska ne aiheuttavat miellyttävää aistiärsykettä, jota halutaan toistaa. (Kerola ym. 2009, 97.)

Poikkeavat reagoinnit aistimuksiin voivat olla joko yli- tai aliherkkiä reagoiteja, mitkä saattavat aiheuttaa haastavaa käyttäytymistä lapselta ja vaikeimmissa tapauksissa aiheuttaa vaaratilanteita lapselle itselleen sekä ympäristölle. Yli- ja aliherkkydet saattavat vaihdella suuresti yksilöstä ja lapsesta riippuen eivätkä aistien herkkyydet ole riippuvaisia toisistaan, mikä tarkoittaa, että vaikka autistisella lapsella olisi yliherkkä kuuloaisti, saattaa hänen tuntoaistinsa olla aliherkkiä. (Sollasvaara 2013, 6 – 8.)

Ylireagoinnissa autistisen lapsen aivot käsittelevät aistimuksia liian voimakkaasti. Tällöin lapsi tuntee aistimukset normaalia voimakkaampina. Yliherkkyys saattaa aiheuttaa haastavaa käyttäytymistä liikuntatilanteissa yli-reagoivasta aistinkanavasta riippuen. Yliherkkä kuulo saattaa näkyä lapsen käyttäytymisessä korvien pitelemisenä ja musiikin tai huutojen säikkymisenä. Kun lapsella on yliherkkä näkö, hän saattaa siristellä silmiä tai pitää niitä kiinni vähentääkseen aistimuksia. Tämä saattaa aiheuttaa vaaratilanteita vauhdikkaissa liikuntatilanteissa autistiselle lapselle ja muille kanssaliikkuville. Kirkkaat valot ja värit saattavat aiheuttaa myös kipua. Yliherkkä tuntoaisti saa autistisen



lapsen helposti välttämään koskettamista esineisiin tai muihin kanssaliikkuihin. Tätä aiheuttavat usein erityisesti kevyet kosketukset kuten kädestä pitäminen piirileikeissä tai halaaminen. Liikuntatilanteissa on myös olennaista huomioida yliherkkä hajuaisti, sillä autistinen lapsi saattaa tuntea joidenkin ihmisten, esineiden tai tilojen hajut liian voimakkaina, ja hakeutuu tilanteista pois tämän takia. (Kerola ym. 2009, 101 – 102.)

Alireagoinnissa autistisella lapsella on heikko ja puutteellinen reagointi tulleisiin aistiärsykkeisiin, eivätkä aivot rekisteröi aistimuksia riittävästi. Tällöin lapsi tarvitsee runsaasti aistiärsykeitä saavuttaakseen normaalin vireystilan, jolloin aistimus saavuttaa normaalin reagoinnin. Autistinen lapsi, jolla on aistiärsyksen aliherkkyttä, hakee liikuntatilanteessa käyttäytymisellään aistiärsykkeiden vireystilan saavuttamista. (Kerola ym. 2009, 102 – 103.)

Aliherkkä tuntoaisti saa lapsen hakemaan tuntemisen äärirajoja esimerkiksi hakeutumalla normaalisti kipua aiheuttaviin tilanteisiin, lyömällä tai puremalla itseään. Tämä saattaa aiheuttaa todellisia vaaratilanteita, sillä alireagoivalla lapsella ei ole vaarantajua, jos hän ei ole oppinut tunnistamaan kipua aiheuttavia tilanteita. Aliherkkä kuulo näkyy lapsen tarpeena aiheuttaa ääniä, joista voisi saada lisää ärsykeitä. Tavaroiden kolistelu, musiikin suurentaminen ja itseksensä ääntely ovat merkkejä kuulon alireagoivuudesta. Kun lapsella on alihherkkä näköaisti, hän tuottaa itselleen enemmän näköhavaintoja heilumalla, heiluttamalla käsiään, tutkimalla esineitä ja katselemalla itseään peilistä. Aliherkkä hajuaisti näkyy hajujen etsimisenä esimerkiksi roskiksien, tavaroiden ja muiden kanssaliikkujen haistelemisena. (Kerola ym. 2009, 102 – 103.)

### **2.2.3 Poikkeavat käyttäytymismallit ja kiinnostuksen kohteet**

Kommunikoinnin vaikeuksien ja aistipoikkeamien lisäksi autismiin liittyy vielä lisäksi poikkeavat käyttäytymispiirteet, joita kuvaillaan rajoittuneiksi, toistaviksi ja kaavamaisiksi. Lisäksi autistinen lapsi kiinnostuu ympäristössä poikkeuksellisiin asioihin vauvasta asti, jotka ohjaavat hänen keskittymistään ja oppimistaan eri tavalla. Autistisen lapsen käyttäytymismalleja ja rutiineja on hyvä tuntea ennestään, kun hänelle ohjataan liikuntaa. Näin olemassa olevia rutiineja voidaan joko yrittää muuttaa tai käyttää hyväksi. (Kerola ym. 2009, 89 – 91, 93 – 96.)

Autistisilla lapsilla ilmenee alusta asti pakonomaisia, toistuvia rutiineja ja rituaaleja. Tämä johtuu siitä, että autistiselle henkilölle tuottaa vaikeutta suunnitella toimintaansa etukäteen ja hahmottaa sitä, miten toiminnasta vaihdetaan uuteen toimintaan. Tämä näkyy autistisilla lapsilla tilanteeseen jumittumisena. Tällöin lapsi jää toistamaan tehtyä liikettä, ajatuskuviota tai puhepartta, koska hän ei tiedä, kuinka pääsisi tilanteesta etenemään. Tämä kaikki on osa autistisen lapsen muutoksen vastustamista. (Kerola ym. 2009, 89 – 91, 93 – 96.)

Turvattomuuden tunne siitä, ettei pysty hallitsemaan ympäristön tapahtumia ja tilanteen muuttumista saa autistisen lapsen muodostamaan itselleen muuttumattomuuden tilan toistamalla tapahtumaa. (Kerola ym. 2009, 89 – 91, 93 – 96.) Esimerkiksi palloa heitellessä autistinen lapsi saattaa jäädä jumiin pallon kiinniottamiseen, koska ei osaa yhdistää kiinniottamisen ja takaisin heittämissen yhtälöä, jolloin hän jää heittelemään palloa itselleen.

On paljon tutkittu, millä tavoin autistisen lapsen informaation tulkinta poikkeaa muiden lasten tulkinnasta, mutta vielä ei pystytä todistamaan syytä sille, miksi autistinen lapsi usein jää jumiin eli toistamaan tietynlaisia liikkeitä, ajatuskuviota tai puheenparsia. Omista rituaaleista ja rutiineista pystytään oppimaan pois, jos tilalle opetellaan uusia, toimivampia rutiineja, jotka auttavat lasta hahmottamaan jatkuvuutta tilanteiden välillä. Rutiinien oppimiseen lapsi tarvitsee muita ihmisiä, jotka toistavat rutiinia hänen kanssaan. (Kerola ym. 2009, 89 – 91, 93 – 96.)

Liikuntatuokioiden tulisi noudattaa tuttua rutinoitunutta kaavaa johon voidaan pala kerrallaan lisätä jotakin uutta. Tämä antaa parhaan mahdollisen oppimisen kokemuksen autistiselle lapselle. (Kerola ym. 2009, 89 – 91, 93 – 96.) Esimerkiksi liikuntatuokiolla tulisi aina olla selkeät aloitukset ja lopetukset, jotka viestivät jo rutiininomaisesti lapselle liikkumisen alkamisesta ja loppumisesta. Yhdessä ympyrään istuminen alussa ja lopussa, on eräs paljon käytetty menetelmä.

Autistisen lapsen turvattomuutta lisää myös se, että hänen maailmankuvansa muodostuu yksittäisistä osista, joita hän ei osaa yhdistää toisiinsa. Esimerkiksi liikuntatuokioissa, jos palloa on ennen käytetty jalkapallossa ja seuraavalla kerralla samaa palloa käytetään heittelyyn, lapsen on vaikea hahmottaa, että

samaa esinettä voisi käyttää enemmän kuin yhteen tarkoitukseen. (Kerola ym. 2009, 89 – 91, 93 – 96.)

Hajanainen todellisuuden kuva johtuu vahvasti autistisen lapsen poikkeuksellisista tavoista kohdentaa huomiotaan. Lapsi kiinnittää huomiota asioihin, joiden aistiärsykkeet miellyttävät häntä tai joiden huomioimisen hän kokee tärkeäksi. Nämä itselle tärkeät huomion kohteet lapsi on saanut oppimisen kautta. Esimerkiksi puheen kautta kommunikointi on autistisille vaikeaa, joten he eivät kiinnitä puheeseen suurempaa huomiota elleivät koe sitä tärkeäksi. (Kerola ym. 2009, 89 – 91, 93 – 96.) Liikuntatilanteessa autistinen lapsi jättää helposti muut kanssaliikkujat huomiotta, koska näkee liikuntavälineen tärkeämmäksi huomionkohteeksi. Tämän takia autistisilla lapsilla on usein vaikeuksia joukkuelajeissa.

### **3 AUTISTISEN LAPSEN OHJAAMINEN LIIKUNTAAN**

#### **3.1 Valmistautuminen liikuntatuokioon**

##### **3.1.1 Ohjauksen tavoite ja sisältö**

Oppimisvaikeuksista kärsivän lapsen ohjaus ei etene toivotulla tavalla itseltään, vaan on arvioitava mitkä olisivat lapsen oppimisen tavoitteet ja mitä liikuntatuokioilla halutaan saavuttaa. (Kerola ym. 2009, 170.) Liikunnanohjaukseen voidaan asettaa monenlaisia eri tavoitteita, mutta kun puhutaan soveltavasta liikunnasta, yksilölliset tavoitteet korostuvat entisestään sillä terveydentila ja toimintakyky voi autismissa olla hyvin vaihteleva (Mälkiä 1995, 12; Rintala ym. 2012, 55). Tavoitteiden avulla liikuntatuokioiden sisältöä voidaan hallita vastaamaan autistisen lapsen sen hetkisiä tarpeita ja osaamisen tasoa (Kerola ym. 2009, 170).

Tavoitteet voidaan jakaa aihealueittain toiminnallisiin, tiedollisiin, sosiaalisiin ja tunnetavoitteisiin. Toiminnalliset tavoitteet kattavat kaikenlaisen fyysisen toiminnan, jossa saatetaan oppia uutta, muokata vanhaa osaamista tai kehittää aiempaa osaamista. Tiedollisiin tavoitteisiin kuuluu tietämyksen lisääminen muun muassa itsestä, omasta kehosta ja liikkumisesta. Sosiaaliset tavoitteet kattavat kaikenlaisen vuorovaikuttamisen ja sosiaalisten taitojen kehittämisen. Viimeisenä mainitun tunnealueiden tavoitteiden sisälle voivat esimerkiksi kuulua itsetunnon kehittäminen ja onnistumisen kokemusten saaminen. (Mälkiä 1995, 12.)

Ohjauksen tavoitteet kannattaa asettaa niin pitkälle kuin lyhyellekin aika välille. Lyhyiden aikavälin tavoitteilla voidaan tarkoittaa esimerkiksi liikuntatuokiolle asetettuja tavoitteita ja usean lyhyen aikavälin tavoitteen avulla kivutaan kohti pitkän aikavälin tavoitetta, joka saattaa olla vasta noin vuoden kuluttua. Tavoitteiden tulee olla mahdollisimman realistisia, konkreettisia ja niiden määrä on oltava kohtuullinen. (Rintala ym. 2012, 55.)

Liikuntatuokioiden sisällöt eli harjoitukset ja lajit valitaan asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Sisältöä rakentaessa kannattaa aloittaa lajeista ja taidoista, jotka autistinen lapsi tuntee vahvuuksikseen ja vähitellen lisätä sisältöön harjoitteita, joihin ohjattava tarvitsee enemmän apua ja ohjeistusta. (Rintala ym.

2012, 55.) Kun harjoitteita muokataan ja vaikeutetaan lapsen sietokyvyn rajoissa, hän oppii ratkaisemaan ongelmia itsenäisesti ja opittujen taitojen siirtäminen arkeen on helpompaa (Yack – Sutton – Aquilla 2001, 122).

Suunnitellun sisällön tulisi vastata autistisen lapsen osaamisen tasoa, jotta harjoitteet olisivat tarpeeksi mielenkiintoisia, mutta eivät liian haastavia. Yksilöllisessä ohjaamisessa yksilöön kohdistuvia tavoitteita ja toimintatapoja on helpompi suunnitella ja valvoa. (Rintala ym. 2012, 55.) Sisältöä suunniteltaessa on muistettava antaa erilaisia suoritushaasteita harjoitteille. Kun lapsi saa itse valita harjoitustasonsa, hän saa tilanteesta autonomian tunteen, joka on sisäisen motivaation kulmakivi. (Matikka – Roos-Salmi 2012, 59.)

Suunnitellun sisällön tulisi olla selkeälinjainen ja se on hyvä esittää lapselle kuvien muodossa tunnin aluksi. Lapsi tietää näin mitä on tulossa. Tärkeää on, että esitettyssä tuntisuunnitelmassa pysytään ehdoissa. Muutokset hämmentävät ja ahdistavat autistista lasta ja saattavat tehdä tuokiosta lapselle epämuکavan. (Holtinen 2014; Kangasmäki 2014; Laitamaa 2014; Rautiainen 2014.)

### **3.1.2 Yhteistyö ja ohjausmenetelmät**

Kaikki autistiselle lapselle suunniteltava opetus tai ohjaus on rakennuttava yhteistyön kautta. Yhteistyöhön osallistuu autistisen lapsen tapauksessa hänen huoltajiensa lisäksi kaikki, jotka toimivat osana lapsen arkea kuten terapeutit, hoitavat lääkärit tai opettaja. Yhteistyötahojen yhtenäisillä periaatteilla ja päämäärillä on suuri merkitys lapsen hyvän kehityksen kannalta. (Kerola ym. 2009, 169.)

Lapselle tärkeimpinä vaikuttajina toimivat hänen vanhempansa (Kerola ym. 2009, 169). Kun lähdetään suunnittelemaan liikuntatuokiota autistiselle lapselle, kannattaa ottaa selvää lapsen taidoista, toiveista, avuntarpeesta ja muista terveyteen liittyvistä seikoista. Tätä varten on hyvä ottaa yhteyttä lapsen vanhempiin, jotka osaavat kuvailla parhaiten lapsen tarpeet ja tavat. (Rintala ym. 2012, 90.)

Autistisen lapsen vanhemmat omaavat parhaan ammattitaidon kertoa lapsensa käyttäytymisestä. Vanhemmat usein myös tietävät muidenkin yhteistyö-

tahojen toimista ja osaavat helpoiten kertoa ohjaajalle opetus- ja kuntoutustilanteesta sekä käytetyistä menetelmistä. (Ikonen 1999, 254.) Esimerkkinä voidaan mainita kommunikoinnin keinot tai menetelmät. Kun autistiselle lapselle pyritään arjessa opettamaan kommunikoinnin keinona viittomia, tulisi tätä kommunikoinnin apuvälinettä käyttää myös liikuntatuokioissa. Suhde vanhempiin on lapsen ensimmäisiä vuorovaikutussuhteita, minkä takia ohjaajan kannattaa pyytää lapsen vanhemmilta myös neuvoa heidän lapsensa kohtaamiseen (Ahokas – Ferchen – Hankonen – Lautso – Pyysiäinen 2008, 29).

Autistisen lapsen liikunnanohjauksessa on mahdollisuus käyttää erilaisia menetelmiä monipuolisesti valiten ohjausmenetelmät autistisen lapsen edellytysten mukaan. Ohjaajajohtoiset työtavat sopivat erityisesti uusien asioiden opeteluun, jolloin lapsen huomio pyritään keskittämään mahdollisimman kiinteästi oppimistilanteeseen. Oppijajohtoisia työtapoja olisi hyvä käyttää erityisesti lapsen omatoimisuuden ja itsesäätelytaitojen oppimiseen. (Rintala ym. 2012, 56.) Ohjausmenetelmiä kannattaa vaihdella, jo senkin takia, että erilaiset toimintatyyliä lisäävät myös lapsen motivaatiota (Mälkiä 1995, 20). Liikunnanohjauksen ja – opetuksen työtapoja ovat komento-opetus, tehtäväopetus, parin palaute, itsearviointi, eriytyvä opetus, ohjattu oivaltaminen sekä erilaisten ratkaisujen tuottaminen. (Rintala ym. 2012, 56.)

Autistisen lapsen ohjausmenetelmien valitsemisessa tarvitaan pedagogista tietämystä sekä tietoa lapsen sen hetkisestä toimintatasosta ja -menetelmistä. (Kerola ym. 2009, 170). Opetusmenetelmät ratkaisevat sen mitä opitaan, mutta myös miten opitaan (Zimmer 2001, 127). Ohjaajan on menetelmiä valitessaan myös mietittävä valmiiksi, miten kohtaa lapsen ohjaustilanteessa. Hirvihuhdan ja Litovaaran laatiman 5K-periaatteen, eli hyvän keskustelun ja vuorovaikutuksen periaatteen, mukaan on ohjaajan pyrittävä sisällyttämään lapsen kohtaamiseen kunnioitus, kuuntelu, keskittyminen, keveys ja kärsivällisyys. (Matikka – Roos-Salmi 2012, 108.) Oppiminen on sosiaalista toimintaa (Lindblom-Yläne – Niemelä – Päivänsalo – Tynjälä 2005, 60 – 61).

### **3.1.3 Motivaatio ja emotionaalinen ilmapiiri**

Oppimista ja liikunnan mielekkyyttä tukevan ilmapiirin luominen palvelee onnistunutta oppimiskokemusta. Emotionaalisen ilmapiirin luominen saattaa olla jopa oppimisen tärkein elementti. Tunteet ohjaavat oppimista, mutta voivat

myös merkittävästi häiritä sitä. Esimerkiksi jos tehtävänä on kiivetä koalapuita korkealle, se saattaa herättää lapsessa jännitystä, innostusta tai jopa pelkoa. Tunnetila on täysin lapsiriippuvainen. (Kerola ym. 2009, 174.)

Tunnetilojen luomista kannattaa havainnoida ja mahdollisuuksien mukaan myös ennakoida. Leikit ja tehtävät herättävät tunnetiloja erilaisuudellaan. Esimerkiksi tunnetiloja herättävät leikit, joihin yhdistetään tarina tai joissa esiintyy korkeita paikkoja sekä jännittävää kisailua. Kun tunnetilat huomioidaan jo ohjauksen ja tehtävien suunnittelussa, saattavat ne oikein käytettynä olla avaimia jopa laadukkaalle oppimiselle. (Kerola ym. 2009, 174.)

Autistisen lapsen on vaikea hahmottaa häneen kohdistuvia odotuksia ja luoda itselleen motivaatiota liikuntaan. Motivaation tulisi alussa ensisijaisesti tulla ulkoapäin. (Holtinen 2014; Kangasmäki 2014; Laitamaa 2014; Rautiainen 2014.) Lapsen vanhemmilla on suuri vaikutus motivaatioon. Esimerkiksi kyselemällä, millaista liikunnanohjauksessa oli, vanhempi antaa lapselle tunteen siitä, että hänen tekemisensä on tärkeää. Itse ohjaustilanteessa motivaatioon pystyy vaikuttamaan ohjaaja kaikilla tekemillään pedagogisilla ja didaktisilla ratkaisuilla. (Matikka – Roos-Salmi 2012, 57.)

Kaikki sosiaalisen ympäristön tapahtumat ohjaustilanteessa vaikuttavat autistisen lapsen motivaatioon liikkua (Matikka – Roos-Salmi 2012, 58). Motivaatio nähdäänkin tilanne- ja ympäristösidonnaisena, joka muodostuu vuorovaikutuksesta muihin ihmisiin ja ympäristötekijöihin (Lindblom – Yläne – Niemelä – Päivänsalo 2007, 20). Tästä syystä toimivat kommunikoinnin keinot ovat ehdottomia, sillä se mitä lapsi ei ymmärrä ei voi myöskään motivoida häntä. Motivaationa voidaan käyttää palkitsemista esimerkiksi hyväkäytösisestä osallistumisesta. On kuitenkin varottava palkitsemasta ei toivottua käytöstä hyvän käytöksen toivossa. (Holtinen 2014; Kangasmäki 2014; Laitamaa 2014; Rautiainen 2014.)

Lisäksi ohjaustilanteessa vaikuttavat sekä ohjaajan käyttäytyminen, että liikuntatilanteen järjestäminen. Liikuntatilanteen valmistelussa menetelmillä luodaan lapselle ilmapiiri, jolla tullaan pitkällä tähtäimellä vaikuttamaan siihen, millä tavalla lapsi suhtautuu liikuntaan myös tulevaisuudessa. (Zimmer 2001, 127.)

## 3.2 Liikuntatuokion aikana

### 3.2.1 Kommunikointi ja henkilöt

Autistisen lapsen sosiaalisten taitojen puutteiden takia on tärkeää miettiä tarkkaan kuinka paljon ihmisiä osallistuu liikuntatilanteeseen. Opeteltaessa uusia asioita tai lapsen joutuessa uuteen tilanteeseen, monen yhtäaikaisen vuorovaikutustilanteen hallitseminen voi lapselle tuntua todella vaikealta. Lisäksi liian monen aikuisen läsnäolo saattaa aiheuttaa sen, ettei lapsi edes yritä tehdä hänelle annettuja tehtäviä itsenäisesti, vaan turvautuu lähellä oleviin aikuisiin, vaikka ei sitä tarvitsisikaan. (Kerola ym. 2009, 173.)

Autistisilla lapsilla kielellinen kommunikointi ei kognitiivisten poikkeavuuksien takia välttämättä luonnistu laisinkaan. Tällöin lapsi tarvitsee vuorovaikutuksen avuksi tukitoimia. Tällaisia tukitoimia voivat olla vaikka toimintaa ohjaavat kuvat tai viittomat. (Kerola ym. 2009, 173.) Kun ollaan vuorovaikutuksessa autistisen lapsen kanssa, ohjaajan on pyrittävä panostamaan ymmärtämiseen ja ymmärrettävyyteen (Matikka – Roos-Salmi 2012, 119). Liikuntahetkessä kommunikoinnin ymmärtämistä voi vaatia esimerkiksi kysymällä ”Mitä sinun pitää nyt tehdä?”. Näin vahvistetaan lapsen vuorovaikutustaitoja ja keskittymiskykyä. (Rintala ym. 2012, 56.)

Kommunikoidessa erityisesti entuudestaan hiukan vieraan lapsen kanssa on varauduttava antamaan tilaa, siten että lapsi kokee säilyttävänsä oman revii-rinsä. Esimerkiksi kosketuskontaktia ei pidä ottaa, ennen kuin lapsi kokee sen sopivaksi ja uutta lasta kohdattaessa on lähestyttävä hänen näkökentässään. Kommunikoitaessa on muistettava varmistaa lapsen huomio ja keskittyminen tehtävänantoa varten. Katsekontaktiin pakottaminen ei ole välttämätöntä, mutta lapsen huomion kannattaa kohdentaa esimerkiksi kutsumalla lasta nimeltä. (Holttinen 2014; Kangasmäki 2014; Laitamaa 2014; Rautiainen 2014.)

Autistinen lapsi aistii herkästi ohjaajan tunnetilat. Ohjaajan tulee ymmärtää itsellaisessa tunnetilassa on ohjatessaan ja pyrittävä rauhoittamaan itsensä. Pahimmassa tapauksessa tunnetila valtaa vuorovaikutustilanteen ja hidastaa oppimiskokemusta. (Kangasmäki 2014; Laitamaa 2014; Matikka – Roos-Salmi 2012, 120.) Ohjaajan on myös vältettävä ristiriitaisten viestien välittämistä. Nämä ristiriidat syntyvät kun sanallinen ja sanaton viestintä sotivat toisiaan



vastaan ja aiheuttavat lapselle hämmennystä. (Vilkkö-Riihelä – Laine 2005, 109.)

Lapsen mahdollisia kiukkukohtauksia ei kuitenkaan myönnyttelemällä kannata äärimmilleen välttää. Sosiokognitiiviset konfliktit, joissa lapsen ajatukset kyseenalaistetaan, on myös yksi keino viedä sosiaalisten taitojen kehitystä eteenpäin ja opettaa lapselle, että myös muiden ihmisten ajatukset ja mielipiteet ovat olennaisia. (Ahokas ym. 2008, 34.)

### **3.2.2 Fyysinen tila ja välineet**

Ohjaukseen käytetyn tilan tulisi yhtäaikaaisesti olla aktivoiva ja kiinnostava, sekä mahdollisimman vähän häiriötekijöitä sisältävä. Tilan järjestelyt ja sisältö vaikuttavat suuresti siihen miten se aktivoi lasta liikkumaan. Esimerkiksi tyhjä tila tarjoaa vapautta juosta, erilaiset välineet houkuttelevat tempuillemaan. (Rintala ym. 2012, 57.)

Lapsi liikkuu ja toimii parhaiten ennustettavassa ympäristössä (Yack ym. 2001, 122). Autistinen lapsi luo tilan tuntemuksen kautta mielikuvan siihen mitä liikuntahetkessä tulee tapahtumaan. Kun lapsi tunnistaa jo tuttuja välineitä tussissa salissa hän osaa jo asennoitua ja odottaa tietynlaista liikuntahetkeä. Tätä kannattaa hyödyntää itseohjautuvuuden harjoittelussa. (Ikonen 1999, 170.)

Liikaa aistikanavia kuormittava ympäristö puolestaan saattaa autistisilla lapsilla aiheuttaa keskittymisen herpaantumista ja häiritä oppimista. Tästä syystä esille ei tulisi asettaa muita välineitä kuin juuri liikuntatuokion aikana tarvittavat välineet. Lisäksi kannattaa tarkistaa, ettei tilassa ole häiritseviä ääniä, kuten ilmastointilaitteiston humina tai poikkeavia hajuja, sillä autistinen lapsi saattaa havaita tällaiset poikkeamat erittäin häiritseviksi. (Kerola ym. 2009, 171.)

### **3.2.3 Ohjaus ja liikuntatuokion rytmittäminen**

Ajan käyttö ja rutiinit ovat autistisille lapsille tärkeitä. Vaikka autistinen henkilö ei välttämättä ymmärrä ajan kulkua, on heille kuitenkin usein tärkeää pysyä suunnitellussa, strukturoidussa ja ennakoitavissa olevassa aikataulutuksessa. Se luo heille turvallisuutta, varmuutta ja pysyvyyden tunnetta. Yleensä autistisen lapsen kuntoutuksessa käytetään strukturoitua selkeää päivärytmiä, jossa

käy ilmi mitä tehdään, kenen kanssa, mihin aikaan, kuinka kauan ja mitä seuraavaksi. (Ikonen 1999, 168.)

Liikuntatuokiossa on tärkeää oppimisen kannalta tunnin kulun selkeää, toistuva rytmittäminen. Tuokiot tulisi aina aloittaa ja lopettaa selkeällä tavalla. Tämä antaa viestiä autistiselle lapselle liikunnan alkamisesta ja loppumisesta ja he osaavat jo valmistautua seuraavaan tehtäväänsä. Tämä helpottaa tehtävästä toiseen siirtymistä. Myös lepoaikat liikuntatuokion aikana tulisi sijoittaa harjoitteiden vaihtumishetkeen samasta syystä. Lisäksi haastavuudeltaan liikuntatuokion sisältöä kannattaa rytmittää vuorottelemalla uusia, haastavampia tehtäviä ja tuttuja, helpompia tehtäviä. (Rintala ym. 2012, 57.)

Toimintaa miettiessä kannattaa huomioida, että autistisilla lapsilla on vaikeutta hahmottaa milloin tehtävä alkaa, milloin sen on valmis ja miten tehtävä jatkuu. Ohjaajan kannattaa valvoa lapsen tehtävän suorittamista, kunnes tekeminen alkaa sujua lapsen hallitessa tehtävän ja lapsi voi jäädä suorittamaan tehtävää itsenäisesti. Tehtävä jonka tarkoitusta lapsi ei täysin ymmärrä, ei motivoi lasta. Tämän vuoksi tehtävät on läpikäytävä tarkasti, mahdollisesti erilaisia apuvälineitä kuten kuvia apuna käyttäen, sekä näyttäen aina esimerkkiä. (Rintala ym. 2012, 58.) Tehtävien suorittamiseen on myös varattava riittävästi aikaa ja toistoja, jotta lapsi ehtii oppia omaan tahtiinsa (Matikka – Roos-Salmi 2012, 61).

Liikuntatuokiota suunniteltaessa on jo huomioitava mahdollisuus, että suunniteltu tehtävä saattaa autistiselle lapselle olla liian haastava tai helppo. Tällaista tilannetta varten on luotava soveltamismahdollisuuksia kumpaankin suuntaan. Tehtävää kerrottaessa kannattaa aloittaa keskihaastavasta tasosta, jota tarpeen vaatiessa voidaan soveltaa helpompaan tai haastavampaan suuntaan. (Heikkinen 2014.)

Ei tule koskaan kuitenkaan tuijottaa sitä, mihin lapsi ei pysty, vaan laajentaa omaa näkemystään mahdollisuuksista (Mälkiä 1995, 13). Erityisesti ryhmässä ohjattaessa, autistista lasta tulisi kohdella kuin ketä tahansa muuta lasta. Tämä antaa heille tuntemuksen myös sosiaalisesta tasavertaisuudesta ja saattaa sitä kautta alentaa myös vuorovaikuttamisen kynnyksiä muiden liikkujien kanssa. (Heikkinen 2014.) Autismikuntoutusohjaaja Sanna Laitamaan (2014) mukaan tasavertaisuuden tuntemus on yksilöllistä ja mahdollisempaa

on, että autistinen lapsi kokee lamaantumisen ryhmässä ja vetäytyy omiin oloihinsa. Tämä on kaikki kuitenkin kiinni yksilön kehitysvaiheesta.

Liikuttaessa autistisen lapsen kanssa on tärkeää varautua myös tilanteisiin, jossa lapsi ajautuu kriisikäyttäytymiseen. Tämän ilmeneminen on yksilöllistä, mutta yleisesti autistisilla lapsilla se tulee esiin raivokohtauksina. Jos kriisikäyttäytymistä ei pystytä välttämään ennakoimalla, on ohjaajan osattava toimia rauhallisesti. Tärkeintä on rauhoittaa oma käyttäytyminen ja kehonkieli. Puhkeesta ei ole tässä tilanteessa apua, päinvastoin se saattaa kiihdyttää kriisikäyttäytymistä. (Holtinen 2014; Kangasmäki 2014; Laitamaa 2014; Rautiainen 2014.)

Kriisikäyttäytymisen alkaessa tärkeää on yrittää etsiä lapselle tila, jossa hän pystyy rauhoittumaan aikuisen seurassa ja rauhoittumisen jälkeen pyrkiä selvittämään, mistä kriisikäyttäytyminen mahdollisesti johtui. On myös tärkeää suunnitella valmiiksi mitä ryhmäliikuntatilanteessa muu ryhmä tekisi sen ajan kun ohjaaja auttaa lasta rauhoittumaan. Kriisikäyttäytymisen pystyy myös ennakoimaan seuraamalla lapsen ja ryhmän toimintaa tuokion aikana. Sopivin välein suunnitellut tauot rauhoittavat tilanteita ja estävät kriisikäyttäytymisen puhkeamista. (Holtinen 2014; Kangasmäki 2014; Laitamaa 2014; Rautiainen 2014.)

### **3.3 Liikuntatuokion jälkeen**

#### **3.3.1 Seuranta ja palaute**

Tuokion arviointi tulee ottaa osaksi liikuntatuokioita ja osoittaa sillä, kuinka tuokion aikana on onnistuttu asetetuissa tavoitteissa. Hyvin suunniteltu ohjaus palvelee itsenään jo palautteen antoa ja arviointia, sillä kontrolloitu ja järjestelmällinen eteneminen auttaa tehtäviä toimimaan palautteen antajana lapselle. Ohjaajan on hyvä olla koko ajan läsnä autistisen lapsen toimissa ja kysellä tuntemuksia liikkumisesta. Tällainen seuranta mahdollistaa nopean soveltamisen ja antaa lapselle mahdollisuuden palautteen antoon. (Kerola ym. 2009, 174; Rintala ym. 2012, 58.)

Palaute motorisesta suorituksesta on yksi tärkeimpiä tekijöitä kun lähdetään oppimaan uusia motorisia taitoja. Reaaliaikainen palaute auttaa hahmottamaan yksittäisen harjoitteen tarkoitusta ja sillä on mahdollisuus vahvistaa tai

sammuttaa motorista toimintaa. Harjoittelun jälkeisellä palautteella pystytään selkeyttämään liikuntatuokion tavoitteita. (Kauranen 2011, 382 – 384.)

Satunnaisesti annettu palaute on lapselle kaikkein tehokkainta sillä liikaa informaatiota on vaikeampi käsitellä ja sisäistää. Lisäksi liika palaute voi aiheuttaa palauteriippuvuutta, mikä ei myöskään kannusta itsearviointitaitojen kehittymistä. Palaute toimii yhtenä lapsen motivointikeinona ja siksi palaute muodon tulisi olla ennemminkin ohjaavaa kuin toteavaa. (Kauranen 2011, 384 – 385.)

Lapsen tulee tietää ohjauksen aikana tapahtuvasta arvioinnista ja seurannasta. Siten hänelle hahmottuu tieto siitä, että tilanteessa on odotuksia hänen toiminnalleen. Lisäksi lapsi ymmärtää, että tuokion on tarkoitus opettaa hänelle jotakin ja hänen on myös tarkoitus oppia. Ohjaukseen on syytä myös sisällyttää tehtäviä, jotka mahdollistavat itsearviointia. Ohjaajan kannattaa myös tiedustella lapsen omia kokemuksia osaamisestaan, jotta itsehavainnointi kehittyisi. (Kerola ym. 2009, 174; Rintala ym. 2012, 58.)

Seuranta liikuntatuokion aikana voi tapahtua systemaattisella tai epäsystemaattisella havainnoinnilla. Systemaattisella havainnoinnilla ohjaaja arvioi vain tietynlaista liikerataa tai taitoa, mitä ohjauksella tavoitellaan. Tätä havainnointikeinoa kannattaa käyttää, kun kyseessä on tarkan asennon tai liikeradan oppiminen. Epäsystemaattisessa havainnoinnissa ohjaaja taas arvioi liikuntatuokiota kokonaisuutena ja antaa palautetta kaikesta toimesta. Tätä havainnointikeinoa kannattaa käyttää, kun tavoitteet eivät ole niin kiinni tarkasti rajatussa opittavassa taidossa. (Rintala ym. 2012, 58.)

### **3.3.2 Oman toiminnan arviointi**

Ohjaaja on autistiselle lapselle roolihahmo ja auktoriteettimalli. Mutta ennen kaikkea ohjaaja on yksi lapsen vuorovaikutussuhteista liikuntatuokion aikana. Pystyäkseen tarjoamaan lapselle hyvän mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia taitojaan, on ohjaajan osattava arvioida omaa vuorovaikuttamistaan. Arvioinnin kohteena ovat ohjaajan sanallisen ja sanattoman viestinnän yhteensopiavuus. Ristiriitaisten viestien välttämiseksi myös tunteiden hallinta on avainasemassa, kun kommunikoidaan autistisen lapsen kanssa. Lapsen kohtaamiseen kohdistuvat tunteet valtaavat vuorovaikutustilanteen ja tarttuvat myös lapseen niin hyvässä kuin pahassakin. (Matikka – Roos-Salmi 2012, 119 – 120.)

Ajatukset ja käsitykset toisesta ihmisestä välittyvät automaattisesti ja jopa tahdomatta. Tästä syystä ohjaajan tulee asennoitua oikein autististen lasten ohjaamiseen ja ymmärtää millaisten lasten kanssa on tekemisissä. Liikunnanohjaaminen tapahtuu lapsille, ei oireyhtymälle. Jotta ohjaaja pystyy pitämään yllä omaa kehittymistään ja kasvamistaan ohjaajana, on oman toiminnan arviointia tehtävä aina liikuntatuokion jälkeen. (Ahokas ym. 2008, 64; Lindblom-Yläne ym. 2007, 162.)

Toimiessa lasten liikunnanohjaajana, ohjaaja on ennen kaikkea kasvattaja. Ohjaajan on pohdittava millaisena roolina haluaa lapselle toimia ja kuinka haluaa sen näkyvän omassa toiminnassaan. Rajojen asettaminen ja auktoriteetin ottaminen on osa ohjaajana olemista, mutta lapsi on hyvä ottaa osaksi yhteisten sääntöjen luomista. Ohjaaja toimii myös esimerkkinä lapselle kaikilla elämän osa-alueilla. Vahva vuorovaikuttaminen houkuttaa myös lasta vuorovaikuttamaan ja kehittämään omia sosiaalisia taitojaan. (Nuori Suomi 2014.)

## **4 HANNU ON LIIKKUVA AUTISTINEN LAPSI**

### **4.1 Perheessä autistinen lapsi**

#### **4.1.1 Diagnoosina lapsuusiän autismi**

Yksityisyyden suojaan vedoten puhumme tapauksen autistisesta lapsesta nimellä ”Hannu”. Tapaustutkimus on kirjoitettu Hannun vanhemmille tehtyjen haastatteluiden pohjalta ja perustuu täysin tosielämän tapahtumiin.

Hannulla on isosisko ja samaan aikaan syntynyt kaksossisko. Perheenlisäys oli perheessä suunniteltu ja odotettu. Raskausaika oli ongelmaton, mutta synnytyksessä oli runsaasti vaikeuksia ja vanhemmat epäilevätkin synnytyksen aikaisten komplikaatioiden olevan syy autismiin.

Vauvaiän pahat koliikkivaivat jatkuivat Hannulla kahdeksaan kuukauteen saakka. Motorisesti Hannu oli hyvin kehittynyt. Konttaus, rappusten kiipeäminen ja käveleminen kehittyivät oikeaan aikaan ja Hannu oli hyvin nopea, notkea ja utelias, joten perässä pysyminen oli hyvin haastavaa. Vanhempia kuitenkin huoletti Hannun puhumattomuus ja äiti ottikin aiheen esiin 2,5-vuotisneuvolakäynnillä. Neuvolassa puhekehityksen viivästymisen kerrottiin olevan yleistä liikkuvaisilla poikalapsilla ja lisäksi kaksosissa vallitsee monesti hierarkia, jolloin toinen lapsista puhuu molempien puolesta.

Todelliset ongelmat alkoivat päiväkodin alettua, silloin sosiaalisten taitojen kehittymättömyys korostui. Hannu ei hyväksynyt muita ihmisiä eikä muutoksia, mikä aiheutti vaikeasti hallittavia raivokohtauksia. 3-vuotisneuvolakäynnin aikoihin päiväkodin esityksestä Hannulle tehtiin päätös siirtymisestä jatkotutkimuksiin Tampereen keskussairaalan foniatrikselle osastolle.

Tampereen Yliopistollisen sairaalan foniatriksella osastolla Hannulle tehtiin kuulo- ja foniatriksia testauksia sekä puhetutkimuksia. Testitulosten perusteella Hannulle diagnosoitiin dysfasia autistisin oirein ja Hannu siirtyi jatkotutkimuksiin Helsingin Lastenlinnan sairaalaan. Lastenlinnan sairaalassa testausten lopulliseksi diagnoosiksi luettiin lapsuusiän autismi dysfaattisin oirein. Hannun kuntoutus aloitettiin heti tutkimusten jälkeen puhe- ja toimintaterapioilla ja päivähoitopaikka vaihtui päiväkotiin, joka on erikoistunut autistisiin lapsiin. Kehitysvammaisuus Hannulle diagnosoitiin vasta noin 6 vuoden iässä.

#### 4.1.2 Lapsen oireet autismissa

Hannu oli lapsena motorisilta taidoiltaan sisarustensa veroinen ja hän oppi kaikki tarvittavat taidot, kuten potalla käymisen, hampaiden harjaamisen, rappusten kipuamisen, polkutraktorilla ja pyörällä polkemisen, uimisen ja luistelemisen matkimalla sisaruksiaan. Hannu ei esittänyt kiinnostusta muihin ihmisiin, eikä siksi ottanut helposti katsekontaktia. Hannulla oli yliherkkä kuuloaisti, erityisesti mataliin ääniin, joka näkyi muun muassa kauppojen ilmanvaihtojärjestelmän kivuliaan huminan yli huutamisena. Yliherkkä tuntoaisti Hannulla ilmeni käsien, suun ja päänahan alueella, jolloin hampaiden pesu, hiusten ja kynsien leikkaaminen, hiusten kampaaminen ja yleensäkin käsien käyttö ilman käsi-neitä oli erityisen hankalaa. Hannun tarttuminen ja kosketus oli varovaista ja voimatonta.

Hannun leikeissä huomattiin poikkeavuuksia jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Katsekontaktin saaminen oli hyvin vaikeaa ja muiden lasten seurassa hän käänsi selkänsä ja leikki mieluummin yksin. Muiden seura ei Hannua häirinnyt, kunhan sai touhuta yksin. Leikkiminen perustui yksinkertaisiin autojen ja junien edestakaisin liikutteluun ja esineiden järjestelyyn koon tai värin mukaan. Hannu oppi lähinnä matkimalla ja jäljittelemällä muilta lapsilta ja aikuisilta ja niin puheen oppiminen lähti käyntiin.

Puhe perustui yksittäisiin sanoihin, mutta Hannu oppi kommunikointikeinoksi kuvien käytön. Muissa tapauksissa Hannu kommunikoi lähinnä motorisin keinoin. Puhetta Hannu oppi ymmärtämään hitaasti. Avainsanoja käyttämällä Hannu oppi selviämään ilman apua tutuissa ympäristöissä, mutta uudessa tilanteessa hän tarvitsi lisäapua kommunikointiin kuvin, viittomin tai avustajan tulkkaamana. Puheen kehitykselle tärkeä edistyminen tuli kiinnostuksesta kii-nan kieleen. Kieleen tutustuminen on vaatinut Hannulta lisäksi suomen ja eng-lanninkielen opiskelua.

Tuntoaistimusta kehitettiin Hannulla terapioiden avulla. Terapiat koostuivat eri-laisista painelu-, puristus- ja hierontaotteista, jotka suoritettiin edeten ääreis-alueista keskelle ja kasvoihin. Muovailuvaha ja taikina olivat käsien tuntoaisti-terapian menetelmiä. Hannu itse piti erityisesti kutittamisesta ja hakikin sillä jonkin verran huomiota vanhemmiltaan. Hannun hiukset ja kynnet on aina lei-kannut äiti apuvälineenään suihkepullo. Sillä vesi on kaikissa tilanteissa aina

ollut Hannulle mieluisa elementti. Hannun suun yliherkkyyttä pyrittiin poistamaan ikenien ja kitalaen kylmägeelililusikkapainelutekniikalla, toivoen sen myös auttavan puheen kehittymistä. Hannun hammasluu on lähes olematon, eikä Hannu ole koskaan pystynyt pureskelemaan ruokaansa. Hannulla on myös autistisille tyypilliseen tapaan hyvin suppea ruokavalio ja muun muassa mehun laimentamisen Hannu pystyi erottamaan pelkällä hajuaistilla.

Hannulle tutut tilanteet ja rutiinit ovat olleet edellytyksenä ongelmattomalle toiminnalle. Hänen käyttäytymisessään näkyi uusiin ja tuntemattomiin tilanteisiin joutuessa ahdistusta ja tämä purkautui aggressiivisina kiukkukohtauksina. Lisäksi Hannulla on aina ollut tietynlaisia pakonomaisia liikehdintöjä. Pienempänä ne olivat heijaamiset ja ääntelyt, jolloin hän heiluttaa käsiään ja sulkee silmänsä jääden jumiin omaan maailmaansa. Pakonomainen todellisuudesta pakeneva käyttäytyminen on lisääntynyt iän myötä, vaikka sitä on yritetty vähentää ja hillitä herättelemällä Hannua vuorovaikutukseen.

#### **4.1.3 Autismi osana perhettä**

Kun perheessä on autistinen lapsi, vaatii se kaikilta perheen jäseniltä tilanteeseen sopeutumista ja uhrautumista. Terapioista ja kuntoutuksesta tulee osa jokapäiväistä toimintaa ja tavallisista arkiaskareista muodostuu terapiatuokioita, joiden tarkoitus on totuttaa lapsi arkiaskareisiin ja helpottaa lapsen toimintaa tulevaisuudessa. Esimerkiksi hampaiden pesusta Hannun tapauksessa muodostui 3 minuutin sijaan vartin mittainen toimenpide.

Hannun lapsuusajan karkailu ja vaarantajun puuttuminen sekä nopeat liikkeet ovat aiheuttaneet monia vaarallisia tilanteita. Erityisen mielekästä Hannulle oli rautatiellä junan sekä tiellä moottoripyörän ja rekan kylkisiluetin seuraaminen konttausasennossa. Vilkas, nopeasti liikkuva ja puheella vaikeasti ohjattavissa oleva lapsi herätti pahennusta yleisillä paikoilla vaatien jatkuvaa kiinnipitämistä. Ohjeeksi ammattilaisilta vanhemmat kuitenkin saivat, että autistista lasta tulisi paljon ottaa mukaan toimintaan, joten Hannu kulki paljon perheen mukana ja perhe kasvoi toimimaan Hannun ehdoilla.

Koska Hannu ymmärsi paremmin visuaalista viestintää, vanhemmat käyttivät paljon kuvia ja sarjakuvamaista piirtämistä keskustelun tukena. Perhe opetteli käyttämään myös tukiviittomia. Tukiviittomat olivat käytännöllinen ja helppo



tapa kommunikoida lapsen kanssa yleisillä paikoilla, sillä se toimi ikään kuin salakielenä ja hillitsivät lapsen ympäristölle aiheuttamaa häiriötä, vaati lasta katsekontaktiin vanhempiensa kanssa. Picto–kuvissa oli vaikeutena se, ettei niitä ollut aina saatavilla, kun niitä olisi tarvittu. Keskittyminen pitkiin lauseisiin oli Hannulle vaikeaa. Hannu tarttui avainsanoihin ja muodosti niistä asiakokonaisuuden, joka saattoi poiketa toivotusta merkittävästi. Joka kerta kuitenkin täytyi tilanteet, tunteet ja muutokset käydä läpi, koska ennakointi ja valmistautuminen tulevaan olivat todella tärkeitä tilanteista selviytymisessä.

Autistinen lapsi on vaatinut aina jommankumman vanhemman huomion. Lapsen hoito vaatii niin vanhempien kuin koko perheenkin työn ja harrastusten sovittamisen ja aikatauluttamisen sairaan lapsen tarpeiden mukaisesti. Hannun vanhempien mukaan Hannu oli onnellisessa asemassa, koska hänellä oli kaksi samanikäistä sisarusta. Toisten sisarusten oppiessa selviytymään arjen askareista, myös Hannu oppi samat taidot mallioppimisen kautta. Tämä oli vanhemmille ehdoton helpotus verrattuna siihen, että Hannu olisi ollut ainut lapsi.

Perheen jaksaminen varmistetaan toimivalla yhteistyöllä perheenjäsenten välillä ja toistensa tukemisella. Usein autismin tuomat haasteet saattavat joko rikkoa perheitä tai yhdistää niitä entisestään. Hannun tapauksessa autismi on yhdistänyt perhettä ja tehnyt siitä läheisen, avoimen ja kiinteän. Perhe on aina puhaltanut yhteen hiileen ja viettänyt paljon aikaa yhdessä, joka on kasvattanut perheen sisäistä luottamusta.

## **4.2 Autistisen lapsen suhde liikuntaan**

### **4.2.1 Perhe lapsen liikuttajana**

Hannun tapauksessa vanhemmat ja sisarukset ovat olleet tärkeimmät liikunnan tarjoajat ja mahdollistajat elämässä. Vanhemmat veivät Hannua sisaruksiensa kanssa liikkumaan runsaasti erilaisiin ympäristöihin ja liikuntahetkistä tehtiin perheen yhteistä laatuaikaa. Näillä hyvillä kokemuksilla kannustettiin Hannua kiinnostumaan entisestään liikunnasta.

Enimmäkseen Hannua kiinnostivat yksilölajit kuten lenkkeily, pyöräily, hiihto ja uinti, joita tehtiin usein perheen kesken. Hän oli motorisesti taitava ja liikunnal-

lisilta taidoiltaan etevä, mutta ei kuitenkaan koskaan osallistunut ryhmäliikuntaan. Hannulla oli vaikeuksia ymmärtää joukkuelajien ideaa, vaikka pelasikin paljon sisarustensa kanssa erilaisia pelejä. Taktisesti ja pelillisesti Hannu kehittyi myös joukkuelajeissa, mutta ongelma oli, ettei hän hyväksynyt muita kanssapelaajia. Hannu onkin liikkunut lähinnä perheensä kanssa koululiikunnan lisäksi. Liikunnasta tuli kokemuksen kautta Hannulle tärkeä asia. Isä otti Hannun aina mukaansa lähtiessään liikkumaan. Nopealiikkeinen ja vaaraa ymmärtämätön lapsi oli haaste vanhemmalle, mutta yhteisten sääntöjen sopimisella ja tuttuja reittejä lenkkeilemällä lapsen hallinta onnistui.

Lasten ollessa pieniä perhe liikkui paljon autistisen lapsen ehdoilla, mutta lasten kasvaessa, muut sisarukset rupesivat vaatimaan uudenlaisia haasteita liikkumiseensa, mikä lopetti monia perheen yhteisiä tekemisiä kun toisen vanhemman tuli harrastaa erityislapsen kanssa ja toisen vanhemman sisarusten kanssa. Mutta myös yhdessä toimiminen perheessä säilyi vanhempien kekseliäisyyden ja ideoinnin avulla. Liikkuminen ja harrastaminen autistisen lapsen kanssa oli hyvin haastavaa, vaati erityistä tilanteiden ennakointia, niin mahdollisuuksien löytämisessä kuin vaarojen ja ongelmatilanteidenkin huomioimisessa. Perheen periaatteena on aina ollut rohkea kokeilu ja oli siunaus, että Hannun rinnalla liikkui saman ikäiset sisarukset, jotka omalla rohkealla ja ennakkoluulottomalla kiinnostuksellaan ovat myös innostaneet Hannua lähtemään mukaan kokeilemaan uusia liikuntavaihtoehtoja.

#### **4.2.2 Liikunnan positiivinen vaikutus**

Liikunnalla on Hannun vanhempien mielestä paljon positiivisia vaikutuksia hänen sosiaalisiin taitoihinsa ja kykyyn havainnoida ulkopuolista maailmaa. Hannu osaa nauttia liikunnan riemusta, haasteista ja sen tuomista uusista kokemuksista. Liikunta kuluttaa ylimääräistä energiaa ja parantaa keskittymistä terapiatilanteissa.

Hannu pystyy keskittymään liikunnan aikana ohjeisiin, sääntöihin ja ympärillä tapahtuvaan toimintaan paremmin kuin muissa tilanteissa joissa mukana ei ole liikuntaa. Isän mukaan myös tekeminen ja toimiminen liikuntatilanteissa Hannun kanssa on johdonmukaisempaa ja onnistuvaa, kun eksymistä ja jumiutumista omaan maailmaan on vähemmän. Lisäksi liikunta on opettanut Hannua ymmärtämään, että yhteiskunnassa on sääntöjä ja rajoja joita kaikkien tulisi

kunnioittaa ja tämä on antanut Hannulle turvallisuuden ja pysyvyyden tunnetta ympäröivästä maailmasta.

Sovittu ja suunniteltu aktiivinen toiminta aktivoi Hannussa tietynlaista sosiaalista toimintaa. Hän hakee enemmän katsekontaktia kanssaliikkujiin ja ylipäättään huomioi heitä aivan eri tavalla. Vanhempien mukaan Hannu hakee liikunnan yhteydessä ihmiskontaktia ja yhteistyötilanteita. Samanikäisten sisarusten kanssa liikkuminen on myös opettanut kohdistamaan huomiota liikkumisen kannalta olennaisiin asioihin.

Lisäksi liikunta on antanut Hannulle itsevarmuutta ja opettanut häntä tuntemaan itseään. Pakonomainen liikehdintä jää liikuntatilanteessa sivuun ja lapsuusajan ujous on täysin kadonnut. Vanhemmat uskovatkin, että jos liikunta ei olisi niin vahvasti ollut osana Hannun elämää, hänen sosiaaliset taitonsa olisivat paljon heikommat.

## 5 OPASLEHTISEN TUOTTEISTAMISPROSESSI

### 5.1 Opaslehtisen tuotteistamisprosessin kulku

#### 5.1.1 Opaslehtisen tarve ja tavoitteet

Liikunta merkitsee muun muassa yhdessäoloa, elämyksiä, terveyttä, hyvinvointia sekä kasvua ihmisenä ja ystävänä. Siksi liikunta on tärkeä osa myös autistisen lapsen elämää. Siitä on lapselle hyötyä, ei vain fyysisten taitojen ja ominaisuuksien kehittymisen vuoksi, vaan myös siksi että liikunta vaikuttaa vahvasti autismiin kuuluviin käyttäytymismalleihin, aistitoimintojen poikkeavuuksiin sekä sosiaalisten taitojen kehittymättömyyteen. Tilastollisesti autistiset lapset ovat terveitä lapsia vähemmän aktiivisempia liikkumaan, joka myös sijoittaa heidät istumakulttuurin takia korkeammalle riskitilastoissa sairastua sydänsairauksiin, diabetekseen ja liikalihavuuteen. Liikunta on näin varmin tapa turvata fyysinen toimintakyky myös autistisilla lapsilla. (Litmanen – Pesonen – Renfors – Ryhänen 2004, 132, 138; Sowa – Meulenbroek 2011, 47 – 48.)

Teettämässäni kyselyssä vastaajat kertoivat vanhempina pitävänsä liikuntaa erityisen tärkeänä autistiselle lapselle. Liikunta toimii ehkä jopa tärkeimpänä osana kuntouttamista diagnoosin saamisen jälkeen. Eräässä vastauksessa myös todettiin osuvasti, että vaikka jotkin oireet kuuluvatkin osaksi autismia, voi niitä silti hoitaa. Vastauksissa ilmeni myös, että suurin osa liikuttamisesta jää vanhempien omatoimiseksi järjestämiseksi, eikä sitä usein sisällytetä ja järjestetä osana kuntoutusta. Vanhempien on siis itse löydettävä liikuntaan kuuluva aika ja hoitaa järjestelyt, jos autistinen lapsi halutaan saada liikkumaan.

Oppaan tavoite on tarjota vanhemmille ja autistista lasta ohjaaville aikuisille tietoa liikunnan positiivisista vaikutuksista ja antaa eväitä ohjaustilanteisiin. Liikuntaa tarjotaan autistisille lapsille Suomessa vaihtelevasti paikkakunnasta riippuen. Pohjois-Suomeen tehdyn kyselyn mukaan 43 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että autistiselle lapselle soveltuvaa liikuntaa on tarjolla riittävästi. Toisaalta taas 71 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että autistisille lapsille tarjottu liikunta ei ole riittävän monipuolista eikä sitä ole helppo tavoittaa. Uskon, että mitä enemmän pystytään tarjoamaan tietoa siitä, että liikunnalla on autismin oireisiin ja erityisesti sosiaalisten taitojen kehittymiseen positiivisesti

vaikuttavia tuloksia, sen tarjonta kunnissa parantuisi ja siihen panostettaisiin enemmän.

### **5.1.2 Kyselytutkimuksen tulokset**

Pohjois-Suomen alueen autististen lasten vanhemmille tekemäni kysely antaa viitettä siitä, että noin puolet alle 12 – vuotiaista autistisista lapsista harrastaa liikuntaa viikossa hyötyliikunnan, koululiikunnan sekä jonkin vapaa-ajan harrastuksen parissa. Vastanneista 86 prosenttia kertoo lapsensa harrastavan liikuntaa 6 – 12 tuntia viikossa, joka on alle Opetusministeriön ja Nuoren Suomen (2008, 17 - 18) julkaiseman liikkumisen suositusmäärän ja vain 14 prosenttia vastanneista harrastaa liikuntaa yli 13 tuntia viikossa.

Kyselyn vastauksista ilmeni, että autistinen lapsi nauttii paljon liikkumisesta ja on liki aina valmis lähtemään liikkumaan. Vaikka he kiinnostuvatkin usein samoista tietyistä toiminnoista, on autistisen lapsen liikkuminen todella monipuolista ja vauhdikasta. Turvalliset ja tutut ympäristöt mahdollistavat myös ryhmäliikunnan harrastamisen. Toisaalta taas autistisilla lapsilla ikävän kokemuksen kokeminen lajin parissa saattaa riistää koko lajin harrastamisen kertaheitolla. Esimerkiksi jos uimahallissa kokee epämiellyttävän kokemuksen koulukave-reiden kanssa, ei uimaan lähteminen ole enää mielekästä muissakaan tapauksissa.

Kysely paljasti myös, että autistinen lapsi saattaa ryhmäliikunnassa vetäytyä helposti joutuessaan tilanteeseen, joka ei ole tuttu tai ei tiedä kuinka tulisi toimia. Näitä tilanteita varten kaivataan selkeitä ja ymmärrettäviä ohjeita ja sääntöjä ja niitä tulee noudattaa kaikkien osallistujien kohdalla ja jokaisella liikuntakerralla. Näin liikuntatuokiosta tehdään autistiselle lapselle mielekkäämpi ja turvallinen. Ohjaavan aikuisen tulisikin tuntea autismia ja sen ominaispiirteitä osataksaan ennakoita, suunnitella ja arvioida autististen lasten liikkumista eteenpäin vievällä tavalla.

### **5.1.3 Liikunta sosiaalisten taitojen kehittäjänä**

Tutkimusten mukaan liikunta toimii sosiaalisen toimintakyvyn kohentajana. Tämän on todettu tapahtuvan itseluottamuksen parantumisen kautta. Liikunta luo yksilölle pätevyyden tunnetta, joka kohottaa merkittävästi itseluottamusta ja

parantaa minäkuva. Nämä liikunnan vaikutukset yksilöön heijastuvat suoraan hänen ihmiskontakteihinsa. (Litmanen – Pesonen – Renfors – Ryhänen 2004, 136.)

Autistiset lapset ovat hyvin tietoisia puutteellisista taidoistaan ja erilaisuudestaan, mikä usein aiheuttaa huonoa itsetuntoa. Liikunnalla lapsille pystytään tarjoamaan onnistumisen kokemuksia ja omien vahvuuksien löytämistä. Tämä kasvattaa itsetuntoa ja vahvistaa uskallusta kehittää taitojaan muillakin osa-alueilla kuten sosiaalisissa taidoissa. (Holttinen 2014; Kangasmäki 2014; Laitamaa 2014; Rautiainen 2014.)

Autistisille liikuntatuokioita vetävän liikunnanohjaaja Heikkisen mukaan liikuntatilanteissa hän ei välttämättä edes erota autistista lasta muista lapsista. Tämän hän uskoo johtuvan siitä, että liikuntatilanteessa, jossa mukana on tuttu ja mielekäs ryhmä, ympäristö ja laji, autistinen lapsi tuntee niin suurta avoimuutta ja vapautta, että myös sosiaalinen muuri hävinee ja kiinnostus kommunikoida herää. Heikkisen kokemukset autististen lasten ohjaamisesta perustuivat ohjaustapaan, jonka mukaan jokaista lasta tulisi kohdella kuin mitään esteitä ei olisi. Tällöin lapsi tuntee itsensä vertaiseksi muiden lasten kanssa ja tämä rohkaisee häntä sosiaaliseen kanssakäymiseen ryhmäläisten kanssa. (Heikkinen 2014.)

Tampereen yliopistollisen sairaalan kehitysvammapoliklinikan asiantuntijoiden mielestä liikunnalla on vahva vaikutus sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Ryhmässä liikkuminen toimii sosiaalistajana, mutta autistisen lapsen tapauksessa ryhmän koko ei saisi olla liian suuri. Lapsi myös tarvitsee oman aikansa sosiaalisten taitojen kehittämiseen. (Holttinen 2014; Kangasmäki 2014; Laitamaa 2014; Rautiainen 2014.)

Ennen kaikkea asiantuntijat uskovat, että sosiaaliset taidot kehittyvät parhaiten, koska liikunta toimii rentouttajana ja stressin poistajana. Tämä tuottaa hyvää ja vapautunutta oloa, mikä on luultavasti suurin syy miksi vuorovaikuttaminen helpottuu liikunnan yhteydessä ja sen jälkeen. Lisäksi ryhmä ja pariliikunnassa esiintyvä vastavuoroisuus altistaa jatkuvasti jonkinasteiseen vuorovaikuttamiseen, mikä tekee siitä joka kerta helpompaa. (Holttinen 2014; Kangasmäki 2014; Laitamaa 2014; Rautiainen 2014.)

#### 5.1.4 Opaslehtisen toteuttaminen

Opinnäytetyöni on toiminnallinen mikä tarkoittaa, että se sisältää kirjallisen raportin eli opinnäytetyön lisäksi tuotoksen tai tuotteen, joka voi olla esimerkiksi opas tai vaikka tapahtuma (Vilka - Airaksinen 2004, 9). Tässä opinnäytetyössä tuotos esiintyy opaslehtisen muodossa. Päädyin toteuttamaan opinnäytetyötäni toiminnallisena opinnäytetyönä, koska näin opaslehtisen suuremmaksi mahdollisuudeksi saavuttaa kohderyhmää kuin pelkän raportin tuottaminen.

Opinnäytetyö ei ole varsinainen tutkimus, mutta siinä on käytetty monia tutkimuksellisia menetelmiä kuten asiantuntijahaastatteluita, laadullista kyselyä vanhemmille ja kokemuskoostetta todellisesta elämäntilanteesta. Lisäksi työssä on käytetty olemassa olevaa kirjallisuutta ja tutkimuksia. Työssä käytetyn teorian tiedon tulee perustua asiakirjallisuuteen (Vilka - Airaksinen 2004, 154).

Opinnäytetyölle on rajattu tarkka kohderyhmä ja opaslehtisessä käytetty kieli puhuttelee oikeaa kohderyhmää. Käytetyn kielen tulisi olla helposti luettavaa ja siihen tulisi pystyä samaistumaan (Vilka - Airaksinen 2004, 65). Koska kohderyhmänä ovat autististen lasten vanhemmat, tekstin tulisi myös pystyä puhumaan vanhempien kautta heidän lapsilleen ja mahdollistaa tiedon käyttäminen arjessa välittömästi.

Toimiva opaslehtinen tarjoaa lukijalleen ydinasiat aihealueesta parhaalla mahdollisella tavalla. Opaslehtisessä ei saisi olla mitään ylimääräistä tai aiheen kannalta epäolennaista, jotta opaslehtinen pysyy lukijalleen käytännöllisenä. (Kyngäs – Kääriäinen – Poskiparta – Johansson – Hirvonen – Renfors 2007, 124 – 125; Parker 1998, 27.) Sisällöltään Ota kiinni jos saat – opaslehtinen on suunniteltu tarjoamaan tietoa liikunnan hyödyistä autismin sosiaalisten taitojen poikkeavuuksiin ja ohjeita miten autistisen lapsen kanssa kannattaa ja voisi liikkua. Aiheet luovat keskenään selkeän tietopakettin, joka keskittyy kehittämään lapsen sosiaalisia taitoja liikunnan avulla. Oppaassa käytetyt osa-alueet perustuvat opinnäytetyössä kirjoitettuihin asioihin.

Oppaan nimeksi tuli ”Ota kiinni jos saat! – Liikunta autistisen lapsen sosiaalis-tajana”. Halusin nimestä leikkimielisen ja houkuttelevan, mutta siinä tuli esiin-tyä myös opinnäytetyön tuoma näkökulma liikunnan ja sosiaalisten taitojen yh-teydestä. Halusin nimessä myös korostaa oppaan painottavan sosiaalisten tai-tojen kehittymistä. Tämä näkyy nimen asetteluna puheenvuoroksi kanssaliik-kujalle. Nimessä halusin myös näkyvän, ettei autismi ole esteenä liikkumiselle.

Opaslehtisen ulkonäön suunnittelun tarkoitus on saada herätettyä lukijalle mo-tivaatio ja mielenkiinto opaslehtistä kohtaan. (Huovila 2006, 85 – 88, 103 – 106; Parker, 1998, 33 – 35.) Ulkonäöltään opaslehtisestä suunniteltiin selkeä-linjaista, yksinkertaista ja pirteää. Värimaailmaksi valittiin sininen, keltainen ja oranssi, jotka edustavat rauhallisuuden, iloisuuden ja energisyyden tunteita. Vastavärien käyttäminen tekee opaslehtisestä kiinnostavamman (Hautamäki 2014). Värejä ei kuitenkaan käytetä kirkkaimmassa olomuodossaan, jotta opas ei ole lukijalleen liian hyökkäävä. Tekstiksi opaslehtiseen valittiin helppolukui-nen ja selkeä fontti, jotta lukeminen olisi helppoa myös autistiselle lapselle.



Opaslehtisen hahmo

Opaslehtiseen voi sisällyttää kuvituksia esimerkiksi piirroksilla. Nämä tekevät opaslehtisestä huomiota herättävän ja persoonallisen. (Huovila 2006, 85 – 88, 103 – 106; Parker, 1998, 33 – 35.) Ota kiinni jos saat – opaslehtisessä kulkee sivuilla punaista lankaa esittävä kuvio ja ihmishahmoja, jotka on suunniteltu yksinomaan tätä opaslehtistä varten. Punaisen langan tarkoitus on ylläpitää yhtenäisyyttä ja hahmottaa polkua opaslehtisen läpi. Hahmoista on tehty elä-väisen näköisiä ja niiden on tarkoitus näyttää itsepiirretyiltä. Hahmot ovat lap-sekkaan hauskoja, mutta eivät kuitenkaan liian lapsellisia jotta opaslehtinen



soveltuisi myös aikuisten käyttöön ja kiinnostaisi heitä. Kuvat lähinnä osoittavat sen, että opas on tehty lapsista ja lapsien hyväksi. Lisäksi samanlaiset hahmot toimivat myös esimerkkikuvissa harjoitteluosuudessa.

## **5.2 Ota kiinni jos saat – Opaslehtisen sisältö**

### **5.2.1 Liikunta vaikuttajana sosiaalsiin taitoihin**

Opaslehtinen alkaa alkusanojen jälkeen osuudella, jossa kerrotaan liikunnan positiivisia vaikutuksia sosiaalsiin taitoihin. Aloitan tällä osuudella koska nämä esille nousseet tulokset ovat opinnäytetyön tärkein osa ja asettamalla osuuden ensimmäiseksi, korostan myös lukijalle sen tärkeyttä. Lisäksi tämä osuus herättää lukijan havainnoimaan muita tulevia osia sosiaalisia taitoja kehittävästä näkökulmasta, mikä on ollut tavoitteeni alusta asti.

Osuus on kirjoitettu lyhyesti ja tiivistäen opinnäytetyön avulla esiin tulleet positiiviset vaikutukset. Opaslehtiseen kirjoitetut asiat löytyvät myös opinnäytetyöstä ja ne on kerätty pääsääntöisesti haastatteluiden ja kyselylomakkeiden avulla. Teksti on pyritty kirjoittamaan helppolukuiseksi ja ymmärrettäväksi. Valitsin listaamisen sijaan yhdeksi, yhtenäiseksi tekstiksi kirjoittamisen, koska se oli visuaalisesti siistimmän näköinen ja antoi virallisemmän ja asiallisemmän kuvan opaslehtisestä, kuin ranskalaisilla viivoilla listaaminen.

Osuuden tarkoitus on tarjota lukijalleen tietämystä millainen yhteys liikunnalla on sosiaalisten taitojen kehittämiseen autistisilla lapsilla. Näin opaslehtinen pystyy vaikuttamaan vanhempien ja muiden autististen lasten kanssa toimivien tahojen käsitykseen liikunnan tärkeydestä ja kuinka sen kuntouttava vaikutus on korvaamatonta.

### **5.2.2 Huomioitava liikutettaessa autistista lasta**

Tässä osuudessa kerrotaan aihealueittain mitä tulisi huomioida ja suunnitella, kun lähdetään liikuttamaan autistista lasta. Osuus perustuu opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen. Opaslehtisessä esiintyvä väliotsikointi on erilainen kuin opinnäytetyössä, koska opaslehtisessä otsikoiden tulee olla selkeämpiä, puhuttelevampia ja jokaisen ymmärrettävissä.

Osuus rakentuu pienempien otsikoiden alle, joiden numerointi kuvaa tapahtumajärjestystä ja mitä tulee huomioida missäkin vaiheessa liikunnanohjausta.

Tässä osuudessa näkyy konkreettisia toimintaohjeita, jotka sopivat niin lapsen kanssa liikkuville vanhemmille kuin muillekin autististen lasten kanssa liikkuville henkilöille.

Tämän osuuden tavoite on helpottaa autististen lasten ohjaamista liikunnassa. Tarkoitus on myös madaltaa kynnyksiä uskaltamaan aloittaa liikunnanohjaaminen autismin kirjon lapsille. Kun ohjaamiseen annetaan selkeät ohjeet ja avaimet, on ohjaustilanteeseen tarttuminen helpompaa ja rohkaisee ohjaajia ja vanhempia kohtaamaan autistinen lapsi hänen ehdoillaan.

### **5.2.3 Liikunnallisia harjoitteita kotioloihin**

Viimeinen osuus oppaasta koostuu suunnittelemistani harjoitteista, joita vanhemmat ja muut liikuntaa ohjaavat aikuiset voivat tehdä autistisen lapsen kanssa esimerkiksi kotioloissa. Osuuden tarkoitus on tarjota vanhemmille ideoita liikuttaa omaa lastaan ilmaiseksi kotona. Lisäksi harjoitteet on suunniteltu toteutettavaksi yksi kerrallaan, joka mahdollistaa ajankäytön sen mukaisesti, miten se vanhemmalle ja lapselle sopii. Harjoitteita voi toistaa uudestaan ja niissä voi kehittyä koko ajan. Harjoitteita voi hyödyntää myös ryhmäliikunnassa tai kuntoutuksessa.

Harjoitteet oppaassa on valittu omien kokemuksieni kautta sekä asiantuntija-haastatteluiden pohjalta. Osa harjoitteista on suunniteltu suoritettavaksi sisällä tai ulkona, mikä lisää tehokasta ympäristön hyödyntämistä. Harjoitteiden tärkeimmät vaikutuskohteet ovat vuorovaikutus, tasapaino, oman kehontunteemus, voiman käyttö ja koordinaatiotaito. Kaikki tehtävät on suunniteltu toteutettavaksi pareittain eli vanhempi, sisarus tai ystävä voi toimia lapsen parina.

Harjoitteille on opaslehtisessä tarkat kirjalliset ohjeet ja lisäksi suuret esimerkkikuvat. Kuvat on tehty jotta niiden avulla autistiselle lapselle voidaan havainnollistaa liikkeen kulkua ilman erillisiä kommunikoinnin apuvälineitä. Lisäksi opaslehtiseen tulee jokaiselle harjoitteelle suoritusmerkintälaatikot, joihin lapsi voi halutessaan esimerkiksi värittää lempiväriään, kun on tehnyt harjoitteen.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää liikunnan osuutta autistisen lapsen sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Työn avulla löydettiin monia liikunnan positiivisia vaikutuksia lapsen vuorovaikuttamisen taitoihin. Osa näistä vaikutuksista oli suoraan yhteydessä liikuntatilanteisiin. Ryhmäliikunta jo liikuntamuotona pakottaa yksilön jonkin asteiseen vuorovaikuttamiseen muiden liikkujien kanssa. Liikuntatilanteiden luoma yhteenkuuluvuuden tunne herättää lapsessa myös kunnioitusta, luottamusta muita liikkujia kohtaan ja uskallusta avun pyytämiseen. Liikunta toimii myös stressin poistajana ja rauhoittajana, joka helpottaa vuorovaikutustilanteita liikunnan aikana ja niiden jälkeen.

Epäsuoria vaikutuksia liikunnalla on lähinnä lapsen minäkuvaan ja itsetuntoon, jotka toimivat sosiaalisten taitojen kulmakivinä. Liikunta opettaa ymmärtämään itseään ja omaa toimintaansa, jolla on yhteyksiä myös kykyyn oppia ymmärtämään muiden ihmisten toimintaa. Ehjä minäkuva ja terve itsetunto vähentävät hallitsevaa ujoutta ja antavat lapselle rohkeutta sosiaalisten taitojen käyttämiseen.

Työstä tuli monipuolinen ja käytännönläheinen. Lähteiden käyttö on luotettavaa ja työssä ei luotettu sokeasti tiettyihin lähteisiin tai lähdemuotoihin. Työssä käytettiin kyselytutkimusta, tapaustutkimusta sekä haastatteluita autististen lasten kanssa toimiville asiantuntijoille. Opaslehtisen rakentuminen ja valmistuminen oli suhteellisen kivutonta, kun itse opinnäytetyön raportti osuudessa jäsentely oli tehty myös opaslehtiseen sopivaksi. Työn lopputulos on käyttökelpoinen niin raportin kuin opaslehtisenkin osalta ja toivonkin, että työtä ja sen tuotosta tultaisiin valmistumisen jälkeen käyttämään. Opinnäytetyöllä onnistuttiin keräämään runsas tietopaketti valaisemaan sitä, miksi liikunta on tärkeää ja ehdotonta myös autistisille lapsille.

Haasteeksi osoittautui kyselylomakkeelle vastaajien löytäminen. Alkuperäinen idea kyselyn rajaamisesta Pohjois-Suomen alueelle epäonnistui täysin, sillä vastauksia saatiin vain viisi kappaletta. Lisäsin alueiksi Pohjois-Suomen lisäksi vielä Pohjois-Karjalan ja Pohjois-Savon, mutta näiden aluelaajenuksienkin

jälkeen oli vastauksia vain seitsemän kappaletta. Ajan vähyyden takia, jouduttiin tyytymään saatuihin vastauksiin ja tulkitsemaan niitä suuntaa antavina vastauksina.

Saadut tulokset ovat osoitus siitä, että liikunnan osuutta autistisen lapsen elämässä tulisi kasvattaa jo pelkästään kuntoutuksellisista syistä. Autistinen lapsi kaipaa ja vaatii liikuntaa siinä missä kuka tahansa lapsi, vaikka tarvitsisikin enemmän ohjausta, seuraamista ja mukana liikkumista ja leikkimistä. Liikunnan yhdistäminen sosiaalisten taitojen harjoittelun kanssa kehittäisi kerralla kahta lapsen kehitykselle tärkeää osa-aluetta, motorisia ja sosiaalisia taitoja. Lisäksi tieto liikunnan positiivisesta merkityksestä voisi innostaa ja motivoida tukiverkostot tukemaan autististen lasten perheitä järjestämällä liikunnanohjausta erityislapsille niin yksin kuin ryhmissä. Opaslehtinen innostaa ja motivoi aikuisia rohkeasti lähtemään liikkumaan autistisen lapsensa kanssa.

Opinnäytetyön aiheella on paljon tutkimuksellisia mahdollisuuksia ja tämä työ toimii tehokkaana lähtölaukauksena näille mahdollisuuksille. Itse lähtisin seuraavaksi tukemaan löytämäni aineistoa testaamalla liikunnan ja sosiaalisten taitojen kehityksen yhteyttä kohdehenkilöille käytännössä. Tämä voisi tapahtua esimerkiksi testiryhmillä.

Opinnäytetyön tulokset tukivat vahvasti omia hypoteesejani, mitkä ovat muodostuneet omien kokemusteni kautta. Henkilökohtaisesti aihe on ollut minulle tärkeä liikunta-alan opiskeluiden aloituksesta lähtien. Olen nähnyt liikunnan positiiviset vaikutukset autistisessa lapsessa ja haluan raottaa maailman silmiä ajatukselle, että liikunta on niin paljon muutakin kuin painonhallintaa ja kehon muokkausta. Ei tarvitse olla ylipainoinen tai huonokuntoinen tarvitakseen liikuntaa, ei tarvitse olla huippu-urheilija tai himoliikkuja nauttiakseen liikunnasta. Kaikilla meillä on oikeus mielekkäisiin liikunnankokemuksiin.

## LÄHTEET

- Ahokas, M. – Ferchen, M. – Hankonen, N. – Lautso, A. – Pyysiäinen, J. 2008. Sosiaalipsykologia. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Hakala, L. – Hyrkkö, P. – Manninen, P. – Oesch, H. – Salo, M. – Siikanen, M. 2001. Jaettu ilo – Autistisen lapsen vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin kehittäminen. Helsinki: Puheterapeuttien kustannus.
- Hautamäki, J. Lapin yliopiston graafisen suunnittelun opiskelijan haastattelu. 4.10.2014.
- Heikkinen, E. 2014. Hämeenkyrön liikunta- ja nuorisopalveluiden liikunnanohjaajan haastattelu. 4.7.2014.
- Holttinen, A. 2014. Tampereen kehitysvammapoliklinikan fysioterapeutin haastattelu. 6.8.2014.
- Huovila, T. 2006. ”Look” – visuaalista viestisi. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Ikonen, O. (toim.) 1999. Autismi – teoriasta käytäntöön. 2. painos. Juva: WSOY.
- Kangasmäki, V. 2014. Tampereen kehitysvammapoliklinikan psykologin haastattelu. 6.8.2014.
- Kaski, M.(toim.) – Manninen, A. – Mölsä, P. – Pihko, H. 2006. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Tammerprint Oy.
- Kerola, K. – Kujanpää, S. – Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Juva: PS-kustannus.
- Kielinen, M. 2005. Autism in Northern Finland - A prevalence, follow-up and descriptive study of children and adolescents with autistic disorder. Oulu: Oulun yliopisto. <http://herkules.oulu.fi/isbn9514276221/isbn9514276221.pdf>. 26.5.2014.
- Koskentausta, T. – Sauna-Aho, O. – Varkila-Saukkola, L. 2013. Autististen lasten ja nuorten hoito ja kuntoutus. Tiedeartikkeli. Suomen Lääkäri-lehti 8/2013. 587-592. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/6361/sll82013-587.pdf>. 27.5.2014.
- Kyngäs, H. – Kääriäinen, M. – Poskiparta, M. – Johansson, K. – Hirvonen, E. – Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.
- Laitamaa, S. 2014. Tampereen kehitysvammapoliklinikan autismikuntoutusohjaajan haastattelu. 6.8.2014.

- Lindblom-Yläne, S. – Niemelä, R. – Päivänsalo, T-M. – Tynjälä, P. 2005. Lukion psykologia 1. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Lindblom-Yläne, S. – Niemelä, R. – Päivänsalo, T-M. – Tynjälä, P. 2007. Lukion psykologia 2. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Litmanen, H. – Pesonen, J. – Renfors, T. – Ryhänen, E-L. 2004. Nuoret, terveys ja arkielämä. Porvoo: WSOY.
- Matikka, L. – Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy.
- Moilanen, I. – Mikkola, M-L. – Loukusa, S. – Kielinen, M. 2012. Autismikirjon häiriöt lapsilla ja nuorilla. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 14/2012. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo10395.pdf>. 18.4.2014.
- Mälikä, E. 1995. Erityisliikunta 2 – Liikunnan sovellukset. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Nuori Suomi ry. 2014. Suunnittelen liikuntaa: Ohjaajana toimiminen. [http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/Ohjaajana+toimiminen.htm](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/Ohjaajana+toimiminen.htm). 28.9.2014.
- Opetusministeriö – Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMT-MvMTEvMTUvMTJfMjFf-MzhfNjVfRnI5c2lzZW5fYWt0aWl2aXN1dWRlbl9zdW9zaXR1cy5wZGYiXV0/Fyysisen%20aktiivisuuden%20suositus.pdf>. 30.9.2014.
- Parker, R.C. 1998. Hyvältä näyttää. Peruskäsikirjajulkaisujen suunnittelemiseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rautiainen, M. 2014. Tampereen kehitysvammapoliklinikan toimintaterapeutin haastattelu. 6.8.2014.
- Rintala, P. – Huovinen, T. – Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikunta tieteellisen seuran julkaisu nro 168. Tampere: Tammerprint Oy.
- Sollasvaara, R. 2013. Aitotoimintojen huomioiminen – opas. HAASTE-hankkeen julkaisuja 5/2013.
- Sowa, M – Meulenbroek, R. 2011. Effects of physical exercise on Autism Spectrum Disorders: A meta-analysis. Research in Autism Spectrum Disorders 6. 2012. 46–57. <http://www.socsci.ru.nl/~meulenbroek/Publications/RASD516.pdf>.
- Stanton, M. 2000. Learning to Live with High Functioning Autism – A parent's Guide for Professionals. London, Great Britain: Jessica Kingsley Publishers Ltd.

- Suista-Virtanen, M. 2008. Erikoistumisopinnot. Teoriatietoa autismista ja autismin kirjosta. Satakunnan ammattikorkeakoulu: Sosiaali- ja terveysala. <http://rautu.suntuubi.com/datafiles/userfiles/AUTISMI%20JA%20AUTISMIN%20KIRJO.pdf>. 26.5.2014.
- Vilka, H. – Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Vilkko-Riihelä, A. – Laine, V. 2005. Mielen maailma 1 – Psykologian perusteet. Porvoo: WSOY.
- Wilczynski, S. (toim.) 2011. A parent's guide to evidence-based practice autism. The National Autism Center's. [http://www.nationalautismcenter.org/pdf/nac\\_parent\\_manual.pdf](http://www.nationalautismcenter.org/pdf/nac_parent_manual.pdf). 18.5.2014.
- Yack, E. – Suttonen, S. – Aquilla, P. 2005. Leikki linkkinä lapseen – Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Juva: PS-kustannus.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja – Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

## LIITE

# Ota kiinni jos saat!



Liikunta autistisen lapsen sosiaalistajana

2



Tilaaja: **Autismiliitto**

Tekijä: **Jutta Hautamäki**

(Liikunnanohjaajaopiskelija (AMK))

Graafinen suunnittelu: **Jenni Hautamäki**

3

Jokaisella lapsella on oikeus mielekkääseen ja innostavaan liikku- miseen, joka pursuaa uusia ja aina vain uusia onnistu- misen kokemuksia. Liikun- nalla on erittäin tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Liikuntatilanne on lapselle luonnollinen ympäristö harjoitella vuorovaikutus- taitojaan muiden kanssa. Vuorovaikuttamalla lapsi vahvistaa omaa minäku- vaansa ja itsetuntoaan.

Ota kiinni jos saat - opaslehtinen korostaa liikunnan merkitystä au- tistisen lapsen sosiaa- listen taitojen oppimi-

sessä. Opaslehtinen on tehty alle 12 - vuotiaita autistisia lapsia varten. Opaslehtiseen kerätyillä ohjeilla tarjoo avaimet lii- kunnanhajukseen sekä helpottaa lapsen sopeutu- mista liikuntatilanteeseen niin yksin kuin ryhmässä.

Tämä opaslehtinen on osa Jutta Hautamäen opinnäytetyötä ja sen sisältö on opinnäytetyöra- portista. Opinnäytetyön ja opaslehtisen on tilannut Autismiliitto.

**Jutta Hautamäki**



4

## LIIKUNTA SOSIAALISTAJANA

- Lapsen sosiaalisten taitojen pohjana on minäkäsitys ja itsetunto. Liikunnan avulla lapsi oppii ymmärtämään omaa kehoaan ja toimintaansa. Itsetuntoon liikunta vaikuttaa tarjoamalla onnistumisen kokemuksia ja auttamalla löytämään uusia taitoja ja vahvuuksia.
- Vuorovaikutustilanteet ja ylikuormittavat aistimukset stressaavat autistista lasta. Liikunta on tehokas stressinpoistaja, mikä tekee liikuntatilanteesta vuorovaikuttamisesta helpompaa. Rentouttajana ja ylimääräisen energian purkajana liikunta vähentää myös aggressiivista käyttäytymistä ja kiukkukohtauksia.
- Liikunta opettaa lapselle erilaisia sääntöjä joiden käyttö näkyy myös muussa elämässä. Leikkiminen ja liikkuminen on luontainen tapa oppia arvostamaan ja kunnioittamaan muita. Ryhmässä liikkuen opitaan pyytämään apua ja luottamaan kanssaliikkujiin.

5

- Liikunta opettaa lasta keskittymään. Sääntöjen kuuntelu ja ohjeiden ymmärtäminen on helppompaa kun toiminta on mielekästä ja motivoivaa. Liikuntatilanne on ympäristö jossa on helppo ottaa mallia ja kiinnostua muista mukana liikkujista.



6

## KUINKA LIIKUN AUTISTISEN LAPSEN KANSSA?

- Muista, liikuta lapsen, et autismin kanssa. Autistisen lapsen kanssa liikkuminen poikkeaa ei-autistisen lapsen liikunnasta vain sosiaalisissa taidoissa ja ymmärtämisessä.
- Lapsen liikunnan ohjaajalla on kaikki mahdollisuudet tarjota lapselle mielekäs ja innostava liikuntakokemus. Ohjaa liikuntaa rohkeasti ja ole lapselle luotettava ja turvallinen ohjaaja. Ole aito ja avoin, mutta tunnista myös omat tunteesi ja opettele hallitsemaan niitä.
- Kannusta ohjaajana lasta olemaan oma itsensä ja etsimään uusia puolia ja taitoja itsestään. Ryhmässä liikkuminen on lapsen mahdollisuus oppia löytämään oma roolinsa ryhmässä ja tuntemaan yhteenkuuluvuutta.



7

## 1. TAVOITTEET VIEVÄT LIKUNNANOHAJASTA ETEENPÄIN

- Liikuntatuokiot aloitetaan ohjauksen tavoitteista. Pohtimalla, mitä haluamme oppia? Mitä haluamme kehittää? Millaisilla harjoitteilla päästään tavoitteeseen? Asetetuilla tavoitteilla tuokion sisältö saadaan vastaamaan lapsen tarpeita.
- Liikuntatuokiot on aloitettava sellaisilla harjoitteilla, jotka lapsi tuntee ja ovat hänelle mieluisia. Uusia harjoitteita tuodaan mukaan pikkuhiljaa ja lapsen ehdoilla. Sisältö on suunniteltava niin, että sillä on mahdollisuus onnistua. Tehtävät eivät saa olla liian haastavia, mutta kuitenkin mielenkiintoisia.
- Sisältöä suunniteltaessa on muistettava johdonmukaisuus. Tunnin kulun voi piirtää lapselle kuvina, jotta hän tietää mitä on luvassa. Tämä tekee tuokiosta sujuvamman ja lapselle turvallisemman.

8

## 2. OHJAUSMENETELMÄT MONIPUOLISTAVAT OPPIMISEN

● Eilaisia ohjausmenetelmiä on hyvä käyttää monipuolisesti. Uusissa ja vieraisissa tilanteissa ohjaajan tukee lapsen oppimista. Tutut tilanteet ja harjoitteet sopivat lapsen omatoimisuuden harjoitteluun.

● Ohjausmenetelmiä valitessa on tiedettävä lapsen sen hetkinen toimintataso ja osaaminen. Tähän parhaat asiantuntijat ovat lapsen itsensä lisäksi hänen vanhempansa. He tuntevat myös

lapsen rutiinit ja kommunikoinnin keinot, jotka on huomioitava ohjauksessa.

● Ohjaajan on ylläpidettävä motivoivaa ja innostavaa ilmapiiriä. Tähän ohjaaja vaikuttaa omalla olemuksellaan ja esiintymisellään. Motivoiva ilmapiiri syntyy positiivisista tunnetiloista joita liikuntatuokio herättää. Tehokas motiivoinnin ja sitouttamisen keino on ottaa lapsi mukaan liikuntatuokioiden ja leikkien suunnitteluun.

9

## 3. KOMMUNIKOINNIN KEINOT LIIKKUMISEN TUKENA

● Moni autistinen lapsi tarvitsee puheen tueksi tukikeinoja kuten viittomia tai kuvia. Tukikeinoja on hyvä käyttää uusia asioita opetellessa, mutta lasta on totutettava myös puheen käyttöön. On puhuttava lyhyesti ja selkeästi ja käytettävä lapselle tuttuja sanoja.

● Johdonmukaista on vaalittava myös kommunikoidessa. Elekielen ja puheen ristiriitaiset viestit hämmentävät lasta. Tämä vaikeuttaa

lapsen ymmärrystä siitä, mitä häneltä odotetaan.

● Ohjaajan on oltava lapselle auktoriteetti ja turvallinen roolihahmo. Lapsi havaitsee herkästi teeskentelyn ja tunnetilat, joten ohjaajan on oltava aito ja varma omasta toiminnastaan. Itsevarma ohjaaminen vahvistaa lapsen turvallisuudentunnetta.



10

## 4. YMPÄRISTÖNÄ LIIKUNTATILA JA -VÄLINEET

● Autistisen lapsen liikunnan oppimisympäristössä on oltava paljon vapaata liikumatilaa. Lisäksi tilassa ei saa olla lapselle tilasta aiheuttavia äistiärsyksiä kuten kirkkaita valoja tai humisevat taustäänäet. Lapsen kanssa liikuttaessa myös tilan turvallisuus on varmistettava. Esimerkiksi läheinen liikenne tai vaaralliset rakenteet on huomioitava.

● Käytettäviin välineisiin on hyvä tutustua lapsen kanssa valvotusti ennen niillä harjoittelua. Liialliset virikkeet häiritsevät lapsen oppimista ja ohjausta. Esille on otettava vain käyttöön tarvittavat välineet.



11

## 5. OHJAUKSEN AVAIMET

● Liikunnanohjauksen on oltava johdonmukaista ja suunniteltua. Selkeät aloitukset ja lopetukset tekevät ohjauksen etenemisestä sujuvaa. Tärkeää on tehdä liikuntatuokiosta lapselle kiinnostava ja turvallinen kokemus.

● Harjoitteiden rytmittäminen on tärkeää. Tehtävien tulisi vuorotella helposta haastavaan, jotta harjoittelu pysyisi mielenkiintoisena. Toistot ovat oppimisen avain ja keino

siirtää taito myös liikuntatilanteen ulkopuolelle.

● Harjoitteille on oltava helpommat ja haastavammat sovellukset, jotta tehtävä olisi jokaiselle mielenkiintoinen ja mahdollinen. Paras soveltaja on lapsi, jonka mielikuvitusta harjoitteiden muuntelussa on käytettävä hyväksi. Taukojen rytmittäminen ja määrä on katsottava lapsen sen hetkisen olotilan mukaan.

12

## 6. PALAUTE YHDISTÄÄ LASTA JA TOIMINTAA

● Lapsi saa palautetta itseltään tai ympäristöltä. Palaute on motorisen oppimisen edellytys ja siksi se on tärkeä osa liikuntatuokiota. Palaute on tehokkainta satunnaisesti ja pieninä määrinä kerrallaan.

● Lasta on opettava antamaan palautetta itselleen ja ohjaajalle. Käytä tähän herätteleviä kysymyksiä. Miltä sinusta tuntui? Missä olit hyvä? Mitä haluaisit harjoitella lisää? Lapsen palaute on otettava huomioon liikuntatuokioiden suunnittelussa.



13

## LIIKUNNALLISIA HARJOITTEITA TEHTÄVÄKSI AUTISTISEN LAPSEN KANSSA KOTONA

● Harjoitteet on laatikkoa, jotka merkitsevät kolmea eri suorituskertaa. Kun lapsi on kerran tehnyt harjoitteen, hän voi värittää yhden valkoisen

Jokaisella harjoitteesivulla on sivun yläkulmassa kolme valkoista

laatikoin suorituksen merkiksi.



14

## 1. TIIKERIN KAATO



**Kehittää:** Voimaa, tasapainoa ja vuorovaikutusta

**Ohjeet:** Vanhempi menee konntausasentoon pehmeälle alustalle ja koittaa pitää itsensä pystyssä. Lapsi yrittää kaataa tiikerin kyljelleen. Kun tiikeri on kaatunut, osat vaihtuvat.

**Sovellukset:** Tiikeri voi asettua myös vatsalleen ja parin koittaa kääntää tiikerin selälleen. Haastetta tiikerille saadaan, kun konntausasennossa suoristetaan kädet ja jalat. Vanhempi pystyy vaikuttamaan haastavuuteen omalla voimankäytöllään.

15

## 2. TUNNELI JA MUURI



**Kehittää:** Voimaa, tasapainoa, oman kehon hahmottamista ja vuorovaikutusta.

**Ohjeet:** Vanhempi tekee kuvan mukaisesti itseään tunnelin jonka alitse lapsen tulee päästä. Alitettuaan tunnelin, lapsen on kiivettävä muurin (aikuisen) ylitse. Muutaman suorituskerran jälkeen osat vaihtuvat.

**Sovellukset:** Tunneleita ja muureja voidaan muodostaa myös erilaisissa asennoissa ja raajojen avulla. Lapsi ja aikuinen voivat yhdessä keksiä millaisia tunneleita ja muureja omalla keholla voidaan muodostaa.

16

### 3. PAKETIN AVAAMINEN



**Kehittää:** voimaa, kehonhallintaa ja vuorovaikutusta.

**Ohjeet:** Vanhempi käy selälleen makaamaan pehmeälle alustalle ja vetää kätensä ja jalkansa kippuralle vatsan päälle. Lapsen tehtävä on avata vanhemman jalat ja kädet suoriksi. Kun raaja on avattu, sitä ei saa itse vetää takaisin vatsan päälle. Kun paketti on avattu, osat vaihtuvat.

**Sovellukset:** Lahjapaketin sisälle voidaan laittaa joku esine, jota on suojeltava. Tässä pätevät samat säännöt: kun esineestä on irrotanut käden, sitä ei saa laittaa takaisin. Vanhempi pystyy vaikuttamaan haastavuuteen omalla voimankäytöllään.

17

### 4. KARHUKÄVELY



**Kehittää:** kehonhallintaa, voimaa ja koordinaatiota.

**Ohjeet:** Vanhempi mittaa noin 5-10m matkan lapsen jakamisesta riippuen. Lapsi ja vanhempi asettuvat lähtöviivalle niin, että jalat ja kädet ovat lattiaa vasten, mutta pysyvät suorina. Eteneminen tapahtuu saman puoleista kättä ja jalkaa siirtämällä eteenpäin yhtä aikaisesti. Kulkeaan mitattu matka kolme kertaa.

**Sovellukset:** Karhukävelyä voidaan kokeilla myös takaperin tai kylki edellä. Lisäksi lapsi ja vanhempi voivat ottaa karhukävely kisoja tai mitata aikaa. Jos karhukävely tuntuu liian haasteelliselta, kävelyn voi aloittaa pitämällä polvi- ja kyynärtaipeita hieman koukussa.

18

### 5. RAPUKÄVELY



**Kehittää:** kehonhallintaa ja voimaa.

**Ohjeet:** Vanhempi mittaa noin 5-10m matkan lapsen jakamisesta riippuen. Lapsi ja vanhempi asettuvat lähtöviivalle niin, että istuvat maassa, jalan pohjat ovat maata vasten ja nojaten käsiinsä. Liikkeelle lähdetessä takapuoli nostetaan maasta (paino jää käsien ja jalkojen varaan, napaa kohti kattoa) ja vastakkainen käsi ja jalka askeltavat eteenpäin. Rapukävelyä voi tehdä joko jalat tai pää kohti menosuuntaa. Kulkekaa mitattu matka kolme kertaa.

**Sovellukset:** Rapukävelyä voidaan kokeilla myös kylki edellä. Haastetta lisää myös se mitä korkeammalle saa navan nostettua. Lisäksi lapsi ja vanhempi voivat ottaa rapukävely kisoja tai mitata aikaa. Jos rapukävely tuntuu liian haasteelliselta, voi aluksi aloittaa työntämällä käsillä ja jaloilla takapuolta lattiaa pitkin. Tästä pikku hiljaa nostetaan haastetta nostelemalla takapuolta irti lattiasta.

19

### 6. TASAPAINOILUA PEILIN EDESSÄ



**Kehittää:** Tasapainoa, kehonhallintaa ja oman kehon hahmottamista.

**Ohjeet:** Vanhempi ja lapsi seisovat peilin edessä vierkkäin. Tehdään kolme tasapaino liikettä ja yritetään pysyä kussakin 5-10 sekuntia/jalka. Lapsi voi katsoa liikkeen vanhemmalta joko ilman peiliä tai peiliin kautta, mutta kun hän tekee liikkeen itse, katsotaan peilistä.

**Sovellukset:** Jos halutaan haastetta, tasapainoliikkeissä pysymistä voidaan pidentää tai ne voidaan tehdä silmät kiinni. Lapsi voi keksiä myös lisää tasapainoliikkeitä. Jos halutaan helpotusta, voidaan tasapainoilu aloittaa pysymällä asennossa hetken kerrallaan.

20

## 7. TANSSI JA SEIS!



**Kehittää:** Reaktiokykyä, luovuutta, kehonhallintaa ja oman kehon hahmottamista.

**Ohjeet:** Valitaan musiikiksi lapsen lempimusiikkia. Vanhempi säätelee musiikkia. Kun musiikki soi saa tanssia/liikkua/juosta/hyppiä, tärkeintä että lapsi liikkuu koko ajan. Musiikin loppuessa on jäädyttävä liikkumattomaksi patsaaksi. Vanhemman kannattaa näyttää esimerkkiä.

**Sovellukset:** Jos tarvitaan haastetta, voi musiikin pysäyttämistä vaihdella ja nimetä asento jonka lapsi ottaa musiikin loputtua. Voidaan käyttää myös eri tasoja (olla korkeita tai matalia patsaita) Jos tarvitaan helpotusta, voi vanhempi sanoa lapselle musiikin lisäksi koska pitää pysähtyä ja koska tanssia. Mukana liikkuminen kannattaa luovuuteen tanssiessa.

21

8. JÄNNITÄ  
JA RENTOUTA

**Kehittää:** Rentoutumista ja kehonhallintaa.

**Ohjeet:** Lapsi ja vanhempi voivat joko seistä, istua tai maalla maassa. Kun vanhempi sanoo "jännitä", tehtävänä on jännittää kaikkia lihaksia niin lujaa kuin jaksaa. Ja kun vanhempi sanoo muutaman sekunnin päästä "rentouta", valahdetaan aivan veltoksi ja kaikki jännitys lähtee pois. Toistetaan 3-5 kertaa.

**Sovellukset:** Jos tehtävä haasteellinen, kannattaa aloittaa harjoittelemalla jännitys ja rentoutus tiloja erikseen. Haastavampana harjoitteena lapsi voi itse kontrolloida harjoittelun kulun. Tämä on hyvä harjoitus käytettäväksi myös tilanteissa, joissa esiintyy kriisikäyttäytymistä ja lapsi hermostuu.

22

9. TAPUTTE-  
LUHIERONTA

**Kehittää:** Tuntoaistimusta, kehonhallintaa, rentoutumista ja vuorovaikutusta.

**Ohjeet:** Vanhempi ja lapsi voivat joko istua tai maata lattialla. Hieronta aloitetaan taputtelemalla omia käsiä yhteen ja omaa kehoa. Kun taputteluun on hieman totuttu, vanhempi voi rauhassa taputella lapsen kehoa. Lapsi voi maata lattialla silmät kiinni ja rentoutua. Tämän jälkeen vaihdetaan osia ja lapsi pääsee taputtelemaan vanhemman kehoa. Huomioitava pehmeä alusta ja rauhallinen ympäristö.

**Sovellukset:** Harjoitetta voi toteuttaa lapsen osaamisesta riippuen joko taputtelemalla itseään, vanhemman taputella itseään ja taputellen vanhempaa tai kokeilemalla vain yhtä näistä vaiheista.

23

10. PALLO-  
HIERONTA

**Kehittää:** Tuntoaistimusta, rentoutumista ja vuorovaikutusta.

**Ohjeet:** Lapsi asettuu makuulle lattialle joko silmät auki tai kiinni. Vanhempi pyörittelee palloa lapsen kehoa vasten rauhallisesti. Käydään läpi koko keho. Tämän jälkeen vaihdetaan osia ja lapsi saa hieroa vanhempaa pallolla. Huomioitava pehmeä alusta ja rauhallinen ympäristö.

**Sovellukset:** Harjoitetta voi toteuttaa lapsen osaamisesta riippuen joko hieromalla pallolla lasta tai lapsen hieroessa vanhempaa tai toteuttaa molemmat. Pallon lisäksi hieronnassa voi käyttää muitakin työkaluja, kuten esimerkiksi pikkuautoilla ajelu toimii myös hierontana. Mielikuvitus on vain rajana.

