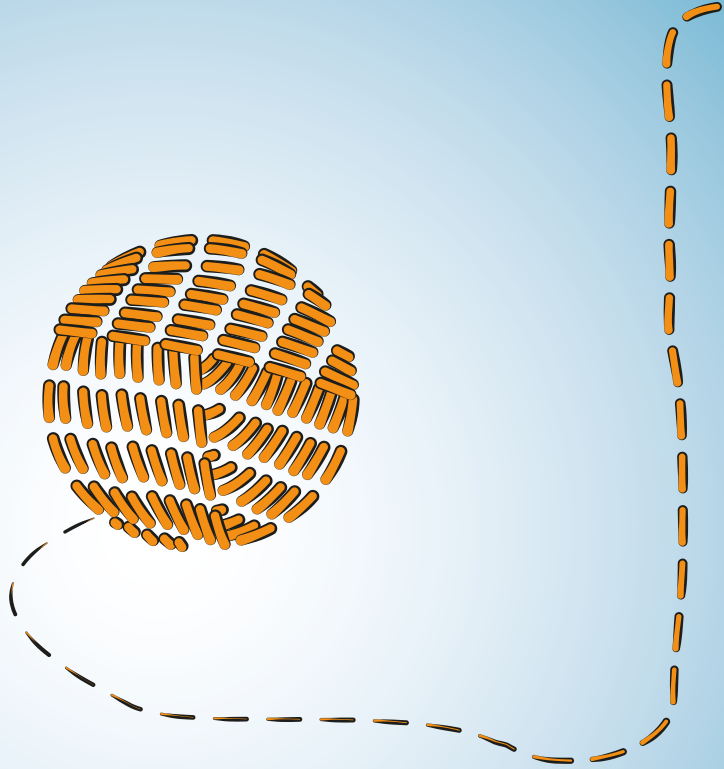


Ota kiinni jos saat!



Liikunta autistisen lapsen sosiaalistajana



Tilaaaja: **Autismiliitto**

Tekijä: **Jutta Hautamäki**

(Liikunnanohjaajaopiskelija (AMK))

Graafinen suunnittelu: **Jenni Hautamäki**

Jokaisella lapsella on oikeus mielekkääseen ja innostavaan liikuttamiseen, joka pursuaa uusia ja aina vain uusia onnistumisen kokemuksia. Liikunnalla on erittäin tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Liikuntatilanne on lapselle luonnollinen ympäristö harjoitella vuorovaikutustaitojaan muiden kanssa. Vuorovaikuttamalla lapsi vahvistaa omaa minäkuvaansa ja itsetuntoaan.

Ota kiinni jos saat – opaslehtinen korostaa liikunnan merkitystä autistisen lapsen sosiaalisten taitojen oppimi-

sessä. Opaslehtinen on tehty alle 12 – vuotiaita autistisia lapsia varten. Opaslehtiseen kerätyillä ohjeilla tarjoaa avaimet liikunnanohjaukseen sekä helpottaa lapsen sopeutumista liikuntatilanteeseen niin yksin kuin ryhmässä.

Tämä opaslehtinen on osa Jutta Hautamäen opinnäytetyötä ja sen sisältö on opinnäytetyöraportista. Opinnäytetyön ja opaslehtisen on tilannut Autismiliitto.



Jutta Hautamäki

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 liikuntatilanteessa vuorovaikuttami-

sesta helpompaa. Rentouttajana ja ylimääräisen energian purkajana liikunta vähentää myös aggressiivista käyttäytymistä ja kiukkukohtauksia.

● Liikunta opettaa lapselle erilaisia sääntöjä joiden käyttö näkyy myös muussa elämässä. Leikeminen ja liikkuminen on luontainen tapa oppia arvostamaan ja kunnioittamaan muita. Ryhmässä liikkuesssa opitaan pyytämään apua ja luottamaan kanssaliikkujiin.

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



KUINKA LIIKUN AUTISTISEN LAPSEN KANSSA?

● Muista, liikut lapsen, et autismin kanssa. Autistisen lapsen kanssa liikuminen 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.



1. TAVOITTEET VIEVÄT LIIKUNNANOHJAUSTA 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.

2. OHJAUSMENETELMÄT MONIPUOLISTAVAT OPPIMISEN

● Erilaisia ohjausmenetelmiä on hyvä käyttää monipuolisesti. Uusissa ja vieraissa 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 inostavaa ilmapiiriä. Tähän ohjaaja vaikuttaa omalla olemuksellaan ja esiintymisellään. Motivoiva ilmapiiri syntyy positiivisista tunnetiloista joita liikuntatuokio herättää. Tehokas motivoinnin ja sitouttamisen keino on ottaa lapsi mukaan liikuntatuokioiden ja leikkien suunnitteluun.

3. KOMMUNIKOINNIN KEINOT LIKKUMISEN 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.

● Johdonmukaisuutta 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.



4. YMPÄRISTÖNÄ LIIKUNTATILA JA -VÄLINEET

● Autistisen lapsen liikunnan oppimisympäristössä on oltava paljon vapaata liikkumatilaa. Lisäksi tilassa ei saa olla lapselle ahdistusta aiheuttavia aistiärsyksiä kuten kirkkaita valoja tai humisevat taustäännet. 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.



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 helpposta 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.

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.



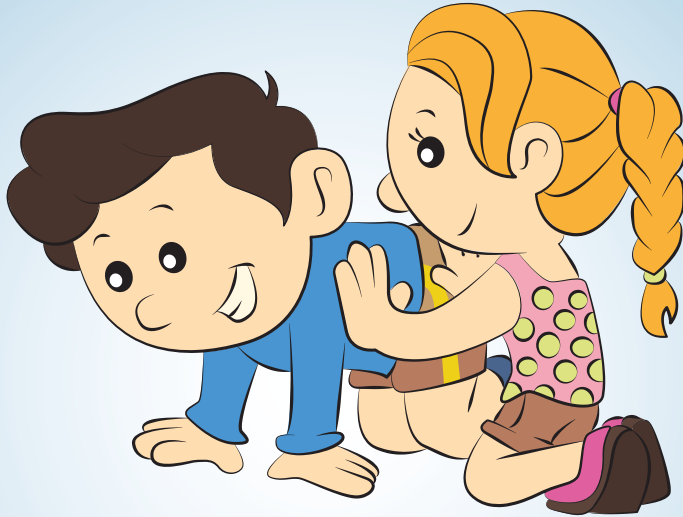
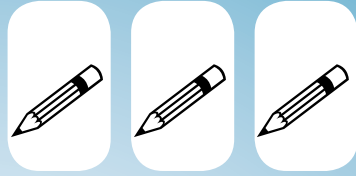
LIIKUNNALLISIA HARJOITTEITA TEHTÄVÄKSI AUTISTISEN LAPSEN KANSSA KOTONA

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

Jokaisella harjoitesivulla on sivun yläkulmassa kolme valkoista



1. TIIKERIN KAATO

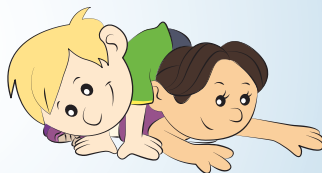
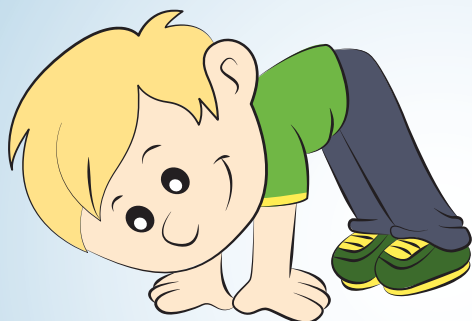
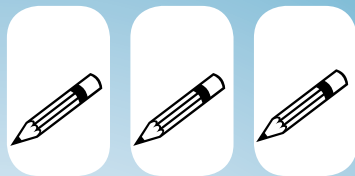


Kehittää: Voimaa, tasapainoa ja vuorovaikutusta

Ohjeet: Vanhempi menee konttausasentoon 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 konttausasennossa suoristetaan kädet ja jalat. Vanhempi pystyy vaikuttamaan haastavuuteen omalla voimankäytöllään.

2. TUNNELI JA MUURI

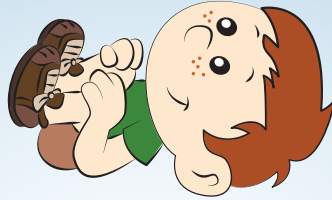
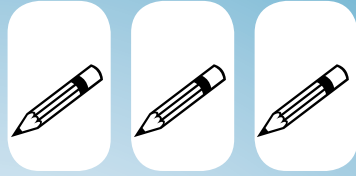


Kehittää: Voimaa, tasapainoa, oman kehon hahmottamista ja vuorovaikutusta.

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

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

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 irrottanut käden, sitä ei saa laittaa takaisin. Vanhempi pystyy vaikuttamaan haastavuuteen omalla voimankäytöllään.

4. KARHUKÄVELY

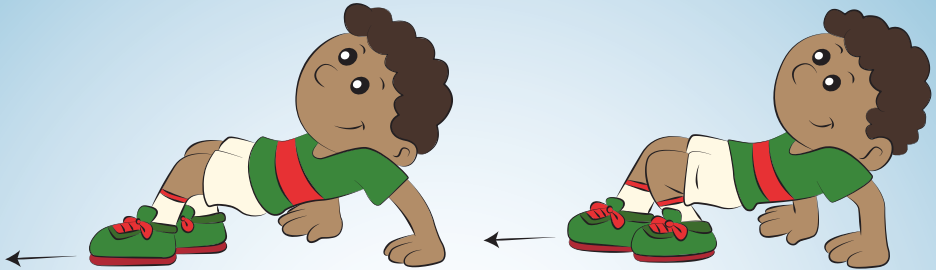
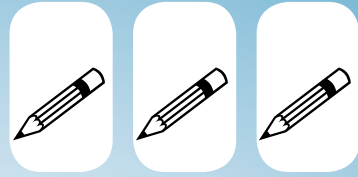


Kehittää: kehonhallintaa, voimaa ja koordinaatiota.

Ohjeet: Vanhempi mittaa noin 5-10m matkan lapsen jaksamisesta 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. Kulkekaan 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.

5. RAPUKÄVELY

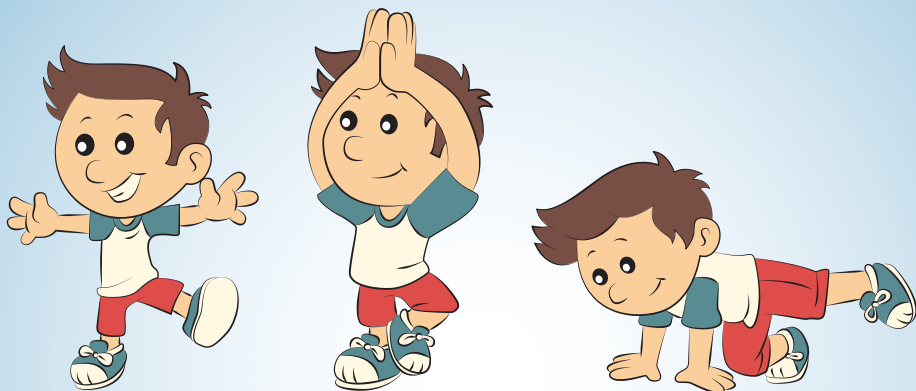
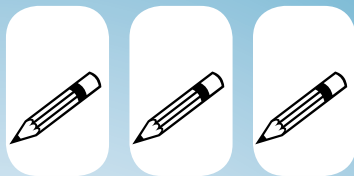


Kehittää: keuhonhallintaa ja voimaa.

Ohjeet: Vanhempi mittaa noin 5-10m matkan lapsen jaksamisesta riippuen. Lapsi ja vanhempi asettuvat lähtöviivalle niin, että istuvat maassa, jalan pohjat ovat maata vasten ja nojaten käsiinsä. Liikkeelle lähdeettäessä 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.

6. TASAPAINOILUA PEILIN EDESSÄ

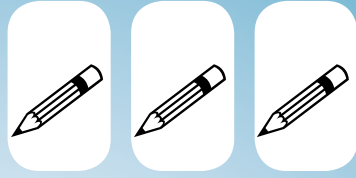


Kehittää: Tasapainoa, kehonhallintaa ja oman kehon hahmottamista.

Ohjeet: Vanhempi ja lapsi seisovat peilin edessä vierekkäin. Tehdään kolme tasapaino liikettä ja yritetään pysyä kussakin 5-10 sekuntia/jalka. Lapsi voi katsoa liikkeen vanhemmalta joko ilman peiliä tai peilin 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 tasapainoiluliikkeitä. Jos halutaan helpotusta, voidaan tasapainoilu aloittaa pysymällä asennossa hetken kerrallaan.

7. TANSSI JA SEIS!

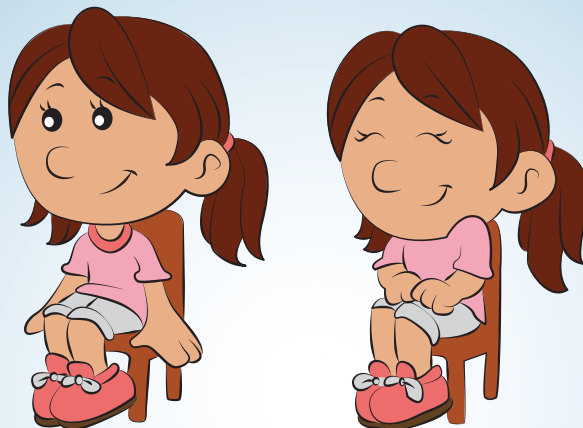


Kehittää: Reaktiokykyä, luovuutta, kehonhallintaa ja oman kehon hahmottamista.

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 (ollaan korkeita tai matalia patsaita) Jos tarvitaan helpotusta, voi vanhempi sanoa lapselle musiikin lisäksi koska pitää pysähtyä ja koska tanssia. Mukana liikkuminen kannustaa luovuuteen tanssiessa.

8. JÄNNITÄ JA RENTOUTA

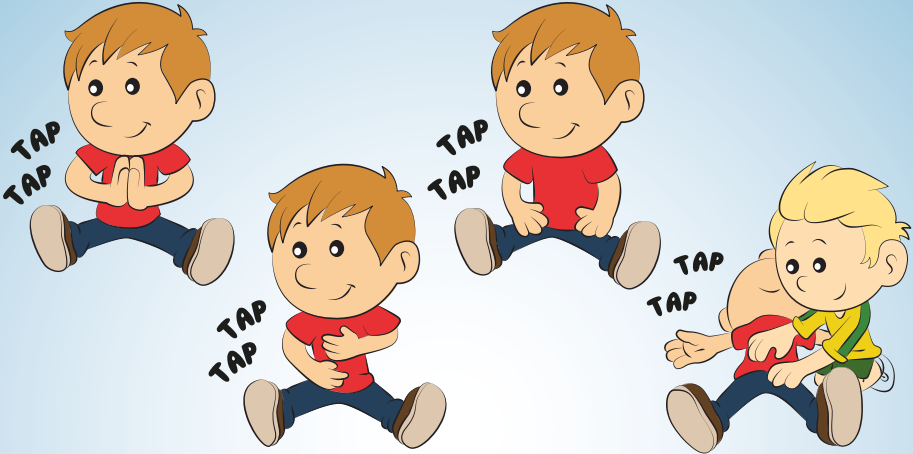
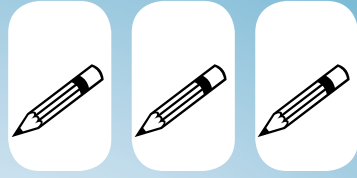


Kehittää: Rentoutumista ja kehonhallintaa.

Ohjeet: Lapsi ja vanhempi voivat joko seistä, istua tai makoilla 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.

9. TAPUTTE- LUHIERONTA

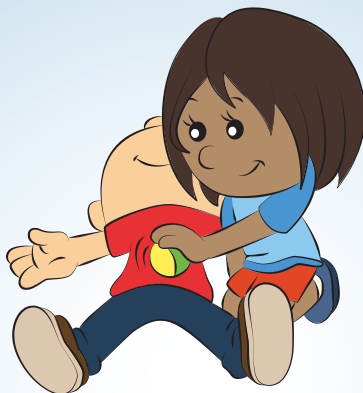


Kehittää: Tuntoaistimusta, kehonhallintaa, rentoutumista ja vuorovaikutusta.

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.

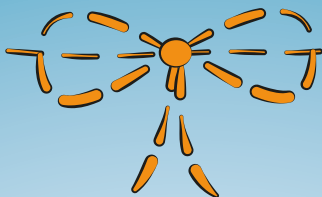
10. PALLO- HIERONTA



Kehittää: Tuntoaistimusta, rentoutumista ja vuorovaikutusta.

Ohjeet: Lapsi asettuu makuulleen 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.



Myös hänellä,
Joka ei ole tottunut sanoihin,
On paljon sanottavaa.
Myös hänen, joka on tottunut sanoihin,
voi olla vaikea puhua.
Sanoilla voimme tavoittaa toisemme,
Mutta myös silmillä ja käsillä.
Katson sinua,
kosketan sinua.
Tai sanon: Pidän sinusta.
Ja sinä vastaat
sanoilla, käsillä tai silmillä

(Mäkinen 1988)