

Hanna Niemi

LISÄÄ LIIKUNTAA VERTAISTOIMINNAN KAUTTA  
Liikuntavälineenä jumppahäntä

Sosiaalialan koulutusohjelma  
2015

## LISÄÄ LIIKUNTAA VERTAISTOIMINNAN KAUTTA Liikuntavälineenä jumppahäntä

Niemi, Hanna  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Toukokuu 2015  
Ohjaaja: Majuri-Kylväjä, Marjatta  
Sivumäärä: 48  
Liitteitä: 4

Asiasanat: vertaistuki, jumppahäntä, soveltava liikunta, kehitysvammaisuus, liikunnan merkitys

---

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia, miten voisimme lisätä kehitys- ja sosiaalisen vuorovaikutuksen häiriöitä omaavien Koivulan koulun lasten ja Sampolan päivätoiminnan aikuisten liikuntaa. Työskentelytapana käytettiin vertaistointia ja välineenä Sampolan päivätoiminnan ja Satakunnan ammattikorkeakoulun yhteistyönä kehitettyä liikuntavälinettä, jumppahäntää. Kehitysvammaiset ja monimuotoista kehityshäiriötä omaavat (F83 diagnoosin saaneet) oppivat parhaiten konkreettisesti tekemällä.

Lapsen kasvun ja kokonaiskehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi liikkuu. Liikukumisen avulla lapsi saa mahdollisuuksia oppia monia uusia taitoja ja kehittää motorisia taitojaan. Tästä syystä lapsi tarvitsee säännöllistä ja systemaattista ohjausta ja paljon liikuntakokemuksia. Liikunnalla on positiivista vaikutusta terveyteen.

Kyseessä on laadultaan toiminnallinen opinnäytetyö. Sampolan päivätoiminnan aikuisten asiakkaiden kanssa suunnittelimme liikuntatuokiot ja liikkeet, ja teimme niistä kuvalliset ja sanalliset ohjeet. Harjoittelimme aluksi aikuisten kanssa liikkeitä ja ohjausta. Yhteisiä liikuntatuokioita lasten kanssa oli neljä kertaa ja ne toteutettiin syksyllä 2014. Liikuntatuokioiden osallistujat olivat Koivulan koulun 1- ja 2-luokan viisi oppilasta ja päivätoiminnan viisi asiakasta. Prosessin kuvaus perustuu osallistuvaan havainnointiin, haastatteluihin ja koulunkäyntiohjaajille tekemäni kyselyyn. Osallistujat ilmaisivat mielipiteitään hymynaama-periaatteella.

Osallistujien, koulunkäyntiohjaajien ja opettajan mielipiteet liikuntatuokioista olivat myönteisiä. Lapset olivat innokkaita jatkamaan liikuntatuokioita. Yksikkömme muuton takia liikuntatuokioiden jatko on kuitenkin vielä epävarmaa.

Prosessin aikana havaitsin myös, miten tärkeätä asiakkaidemme hyvinvoinnin kannalta on lisätä liikunnan eri muotoja heidän arkeensa.

## MORE EXERCISE THROUGH PEER MENTORING

Gymtail as exercise aid

Niemi, Hanna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

May 2015

Supervisor: Majuri-Kylväjä, Marjatta

Number of pages: 48

Appendices: 4

Keywords: peer mentoring, gymtail, applied exercise, developmental disabilities, importance of physical activity

---

The purpose of this thesis is to study how to increase the physical activity in children from Koivula School and adults from Sampola Day Activities Centre with developmental and social communication disabilities. The working method was peer mentoring. The tool was an exercise aid called gymtail, which was developed in cooperation between Sampola Day Centre and Satakunta University of Applied Sciences. For people with developmental and mixed specific developmental disorders (F83 diagnosis) the best way to learn is concretely by doing.

Physical activity is important for the growth and development of the child. Exercise gives the child a chance to learn many new abilities and develops the motor skills. That is why children need regular and systematic guidance and multiple experiences in exercising. Physical activity has many health benefits.

The thesis is functional. The exercise periods and movements were planned together with the adult customers of Sampola Day Centre. Both pictorial and verbal instructions were prepared. The movements and guidance were practiced first with the adults. Four exercise periods together with the children were carried out in the autumn of 2014. The participants were five students from the first and second class of Koivula School and five customers from the Day Centre. The description of the process is based on participant observation, interviews and a questionnaire prepared for the children's special needs assistants. The participants gave their opinions by using smileys.

The opinions of the participants, the special needs assistants and the teacher were positive. The children were eager to continue with the exercise periods. The continuation of the exercise periods is, however, at the moment uncertain because our unit is about to be relocated.

During the process it also became clear to me how important it is for the welfare of our customers to add various forms of exercise to their everyday life.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	KEHITYSHÄIRIÖT JA SOSIAALISEN VUOROVAIKUTUKSEN HÄIRIÖ .....	6
2.1	Kehitysvamma .....	6
2.2	Monimuotoinen kehityshäiriö (F83) .....	8
2.3	Selektiivinen mutismi (F94.0) .....	10
2.4	Sampolan päivätoiminta.....	11
2.5	Koivulan koulu.....	12
3	JUMPPAHÄNTÄ.....	13
4	VERTAISTUKI.....	15
4.1	Menetelmä.....	15
4.2	Merkitys .....	17
5	LIIKUNTA.....	18
5.1	Lapsen motorinen kehitys .....	18
5.2	Erytyislapsen motorinen kehitys.....	20
5.3	Liikunnan merkitys .....	22
5.4	Soveltava liikunta.....	25
5.5	Jumppahäntä liikuntavälineenä.....	26
5.6	Lasten ohjaaminen .....	27
6	TOTEUTUS .....	29
6.1	Tavoitteet .....	29
6.2	Suunnitelma .....	31
6.3	Osallistujat .....	34
6.4	Suunnitelman eteneminen.....	35
6.5	Liikuntatuokiot.....	37
6.5.1	Liikuntatuokiokerta 17.11.2014 .....	37
6.5.2	Liikuntatuokiokerta 24.11.2014 .....	39
6.5.3	Liikuntatuokiokerta 1.12.2014 .....	40
6.5.4	Liikuntatuokiokerta 8.12.2014 .....	41
6.6	Arviointi .....	41
6.6.1	Osallistuja-arviointi .....	41
6.6.2	Koulunkäyntiohjaajien ja opettajan arviointi .....	42
6.6.3	Palaveri .....	43
6.6.4	Oma arviointi .....	43
7	POHDINTA.....	46
	LÄHTEET.....	49
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Työskentelen Sampolan päivätoimintakeskuksessa aikuisten kehitysvammaisten kanssa. Teemme päivätoiminnassa pääasiassa erilaisia käsitöitä kuten virkattuja koreja, kaulahuiveja ja pöytäliinoja ym. Käsitöiden lisäksi järjestämme yksilö- ja ryhmätoimintaa mm. ulkoilua, viittomia, ratkaisutehtäviä, uutisia ym. asiakkaiden toiveiden mukaan. Omassa ryhmässäni asiakkaat ovat innokkaita osallistumaan erilaisiin toimintoihin ja haluavat oppia käyttäen erilaisia menetelmiä. Olemme käyttäneet oppimisessa erilaisia menetelmiä, kuten näytelmä, kuvallinen ilmaisu ja tutustumiskäynnit. Myös itseäni kiinnostavat uudet ohjaus- ja oppimismenetelmät.

Muutama vuosi sitten suunnittelin myyntituotteen, jumppahännän, jota asiakkaamme käyttävät liikuntavälineenä. Otsolan opisto järjestää päivätoimintakeskuksessa erityisryhmien liikuntaa Kati Karinharjun ohjauksessa, ja asiakkaat ovat tällöin käyttäneet myös jumppahäntiä liikuntavälineinä. Otsolan opiston liikuntaan osallistuvat asiakkaat ovat innokkaita näyttämään muille asiakkaille tunneilla oppimiaan liikkeitä. Siitä syntyi ajatus, että jumppahännän käyttöä voisi kehittää niin, että he antavat vertaistoiminnan kautta tukea muille kehitysvammaisille.

Opiskelen sosionomiksi ja suuntaudun lapsiin ja nuoriin. Tästä syystä päätin järjestää liikuntatuokiot, joissa osallistujat päivätoiminnan asiakkaiden lisäksi olisivat lapsia. Tällä tavalla minulla olisi mahdollisuus kehittää lasten liikuntaa. Työssäni olen havainnut useimpien kehitysvammaisten liikkuvan liian vähän. Heillä on myös vaikeuksia suoriutua joistakin motoriikkaa vaativista tehtävistä, kuten esimerkiksi imuroinnista. Liikunta eri muodoissa on tärkeää kehitysvammaisen hyvinvoinnin kannalta ja jumppahäntien ja vertaistuen avulla voimme lisätä kehitysvammaisten lasten liikuntaa. Liikuntatuokioissa kehitysvammaiset aikuiset olivat lasten tukena ja aikuinen ja lapsi liikkuvat pareina. Liikuntatuokiot toteutettiin yhteistyössä Koivulan koulun ja Sampolan päivätoiminnan kanssa. Liikuntatuokioiden osallistujat olivat Koivulan koulun 1- ja 2-luokan viisi oppilasta ja päivätoiminnan viisi asiakasta. Kaikki osallistujat olivat liikuntakykyisiä eikä heillä ollut liikuntarajoitteita. Yhteisiä liikuntatuokioita järjestettiin neljä kertaa.

Liikuntatuokioiden toteutuksessa otettiin huomioon teoretieto, kokemukset ja käydyt keskustelut. Päätaavoite oli järjestää kehitysvammaisille ja monimuotoista kehityshäiriötä omaaville lapsille ja aikuisille mielekäästä tekemistä liikuntatuokioiden avulla käyttäen välineenä jumppahäntiä, jotka meidän asiakkaat ovat valmistaneet. Liikuntatuokiot kehittävät osallistujien liikunnallista, toiminnallista ja motorista osaamista ja he saavat uusia liikuntakokemuksia. Tällöin myös yksilöiden elämänlaatu paranee.

## 2 KEHITYSHÄIRIÖT JA SOSIAALISEN VUOROVAIKUTUKSEN HÄIRIÖ

”Kehityshäiriö on yläkäsite kaikille synnynnäisille tai kehitysiässä ilmeneville lapsen kehityksen poikkeavuuksille.” Kehityshäiriöllä viitataan yleensä rakenteellisiin tai neurologisiin vaurioihin, ei niinkään psykososiaalisen kehityksen ongelmiin. Ongelmia voi olla muun muassa motoriikassa, puheen kehityksessä, tarkkaavuudessa ja käyttäytymisen säätelyssä sekä informaation käsittelyssä ja oppimisessa. (Seppälä 2014.) Osallistujilla esiintyi kehityshäiriöistä kehitysvammaisuutta ja monimuotoista kehityshäiriötä ja sosiaalisen vuorovaikutuksen häiriöihin kuuluvaa selektiivistä mutismia. Liikuntatuokioiden osallistui Koivulan koulun oppilaita ja Sampolan päivätoiminnan asiakkaita. Koivulan koulu tarjoaa opetusta kehityshäiriöitä omaaville lapsille ja Sampolan päivätoiminta tarjoaa ohjausta kehityshäiriöitä omaaville aikuisille.

### 2.1 Kehitysvamma

Kehitysvamma ei ole sairaus, vaan pysyvä tila. Kehitysvammaisuus tarkoittaa ihmisen toimintakyvyn huomattavaa rajoitusta. Kehitysvammaisuuteen liittyy oleellisesti älyllisten toimintojen vajavuutta ja puutteita jokapäiväisessä elämässä tarvittavissa taidoissa. Osa-alueet, joissa voi olla puutteita kahdessa tai useammassa ovat: kommunikaatio, itsestä huolehtiminen, kotona asuminen, sosiaaliset taidot, yhteisössä toimiminen, itsehallinta, terveys ja turvallisuus, oppimiskyky, vapaa-aika ja työ. Kehitysvammaisen on vaikea oppia uusia asioita ja käyttää aiemmin opittua hyväkseen uudessa tilanteessa. Kehitysvammaisilla on selviä tiedonkäsittelyn vaikeuksia. Vai-

keudet tulevat ilmi havaintotoiminnoissa, tarkkaavaisuudessa, muistissa, ongelmanratkaisussa ja oman toiminnan suunnittelussa ja ohjaamisessa. Seurauksena on heikentynyt kyky käyttää jo opittua tietoa uusissa tilanteissa. Kehitysvammasta huolimatta ihmisellä voi olla vahvoja osa-alueita, kuten musiikki. Kehitysvammaisten taidot voivat kehittyä opetuksen ja kuntoutuksen myötä. Kehitysvammaisen oppiminen riippuu hänen aiemmasta elämäkokemuksestaan ja siitä miten hän on oppinut luottamaan omiin kykyihinsä. Iän mukana yksilölliset erot vain kasvavat. (Ahoon, Viholainen, Cantell & Rintala 2005, 17; Apajalahti & Nykänen 1996, 31; Ikonen 1998, 63; Kaski 2012, 16–21; Ladonlahti & Pirttimaa 2006, 8; Rintala 2002, 33.)

Kehitysvammaisen henkilö voi tarvita seuraavilla tasoilla tukea satunnaisesti, rajoitettusti, runsaasti tai jatkuvasti:

- älyllisessä toiminnassa ja adaptiivisessa käyttäytymisessä
- psykologis-emotionaalisissa seikoissa
- vamman syihin, terveyteen ja fyysiseen toimintaan liittyvissä seikoissa
- ympäristötekijöissä.

Tarvittavan tuen määrään vaikuttavat myös lisävammat, joita kehitysvammaisella saattaa olla. Yleistäen voidaan sanoa, että vaikeasti kehitysvammaisilla henkilöillä on ruumiillisia lisävammoja ja – sairauksia ja lievemmin kehitysvammaisilla henkilöillä on psyykkisiä ja psykososiaalisia häiriöitä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 87.)

WHO:n eli Maailman terveysjärjestön tautiluokituksen mukaan älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai on epätäydellinen. Kehitysvammaisuus jaotellaan maailman terveysjaoston mukaan lievään, keskivaikeaan, vaikeaan ja syvään kehitysvammaisuuteen. Kehitysvammaisuuden vaikeusastetta luokiteltaessa otetaan huomioon kehitysvammaisen henkilön käyttäytymisen häiriöt. Lapsen kehitystä seurataan pitkään, riittävän laajalaisesti ja monesta näkökulmasta. Kehitysvammaisuus diagnosoidaan moniammatillisessa tiimissä, johon kuuluvat lääkäri, psykologi, sosiaalityöntekijä, terapeutit, opettajat ja kasvattajat. Kehitysvammaisuuteen saattaa liittyä myös muut kehityshäiriöt, lisävammat ja –sairaudet, kuten aisti-, puhe- ja liikuntavammat, epilepsia, autismi, mielenterveyden häiriöt ja haastava käyttäytyminen. (Kaski 2012, 16 ja 18; Rintala ym. 2012, 86–87.)

## 2.2 Monimuotoinen kehityshäiriö (F83)

Diagnostiset kriteerit määrittävässä ICD-10-tautiluokituksessa (1999) oppimiskyvyn häiriöt ovat:

- lukemiskyvyn häiriö (dysleksia, F81.0)
- kirjoittamiskyvyn häiriö (dysgrafia, F81.1)
- laskemiskyvyn häiriö (dyskalkulia, F81.2).

Muita neurologisia erityisvaikeuksia ovat:

- aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADD tai ADHD, F90.0).
- Kielen kehityksen erityisvaikeus (dysfasia, F80)
- Motoriikan kehityshäiriö (F82)

Mikäli oireistona on kaksi tai useampia edellä mainittuja erityisvaikeuksia, ja vaikeudet eivät ole erotettavissa toisistaan, puhutaan silloin monimuotoisesta kehityshäiriöstä (F83). (Voutilainen ja Ilveskoski 2000, 2025–2031.)

Lapsen toimintakyky saattaa tällöin olla alentunut suoriutumistason jäädessä laajasti alle normaalin ikäjakauman. Silloin taas puhutaan kehitysvammaisuudesta, kun lapsen kognitiiviset taidot jäävät laaja-alaisesti erittäin heikkoon tasoon, pois suljettaessa ensin tilapäiset syyt, kuten virikkeiden puute ja psyykkinen huonokuntoisuus. Monimuotoinen kehityshäiriö vaikuttaa arkisten toimintojen hallinnassa, aiheuttaa oppimisvaikeuksia ja näkyy joskus myös sosiaalisissa taidoissa. Laaja-alaisissa kehityksen viivästymissä tärkein kuntoutus on tarjota lapselle kehitystasoon sopivat virikkeet ja riittävää tukea jokapäiväisissä tilanteissa, kuntouttavaa päivähoitoa ja sopivaa koulumuotoa. (HUS kuntayhtymän www-sivut 2015)

Oppimiskyvyn häiriöt (F81,0, F81,1 ja F81,2) ilmenevät merkittävinä vaikeuksina kuuntelemisen, puhumisen, lukemisen, kirjoittamisen, päättelyn tai matematiikan taitojen hankinnassa tai käytössä. Niiden katsotaan johtuvan keskushermoston toiminnan häiriöstä, eivätkä ne johdu aistivammoista, kehitysvammaisuudesta, emotionaalista häiriöstä tai oppimistilaisuuksien puutteesta, huonoista psykososiaalisista oloista tai käyttäytymisen säätelyn tai sosiaalisen hahmottamisen ja vuorovaikutuksen häiriöstä, mutta voivat esiintyä yhdessä näiden kanssa. Oppimisvaikeuksiin on todettu liittyvän usein psyykkisiä oireita, käyttäytymishäiriöitä ja ahdistus- ja mielialaoireita. Tietoyhteiskunnan kehitys edellyttää oppimista läpi elämän ja tämä lisää oppimisvai-



keuksien merkitystä. Oppimisvaikeudet ovat erittäin yleisiä ja ne johtavat helposti syrjäytymiseen, ellei niitä ymmärretä ajoissa. Oppimisvaikeuksista kärsivää lasta voidaan auttaa tukemalla positiivista vuorovaikutusta. (Voutilainen ja Ilveskoski 2000, 2025–2031.)

ADHD (F90.0) on neuropsykiatrinen oireyhtymä, jossa lapsella on ongelmia tarkkaavaisuuden suuntaamisessa ja ylläpidossa. Aiemmin oireyhtymää on kuvattu MBD-oireyhtymäksi. Aivotutkimuksissa on löydetty eroja etuaivokuoren ja sen alaisissa rakenteissa ja pikkuaivoihin kuuluvissa rakenteissa. ADHD:n oireisiin kuuluvat toiminnanohjauksen vaikeudet sekä keskittymisvaikeudet; lapsella esiintyy ylivilkkautta, impulsiivisuutta ja levottomuutta ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelmat; hänellä on häiritsevää käyttäytymistä ja hän häiriintyy helposti. Keskeinen oire on myös motorisen oppimisen vaikeus, joka osalla lapsista haittaa jokapäiväistä elämää ja hidastaa uusien taitojen oppimista. 90 % prosentilla lapsista, joilla on ADHD, on oppimiseen liittyviä ongelmia. Vaikeudet havaitaan yleensä jo ennen kouluikää, ja niitä esiintyy pojilla 3-6 kertaa useammin kuin tytöillä. Vaikeudet tulevat usein esille tilanteissa, joissa lapsella on heikko motivaatio tehtävän suorittamiseen. ADHD-lasten taito suunnitella ja ohjata omaa toimintaa kehittyy tavallista heikommin. Myös tilanteeseen sopimattoman motorisen toiminnan ja/tai impulsiivisen reagoinnin ehkäisy kehittyy ADHD-lapsilla tavallista heikommin. Impulsiivinen ja vaikeasti ennakoitava toimintatapa altistaa lapsen vanhetessa monenlaisille käyttäytymiseen liittyville ongelmille. (Ahonen ym. 2005, 13–14; Rintala ym. 2012, 111–112.)

Dysfasia eli kielellisen kehityksen erityisvaikeus (F80) tarkoittaa aivojen toimintahäiriöstä johtuvaa puheen ja kielen kehityksen viivästyistä. Tämä voi ilmetä joko pelkästään puheentuoton tai sekä puheentuoton että puheen ymmärtämisen ongelmina. Lapsen ilmaisu voi kuulostaa normaalilta ja silti hänellä voi olla vaikeuksia ymmärtää kuultua puhetta. Puheentuoton ongelmassa lapsella on vaikeuksia ilmaista itseään puheella, sanojen ja äänteiden tuottamisessa, puheen sujuvuudessa, sanojen taivutuksessa, nimeämisessä ja hänellä voi olla puutteellinen sanavarasto. Puheen ymmärtämisen ongelmassa lapsella on vaikeuksia ymmärtää käsitteitä ja kielioppirakenteita, muistaa kuulemaansa, oppia uusia sanoja ja kertoa asioita. Dysfaattinen lapsi voi olla lyhytsanainen ja kokemuksista kertominen on niukkaa. Dysfaattisella lapsella voi esiintyä myös hieno- ja karkeamotorista kömpelyyttä, tarkkaavaisuus- tai

käytösongelmia ja vaikeutta visuaalisessa hahmottamisessa tai kontaktinotossa. (Korpilahti, Arikka & Wallden 2014, 52; Rantala, Asikainen & Voutilainen 2004, 234.)

Motoriikan kehityshäiriön (F82) omaavalla lapsella on vaikeuksia motoristen toimintojen suunnittelussa, koordinoinnissa ja uusien taitojen oppimisessa. Vaikeudet heikentävät lapsen kykyä suoriutua iänmukaisista karkea-, hieno- tai visuomotoriikkaa edellyttävistä toiminnoista ja liikkeet ovat kömpelöitä. Vaikeudet eivät etene vaikkakin ovat pitkäkestoisia. Osa lapsista saavuttaa ikäoverinsa kehityksen iän myötä. Motoriikan häiriöihin liittyy kognitiivisia ja käyttäytymisen ongelmia. (Lano 2014, 60–61.)

### 2.3 Selektiivinen mutismi (F94.0)

Valikoiva puhumattomuus eli selektiivinen ja elektiivinen mutismi (F94.0) on sosiaalisen vuorovaikutuksen häiriö, jonka ydinoireisiin kuuluu sosiaaliin tilanteisiin liittyvä ahdistus. Valikoiva puhumattomuus voi toimia lapsen kehittämänä selviytymisstrategiana ahdistuksen välttämiseksi vaikeissa tilanteissa. Useimmiten häiriö ilmenee ensimmäisen kerran n. 3–4 vuoden iässä, mutta diagnosointi tapahtuu yleensä vasta 6–9 vuoden iässä. Valikoivaan puhumiseen on huomattava vaikutus tunnetekijöillä. Lapsi puhuu joissakin tilanteissa, ja toisissa tilanteissa taas ei. Usein tilanteet, joissa hän ei puhu on ennustettavissa. Tyypillisesti kotona tai kaverien kanssa lapsi puhuu ja taas koulussa, päiväkodissa ja vieraiden kanssa on puhumaton. Taustalla voi toisinaan olla puheen viivästymä, ääntämishäiriöt tai sosioemotionaaliset häiriöt, kuten sosiaalinen herkkyyys, ahdistuneisuus tai vetäytyneisyys. Kuitenkaan lapsen puheen tuottaminen ja ymmärtäminen eivät poikkea merkittävästi iänmukaisesta keskiarvosta. (Lämsä & Erkolahti 2013; Korpela 2004, 206.)

Valikoivan puhumattomuuden syntyä ei ole kyetty täysin selvittämään. Taustatekijöiksi on arveltu perheen sisäisiä ja kasvatuksellisia ongelmia, traumaattisia kokemuksia sekä perinnöllisyyttä. Valikoiva puhumattomuus on yksi ahdistushäiriön muoto eikä niinkään puheen ja kielen kehityshäiriö. Tunnesäätelyteorian mukaan häiriössä yksilöiden emotionaalinen reaktiivisuus stressitekijöihin vaihtelee runsaasti.

Emotionaalisesta reaktiosta seuraa erilaisia kognitiivisia, fysiologisia ja käytöksen muutoksia, joita lapsi säätelee välttämällä puhumista uhkaavassa tai stressaavassa tilanteessa. (Lämsä & Erkolahti 2013.)

Valikoivasti puhumattomilla lapsilla esiintyy normaalia useammin sosiaalista herkkyyttä tai ujoutta, sosiaalisten tilanteiden pelkoa, vetäytyneisyyttä sekä vastustavaa käytöstä. Häiriö aiheuttaa lapselle huomattavaa sosiaalista haittaa ja heikentää toimintakykyä. Häiriön kesto on keskimäärin yli viisi vuotta ja intensiivisellä ja tarvittaessa pitkäkestoisella kuntoutuksella yli puolet potilaista saavuttaa remission. Aiemmin on luultu häiriön lievenevän itsestään iän karttuessa, mutta uudemman tutkimustiedon mukaan kyseessä on varsin pitkäaikainen ja hoitamattomana yleensä paheneva häiriö. Häiriön suhteellisen harvinaisuuden ja tutkimusten puutteen vuoksi valikoivan puhumattomuuden hoito ei ole vakiintunut. Hoidoilla tähdätään vuorovaiikutustaitojen kehittämiseen ja ahdistuksen lievittämiseen. Kuntoutuksen tavoitteena on saada lapsi puhumaan sosiaalisissa tilanteissa, joissa puhumattomuudesta on eniten haittaa, kuten koulussa. Käyttäytymisterapeuttisesta näkökulmasta katsottuna puhumattomuus on opittua käytöstä, jonka tarkoituksena on joko välttää ahdistusta, saada huomiota tai hallita ympäristöä. Terapiamuoto on lisätä asteittain sosiaalisen tilanteen haastavuutta ja samalla oppia pois epätoivotusta käytösmallista. (Lämsä & Erkolahti 2013.)

#### 2.4 Sampolan päivätoiminta

Sampolan päivätoimintakeskus järjestää toimintaa aikuisille kehitysvammaisille sekä erityistä tukea tarvitseville henkilöille. Sampolassa toimii kutomo, käsityöryhmä, luovan toiminnan ryhmä, kädentaitojen ryhmä sekä virikkeellinen hoitoryhmä. Virikkeelliseen ryhmään on sijoitettu vaikeasti kehitysvammaiset henkilöt, jotka tarvitsevat yksilöllisempää ohjausta ja tukea päivittäisissä toiminnoissa. Heille järjestetään erilaista viriketoimintaa. Muissa ryhmissä, ns. toimintapuolen ryhmissä toiminta räätälöidään kunkin asiakkaan omien valmiuksien pohjalta. Tavoitteena on tukea asiakkaan aikuisuutta ja lisätä hänen kykyään itsenäiseen suoriutumiseen sekä arjenhallintaan. Teemme päivätoiminnassa pääasiassa erilaisia puu- ja käsitöitä kuten virkattuja koreja, kaulahuiveja ja pöytäliinoja, mattoja, tarjottimia ym. Kädentaitojen harjoit-

taminen on tärkeää olemassa olevien taitojen ylläpitämiseksi ja uusien asioiden oppimiseksi. Työt kehittävät tarkkuutta, hahmotusta, silmän ja käden yhteistyötä, hienomotoriikkaa ja keskittymiskykyä. Käsitöiden lisäksi toimintaamme kuuluu erilaiset toimintatuokiot, jotka kehittävät asiakkaiden sosiaalisia taitoja, ratkaisu- ja päättelytaitoja sekä tiedonhallintaa. Asiakkaiden toiveen ja tarpeen mukaan järjestetään yksilö- ja ryhmätoimintaa. Näitä ovat mm. ulkoilu, viittomat, ratkaisu- ja päättelytehtävät, leivonta, jumppa ja levyraati.

Asiakkaita yksikössämme on tällä hetkellä viisikymmentä. Henkilökuntaan kuuluu vastaava ohjaaja, seitsemän ohjaajaa, neljä hoitajaa, ja autonkuljettaja. Koulutukseltaan työntekijät ovat kehitysvammaistenhoitajia, -ohjaajia ja sosionomeja. Itse olen koulutukseltani kehitysvammaistenohjaaja. Meillä jokaisen ryhmän ohjaaja/ohjaajat vastaavat oman ryhmänsä työn- ja toiminnanohjauksesta. Päävastuu ohjauksen laadusta on ohjaajalla itsellään. Tarvittaessa voi kysyä neuvoa ja tukea toiselta ohjaajalta tai vastaavalta ohjaajalta. Usein aamupalavereissa pohditaan yhdessä asiakkaan tilannetta ja tarvittavia toimenpiteitä. Teemme asiakkaalle päivätoimintasuunnitelman, joka sisältää tiedot siitä, mitä hänen päivänsä pitää sisällään päivätoiminnassa ja millaisia asioita hänen pitäisi oppia, jotta hän voisi toimia mahdollisimman itsenäisesti. Henkilökunnan koulutuksen tarve selvitetään aina vuosittain.

## 2.5 Koivulan koulu

Koivulan koulu on yksi Porin kaupungin neljästä erityiskoulusta. Suurin osa oppilaisista on porilaisia, osa tulee lähialueen yhteistyökunnista. Koulu tarjoaa opetusta oppilaille, joilla on eriasteista kehitysvammaisuutta ja/tai laaja-alaisia neurologisia kehityshäiriöitä. (Porin kaupungin www-sivut 2015.) Useimmat asiakkaamme ovat opiskelleet lapsena lähellä olevassa Koivulan koulussa. Koivulan koulusta siirtyy viimeiseltä luokalta oppilaita Sampolaan työelämään. Koivulan koulun oppilaita suorittaa meillä myös TET-harjoittelujaan. Tästä syystä tuntui luonnolliselta valita liikuntatuokioiden vertaisryhmäksi Koivulan koulun oppilaat.

Koulu tarjoaa yksilöllistä opetusta ottaen huomioon oppilaiden moninaiset fyysiset, sosiaaliset ja kulttuuriset erityisvaatimukset. Koulussa koetaan hyvän opetuksen läh-

tevän liikkeelle oppilaan tarpeista ja siitä, että kunnioitetaan hänen ainutlaatuisuuttaan. Koulun arvoperustaan kuuluu se, että jokaisen oppilaan ihmisarvo on kiistaton. Jokaisella oppilaalla on oikeus kasvaa ainutlaatuisena ihmisenä ja yhteiskunnan jäsenenä. Jokaisella oppilaalla on oikeus saada laadukasta, yksilöllistä opetusta ja onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemukset rakentavat oppilaan itsetuntoa ja muokkaavat minäkuvaa. (Koivulan koulun opetussuunnitelma vuodelle 2016.)

Oppilaille opetetaan elämisen taitoja, joita he tarvitsevat jatko-opinnoissaan, asumisessa, työelämässä ja vapaa-aikana. Kaikessa koulun toiminnassa tavoitteena on oppilaan kehittyminen toimintatavoissaan sekä tavassaan suhtautua itseensä, muihin ihmisiin, ympäristöön ja tietoon. Toiminnassa pyritään oppilaan arjen toimintataitojen mahdollisimman itsenäiseen hallintaan. Työtavoissa korostuvat ilmaisulliset ja toiminnalliset työtavat ja vaihtoehtoiset puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointimenetelmät vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden tueksi. (Koivulan koulun opetussuunnitelma vuodelle 2016; Porin kaupungin www-sivut 2015.)

”Koulun toiminta nojautuu perusopetuslakiin ja asetukseen, opetushallituksen antamiin opetussuunnitelmien ja arvioinnin perusteisiin. Opetus toteutetaan mahdollisimman laajasti kokonaisopetuksen periaatteen mukaan perusopetuksen tuntijakoa noudattaen. Opetus ja oppimäärä yksilöllistetään oppilaan edellytyksiä vastaaviksi, jokaiselle oppilaalle laaditaan henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma (HOJKS).” (Porin kaupungin www-sivut 2015.)

### 3 JUMPPAHÄNTÄ

Työskentelen Sampolan päivätoimintakeskuksessa aikuisten kehitysvammaisten kanssa. Ryhmässäni Sampolan päivätoiminnassa on yhdeksän asiakasta. Viikko-ohjelmaamme kuuluu yksilö- ja ryhmätoimintaa, joita ovat muun muassa: viikkopalaveri, kävelyt, jumppatuokiot, viittomat, erilaiset tiedolliset ja taidolliset tehtävät kuten ristikot, matematiikan ja äidinkielen harjoitukset. Tarkoituksemme ei ole olla

koulumuotoinen vaan ylläpitää jo opittuja taitoja, varsinkin sellaisia taitoja, jotka tukevat itsenäistä ja omaehtoista toimimista.

Pääasiallisesti ja suurimman osan ajasta asiakkaat tuottavat erilaisia kädentöitä myymäläämme ja myyjäisiin. Asiakkaat ryhmässäni ovat Sampolassa työskentelyvuosien aikana tehneet muun muassa tarjottimia, virkattuja koreja, erilaisia pääsiäis- ja joulukoristeita, patalappuja, pyyheliinoja ja huiveja. Suunnittelen ja kehitän jokaiselle asiakkaalleni työt hänen taitojensa ja toiveidensa mukaan. Taidot ovat hyvin erilaisia ja usein täytyy kehitellä tuotteesta sellainen, että se on melko helppo tehdä ja silti se on näyttävä ja myyvä. Tarkoitus on, että asiakas kykenee tekemään mahdollisimman paljon tuotteesta itsenäisesti. Töitä suunnitellessani käytän kädentaitoalan kirjallisuutta ja aiemmin oppimaani. Välillä kehitelen työn alusta asti itse. Idea syntyy tarpeesta. Toisinaan taas kehitelen jo olemassa olevaa työtä tai tekniikkaa asiakkaalle sopivaksi. Näin kävi jumppahännän kohdalla. Jumppahäntä syntyi tarpeesta kehittää asiakkaalle mielekäs työ käyttämällä hänelle mieluista ja tuttua tekniikkaa.

Teetätin asiakkaallani Sampolan päivätoiminnassa avaimenperiä ja koiran vetoleluja, joita tehdään vanhalla punomistekniikalla. Hän oli todella kätevä niiden teossa, mutta niitä ei mennyt riittävästi kaupaksi ja siksi niitä ei voinut teetättää hänellä enempää. Asiakkaalle on mielekkäämpää, ja itsetuntoa tukevampaa, kun tehty työ menee kaupaksi, kuin se, että se jää myyntihyllylle makaamaan. Hän teki monia muitakin töitä, mutta tämä työ oli hänelle hyvä välityö. Hän osasi tehdä työn itsenäisesti, mikä on erittäin tärkeää itsetunnon kannalta. Sattumalta eräänä päivänä jumpatessani kotona kuminen jumppanauhani katkesi. Se oli saanut kylmää ja hapertui. Siitä sain ajatuksen kestävästä jumppanauhasta. Tein kyseisellä punomistekniikalla pidemmän nauhan ja testasin millainen nauhan pitää olla, että se joustaa.

Saatuani aikaiseksi mielestäni sopivan nauhan, näytin sitä Kati Karinharjulle, joka vetää toimintakeskuksessamme Otsolan opiston jumppatunteja. Hän toimii myös lehtorina Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Kysyin häneltä mielipidettä nauhan soveltuvuudesta jumppaamiskäyttöön. Kati innostui asiasta ja lähti viemään asiaa eteenpäin. Jumppanauha lanseerattiin ja sen nimeksi tuli jumppahäntä ja se tehdään SAMKin väreissä. Jumppahännän tuotteistaminen siirrettiin Soteekille. Soteekki on Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden palvelukeskus ja palvelu-

toiminta on maksullista. Se tarjoaa laadukkaita hyvinvointipalveluja opiskelijatyönä opettajan ohjauksessa. Soteekin toiminta on käynnistynyt 1.4.2008 ja Soteekissa toimii sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja-, sosionomi- ja fysioterapeuttiopiskelijoita sekä kansainvälisiä vaihto-opiskelijoita. Soteekki tilasi sitä ensimmäisellä kerralla meiltä tuhat kappaletta. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2015a.)

Tilauksen ansiosta asiakkaani sai mielekkään työn, jota voi tehdä muiden töiden ohella, ja joka menee varmasti kaupaksi. Tällä hetkellä sitä tekee myös muutama muu päivätoiminnan asiakas. Jumppahäntää tehdään Sampolassa pääasiassa apuvälineen avulla, jonka olen suunnitellut jo aiemmin koiranvetolelun tekemiseen kyseisellä tekniikalla. Apuvälineeseen voi piirtää kuvia ja numeroita, joiden avulla tekojärjestys on helpompi muistaa. Jumppahännän teko-ohje on liitteessä 1. Lapsille olemme tehneet ohuempia nauhat kuin aikuisille. Tuote on edullinen tehdä ja edullinen myydä. Jumppahännästä on myös lehtiartikkeli minusta ja jumppahännän päätekijästä lehdessä AGORA 3/2012. Artikkelin on liitteessä 3. Lisää tietoa jumppahännästä löydät Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivuilta: <http://samk.fi/jumppahanta>.

## 4 VERTAISTUKI

### 4.1 Menetelmä

Vertaistuki on joko vapaamuotoisesti tai organisoidusti järjestäytyneitä keskinäistä tukea ja apua. Samassa elämäntilanteessa olevat tai samankaltaisia elämäntilanteita kokeneet ihmiset tukevat toisiaan ja selvittelevät ja ratkovat yhdessä elämäntilannetta. Ryhmään kuuluvien kiinnostusta pitää yllä jokin yhdistävä tekijä, joka voi olla sama asuinpaikka, yhteinen arvopohja, lasten ikä, isyys tai äitiys. Ryhmän jäseniä voi yhdistää myös jokin erityinen asia kuten yksinhuoltajuus, erityislapsen vanhemmuus tai jokin muu omaa elämäntilannetta kuvaava asia. (Järvinen, Nordlund & Taajamo 2006, 16.)

Vertaistoiminnalla annettava sosiaalinen tuki voi olla henkistä, emotionaalista, toiminnallista, informatiivista eli tiedollista ja instrumentaalista eli aineellista. Henki-

nen tuki tarkoittaa yhteistä aatetta, uskoa tai filosofiaa. Emotionaalinen tuki voi olla tunteiden ja kokemusten jakamista, rohkaisevan, lohduttavan ja arvostavan palautteen antoa, kannustusta, empatiaa, luottamuksen osoittamista, rakkautta ja kuuntelua. Informatiivinen tuki on tietojen, neuvojen, ohjauksen ja opastuksen saamista ja antamista. Instrumentaalinen tuki on käytännön apua ja aineellista, välineellistä tai taloudellista tukea. (Malinen & Nieminen 2000, 22) Liikuntatuokioissamme vertaisryhmän oli tarkoitus antaa tukea konkreettisella tavalla, näyttämällä mallia lapsille, ei niinkään puhumalla omista kokemuksistaan. Eli tuki painottui informatiivisen ja instrumentaalisen tuen antoon. Osallistujia yhdistävä tekijä on, että jokainen tarvitsee tukea suoriutuakseen päivittäisissä toiminnoissa.

Vertaistoiminta on syntynyt ihmisten tarpeesta olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Aiemmin, kun perheet olivat isoja ja oli vielä kyläyhteisöjä, niiden jäsenet huolehtivat toisistaan. Yhteiskunnan muutosten myötä on koettu olevan tarvetta vertaistoiminnalle, joka luo kaivattua yhteisöllisyyttä. Vertaistoimintaan kuuluu vastavuoroisuus, tasa-arvoisuus, luottamuksellisuus ja toisen ihmisen kunnioitus. Vuorovaikutus vertaistoiminnassa on kokemuksellista. Vertaistoiminta perustuu siihen, että yhteisen kokemuksen tai sairauden omaavat ihmiset saavat toisiltaan sellaista tukea, mitä muut auttamistahot eivät pysty antamaan. Yhteisen tekijän kautta syntyy ymmärrystä näiden ihmisten välille. Lähimpien ihmisten ja yhteisöjen kautta ihminen kokee saavansa luottamusta ja toivoa herättäviä merkityksiä. Ulkopuolisuuden tunne taas aiheuttaa epätoivoa, kyynisyyttä ja näköalattomuutta. Ryhmällä on enemmän voimaa kuin yhdellä ihmisellä. Ryhmän avulla on helpompaa tehdä ongelmia näkyviksi ja vaikuttaa asioihin. (Laatikainen 2010, 5-6 ja 9-12.)

Vertaistuki perustuu tavallisen ihmisen tietoihin ja taitoihin, jotka on hankittu omien elämäkokemusten kautta. Ihminen käsittelee uudet kokemukset ja sijoittaa ne osaksi omaa elämää, se on prosessi, jonka pituus ja etenemisvauhti ovat erilaisia eri ihmisillä. Ilmapiiri ryhmässä muodostuu kunkin ryhmäläisen annista ja osallistumistavasta. Jokainen on oman elämänsä asiantuntija (subjekti), ei toisen ihmisen määräysvallassa tai määriteltävissä oleva kohde (objekti). (Laatikainen 2010, 61.)



## 4.2 Merkitys

Vertaistoimintaan osallistutaan, sillä niissä osanottajat tuntevat tulevansa kuulluiksi ja ymmärretyiksi. Vertaisryhmässä kokee yhteisyyttä ja ystävyyssuhteita ja moni kokee tulevansa hyväksytyksi vertaisten parissa paremmin kuin missään muualla. Vertaistukiryhmä on yksi vertaisuuden toteutumisen paikka, tila ja rakenne. Vertaistukiryhmässä riittävästi samankaltaisia asioita kokeneet ihmiset voivat solmia auttamiseen ja tukemiseen tähtääviä vastavuoroisia suhteita. Toisinaan vertaisryhmä voi olla myös ainut paikka, missä kaikenlaisten tunteiden ja ajatusten ilmaisu on sallittua. Motiivit liittyä vertaisryhmään syntyvät omista sisäisistä tarpeista. Kaikille ihmisille on tärkeää tuntea itsensä merkitykselliseksi, tämä mahdollistuu tasa-arvoisessa ryhmässä. (Laatikainen 2010, 18 ja 25.)

Ryhmämuotoisen vertaistoiminnan keskeisiä merkityksiä ovat:

- 1. Kokemusten jakaminen ja vaihto,** joka tarkoittaa sitä, että henkilö luovuttaa toisten käyttöön kokemansa asiat ja vastaanottajat ovat kertomuksen aktiivisia osallistujia omien kokemustensa kautta.
- 2. Identiteetin selkiytyminen ja vahvistuminen.** Henkilöt luovat ryhmäläisten kertomusten kautta mallitarinoita, joiden kautta oma elämä tulee itselle oikeutetuksi, syntyy yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisen tunne ja vaikutusmahdollisuus.
- 3. Voimaantuminen.** Ryhmän avulla löytää omat voimat ja voimavarat. Leimaantumisen sijaan on avun tarvitsija. Voi vaikuttaa yhdessä asioihin. Jaetaan tietoa ja vaihdetaan arkea helpottavia ratkaisuja.
- 4. Yhteisöllisyys ja ystävyys.** Yhteisön kaipuu sekä löytää omaa elämäntilannetta ymmärtävät ihmiset ja saada mahdollisuus ystäväystymiseen.
- 5. Kansalaistoiminta.** Toiveena on löytää sellaiset toimintatavat, jotka sopivat omaan elämäntilanteeseen, jotka kiinnostavat ja joissa haluaa olla mukana.

(Laatikainen 2010, 26.)

Merkittävimmät tekijät hyvinvoinnin kokemuksen kannalta ovat koettu terveydentila, luottamus omiin mahdollisuuksiin ja kykyihin sekä sosiaaliset suhteet ja luottamus ihmisiin. Hyvinvointi on yhteydessä aktiiviseen osallistumiseen ja vaikuttamiseen. Vertaistuella on merkitystä yhteisön sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin lisäänty-

misessä. Vertaistoiminnalla on vahva ennalta ehkäisevä merkitys, mutta se ei ole terapiaa. (Laatikainen 2010, 9-12.)

## 5 LIIKUNTA

### 5.1 Lapsen motorinen kehitys

Motorinen kehitys määritellään iän myötä tapahtuvaksi toiminnan muutokseksi. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat sekä perintö- että ympäristötekijät ja mahdollistavat kiinteässä vuorovaikutuksessa keskenään olevat kasvu-, kypsymis- ja oppimisprosessit. Lapsen motorinen kehitys etenee tiettyjen vaiheiden kautta. Järjestys voi silti muuttua ja joitakin vaiheita voi jäädä kokonaan pois. Kaksi samanikäistä lasta voi edustaa hyvinkin erilaista motorista kehitystasetta kummankaan kehityksen ollessa epänormaalia, aikataulu vain on kullekin yksilöllinen. Seitsemän ensimmäisen ikävuotensa aikana normaalisti kehittyvä lapsi oppii aistimaan kehonsa ja ympäröivän maailman ja kehittyä aktiivisesti toimivaksi. (Rintala, Ahonen & Cantell 2002, 142.)

Motorisia taitoja ovat kehon osien asettaminen, tasapaino, kehon oikaisu, kulkeminen, kurkottaminen, taivuttaminen ja kiertäminen, koordinointi, käsittely, käsien ja käsivarsien sujuva liikuttaminen, esineiden siirtäminen, kuljettaminen ja nostaminen, voiman, liikelaajuuden ja nopeuden säätö, esineisiin tarttuminen, fyysinen jaksaminen ja sopivan tahdin ylläpitäminen. (Lautamo 2005, 189–190.)

Motorisen kehityksen perustapahtumat vauvasta kouluikään on kuvattu taulukossa 1. Monenlaisten motoristen perustaitojen oppiminen tapahtuu suunnilleen 1-3,5 ikävuoden välillä. Sen jälkeen painopiste on perustaitojen automatisoimisessa, suoritusten määrällisessä paranemisessa ja perusliikuntataitojen yhdistelmien opettelussa. (Karvonen ym. 2003, 44–45.)

Taulukko 1. Motorisen kehityksen perustapahtumat vauvasta kouluikään

<p>0-3 kk KOKO KEHON ”MASSALIIKEHDINTÄ” Käsien kauhomisliikkeet ja jalkojen sätkyttelyliikkeet (tapahtuvat samanaikaisesti kaikissa kehon nivelissä)</p>
<p>3-14 kk ENSIMMÄISET TAVOITTEISET KOORDINOITUNEET LIIKESARJAT Tavoitteisen hienomotorisen tarttumisen kehitys. Pystyasennon kehitys</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kääntyminen selkäasennosta vatsa-asentoon</li> <li>• pään kohottaminen</li> <li>• ylävartalon tukeminen</li> <li>• istuminen tuettuna ja ilman tukea</li> <li>• polvillaanolo pitäen kiinni esineistä</li> <li>• seisaalleen nousu tarttumalla ja lopuksi ilman sitä</li> </ul> <p>Itsenäinen paikasta toiseen liikkumisen kehitys.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kääntyminen selältä vatsalle</li> <li>• ryömiminen</li> <li>• konttaaminen</li> <li>• kävely</li> </ul>
<p>14 kk – 3,5 v MONENLAISTEN LIIKUNNAN PERUSMUOTOJEN OPPIMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kieriskely</li> <li>• kuperkeikka</li> <li>• työntäminen</li> <li>• vetäminen</li> <li>• riippuminen</li> <li>• heiluminen</li> <li>• kiipeäminen</li> <li>• astuminen</li> <li>• askelmien nousu ja lasku</li> <li>• tasapainoilu</li> <li>• juokseminen</li> <li>• hyppääminen</li> <li>• hyppely</li> <li>• kantaminen</li> <li>• poisheittäminen</li> <li>• molemminkätinen ”shokkiheitto”</li> <li>• yksikäätinen olanyliheitto</li> <li>• kohdeheitto</li> <li>• tavoitteinen heittäminen</li> <li>• kiinniotto kehoa vasten rinnan korkeudella</li> </ul>
<p>3,5 v – 7,5 v LIIKUNNAN PERUSMUOTOJEN NOPEA TÄYDELLISTYMINEN JA NIIDEN ENSIMMÄISTEN YHDISTELMIEN OPPIMINEN Yhdistelmät</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• juoksu-hyppy n. 4-vuotiaana</li> <li>• pallon heitto korkealle-kiinniotto n. 5-vuotiaana</li> <li>• juoksu-heitto n. 6-vuotiaana</li> </ul> <p>Liikkeiden laadun paraneminen, taitojen yhä joustavampi siirto uusiin tilanteisiin ja tehtävänasetteluihin, liikunnan muotojen samanaikainen tai perättäinen yhdistäminen.</p>

(Karvonen ym. 2003, 44–45.)

Motoristen taitojen oppimisessa on kolme perättäistä vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa taidon oppiminen on kognitiivista. Tällöin lapsi hakee ja vastaanottaa tietoa uudesta opittavasta taidosta eri aistein. Lapsi havainnoi, katselee, kuuntelee ja tunnustele. Tässä vaiheessa on tavallista, että lapsi etsii sopivaa suoritustapaa. Kielelli-

sen ja fyysisen ohjauksen tarve on iso. Toisessa vaiheessa tietoa, joka on saatu aistihavaintojen aikana, verrataan ja yhdistetään muistissa olevaan tietoon. Ulkoisen ja kognitiivisen ohjauksen käydessä tarpeettomiksi ja toiminnan ollessa automatisoitunutta siirrytään kolmanteen vaiheeseen. Motoristen taitojen oppimisen prosessissa syntyneitä uusia malleja kokeillaan käytännössä fyysisen toiminnan avulla. (Huisman & Nissinen 2005, 27.)

Tarvitaan säännöllistä ja systemaattista ohjausta ja harjoitusta, jotta lapsen motorinen kehitys olisi normaalia. Pienten lasten toiminnan tulisi siis olla aktiivista. Mahdollisuuksia harjoitteluun tulee olla jatkuvasti, sillä oppiminen ja niiden hiominen vaatii toistoja. Motoristen taitojen oppimisessa olennainen merkitys on ympäristöllä, oppimis- ja tehtävätilanteiden rakenteella ja niiden rajaamisella. (Rintala ym. 2002, 142; Rintala ym. 2012, 19.)

## 5.2 Erityislapsen motorinen kehitys

Lapsen motorinen kehitys on osa yksilön kokonaiskehitystä ja siksi siihen heijastuu selvästi muiden alueiden puutteet kuten keskushermoston häiriöt. Motorisen suorituskyvyn puutteet taas vaikuttavat yksilön sopeutumiseen ympäristöönsä ja siinä tapahtuviin muutoksiin. Lapsen kehittyessä ns. normaalisti, lapsi etsii itsenäisesti tilanteita, jotka häntä kehittävät. Lapsi, jolla on kehitykseensä liittyviä pulmia, kuten synnynäinen näkö- tai liikuntavamman, ei välttämättä näin tee. (Rintala 2012, 17.) Kielellisiä oppimisvaikeuksia omaavilla lapsilla on havaittu olevan enemmän myös motorista kömpelyyttä (Huisman & Nissinen 2005, 27).

Kehitysvammaisten lasten motoriikka ja oman kehon hahmotus kehittyvät yleensä hitaammin. Varsinkin aiemmin opittujen motoristen taitojen siirtäminen uuteen ympäristöön ja tilanteeseen tuottaa ongelmia. Varhaisen motorisen kehittymiseen vaikuttaa selvästi kehitysvammaisuuden aste: onko kehitysvammaisuus lievää vai vaikeaa. Tutkimuksen (Von Wendtin ym. 1984) mukaan kävelevien osuus yhden vuoden iässä oli 42 % älykkyydosamäärän ollessa 71–85 ja taas älykkyydosamäärän ollessa 50–70, kävelevien osuus oli vain 8 %. Kehitysvammaiselle tyypillistä on myös motorisen toiminnan hitaus, joka on havaittavissa tahdonalaisten liikkeiden eri vai-

heissa kuten toiminnan suunnittelussa, aloittamisessa ja toteuttamisessa. Mitä enemmän liikkeet vaativat tarkkuutta, kuten pienten esineiden nopea käsittely, sitä selkeämmin hidastuu motorinen toiminta ja tämä tuottaa suurempia vaikeuksia. Tähän saattaisi olla syynä vaikeus valikoida sopivia lihasvoimia, joita tarvitaan nopeuden ja tarkkuuden sopivaan yhdistämiseen. Kehitysvammaiset oppivat parhaiten konkreettisesti tekemällä. Kehitysvammaisten perustarpeet ovat samanlaisia kuin muilla, joten heitä on hyvä lähestyä mahdollisimman normaalisti. (Ahonen ym. 2005, 17–18; Rintala 2002, 33 ja 35.)

Downin oireyhtymän omaavilla lapsilla lihasten aktivoituminen nopeissa yläraajojen liikkeissä on laadullisesti muista poikkeavaa. Distaaliset lihakset (kehon keskiviivasta kauempana olevat) aktivoituvat ennen proksimaalisia (lähempänä kehon keskiviivaa olevia). Tästä syystä he usein saavuttavat saman päämäärän kuin muut, mutta laadullisesti erilaisella heidän hermostolleen ja lihaksistolleen sopivalla tavalla. Heillä on vaikeuksia motorisen toiminnan suunnittelussa ja lihasten aktivoitumisen ajoituksessa, jotka liittyvät siihen, että he ovat tarkkuutta vaativissa nopeissa liikkeissä muita jonkin verran riippuvaisempia näköön ja tuntoaistiin liittyvästä palautteesta. Downin oireyhtymään liittyy usein myös vaikeuksia toteuttaa liikkeitä sanallisten ohjeiden perusteella. (Ahonen ym. 2005, 18.)

Kehitysvammaisen henkilön saaman diagnoosin perusteella voidaan päätellä jonkin verran sitä, minkälaisiin suorituksiin häntä voidaan haastaa, mutta diagnoosi ei koskaan kerro yksilöstä kaikkea. Kognitiivinen toimintakyky ja muut ominaisuudet saattavat vaihdella paljonkin yksilöstä riippuen. Kognitiivinen toimintakyky näkyy tiedon prosessoinnissa, ymmärtämisessä ja muistamisessa ja vaikuttaa niin, että liikkeen valmistautumisaika voi olla pidempi ja liikkeen suorittamisaika hitaampi. Lisäksi opitun taidon siirtäminen toiseen ympäristöön eli yleistäminen on haasteellista. Pienen lapsen motoriikan kehittyminen aina hiotumpiin liikemalleihin asti ei tapahdu, jollei ympäristö tarjoa mahdollisuuksia harjoitteluun. Jos lapsella on motorisen kehityksen viivästymää, tarvitsee hän enemmän ohjausta ja tukea. Lapselle asetetut tavoitteet voivat olla samat kuin muillekin lapsille, mutta niiden saavuttaminen voi viedä todennäköisesti enemmän aikaa. (Rintala 2012, 19 ja 88.)

Tarkkaavaisuushäiriöisellä lapsella sekä motoriikan kehityshäiriön omaavalla lapsella saattaa esiintyä motorisia vaikeuksia, joita ovat muun muassa:

- motorisen ja visuomotorisen toiminnan hitaus ja/tai epätarkkuus,
- vaikeudet liikkeiden ajoittamisessa ja rytmissä,
- vaikeudet monivaiheisten toimintojen suorittamisessa (esim. rusettisolmun tekeminen),
- vaikeudet säädellä lihasvoimaa (toimintaan nähden liian vähäinen tai liian suuri lihasvoiman käyttö),
- motoristen suoritusten tavallista suurempi vaihtelu tilanteesta toiseen,
- tukeutuminen muita enemmän näköaistiin ja keskikehon lihasten käyttöön tasapainon säilyttämiseksi. (Ahonen ym. 2005, 12–14.)

### 5.3 Liikunnan merkitys

Motoriset taidot ja liikkuminen ovat lapsen kokonaiskehityksen kannalta tärkeitä. Liikkumisen avulla lapsi saa mahdollisuuksia oppia monia uusia taitoja. Liikunnan avulla lapsi oppii oman itsensä tuntemisen lisäksi suuntia, etäisyyksiä, käsitteitä, rajoja, sijaintia, kokoja, määriä, muotoja, värejä jne. Nämä taas auttavat kielellisen, matemaattisen ja tiedeopiskelun perusteissa. Liikunnassa opitaan kehon hahmottamista, joka taas on motoristen taitojen perusta. Liikunnan avulla vahvistetaan kehon oikean ja vasemman puoliskon yhteistyötä, silmä-käsikoordinaatiota sekä ajallisten ja rytmillisten rakenteiden tunnistamista. Nämä kaikki taas ovat hyvän lukemisen ja kirjoittamisen peruselementtejä. Liikunnassa opitaan myös sosiaalisia taitoja, oma-toimista selviytymistä, ongelmanratkaisukykyä, tiimityöskentelyä ja työskentelyä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Lapselle luontainen tapa, liikkuminen, auttaa lasta tarkkaavaisuuden kohdistamisessa tehtävän suuntaisesti ja kehittää keskittymiskykyä. Liikkeen puuttuessa, kuten motoriikan kehittymisen ongelmia omaavalla lapsella, lapselta jää monta asiaa kokematta, näkemättä ja oppimatta. (Huisman & Nissinen 2005, 32–33; Kaski 2012, 181–182; Rintala ym. 2012, 112.)

”Monet tutkijat ovat korostaneet varhaisten motoristen kehitysvaiheiden vaikutusta myöhempään kehitykseen. Tiettyjen kehitysvaiheiden puutteellinen kehittyminen vaikeuttaa seuraavien vaiheiden kehittymistä ja sen vuoksi perusta olisi saatava mah-

dollisimman vahvaksi. Erityisen tärkeänä vaiheena nähdään ryömiminen ja konttaaminen, jolloin vastavuoroinen liikemalli ensimmäistä kertaa ilmenee. Näin lapsi oppii raajojen yhteistyöskentelyn vastavuoroperiaatteella, jota tarvitaan liikkumisessa yleensäkin.” (Karvonen 2002, 15 ja 17.)

Liikunnalla on yleisesti arvostetun aseman vuoksi hyvät edellytykset lapsen ja nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvuprosessin tukemiseen. Lapsi saa kokemuksia omasta kehostaan ja suorituskyvystä ja kehosta saadut kokemukset ovat tärkeitä itsetuntemukselle ja minäkäsityksen kehittymiselle. Ajatellaan, että liikuntaa harrastavien yleinen minäkäsitys ja fyysinen pätevyys ovat vahvempia kuin liikuntaa harrastamattomien. Koettu liikunnallinen pätevyys on yhteydessä itsearvostukseen. Useimmiten lapsi viihtyy toiminnallisissa ja yhteistoiminnallisissa tilanteissa. (Huisman & Nissinen 2005, 30; Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42.)

Lapsuusiän liikunnalla on merkitystä sekä senhetkisen että myöhemmän elämän kannalta. Lapsuus ja nuoruusvuosina rakennetaan pohjaa aikuisiän terveydelle ja liikuntatottumuksille sekä hyvälle elämälle. Liikunta on olennainen osa ihmisten elämälaatua ja motorinen taito vaikuttaa päivittäisistä toimista selviytymiseen. Päivittäisistä toimista selviytyminen edesauttaa itsenäistä elämistä. Itsenäisyys voi puolestaan johtaa sosiaalisiin ja liikunnallisiin toimintoihin, joissa sosiaalistutaan, ja ylläpidetään ja kohotetaan positiivista minäkäsitystä. Olennaista on, että erityistä tukea tarvitsevat henkilöt tulevat toimeen ympäristön fyysisten ja sosiaalisten vaatimusten kanssa. Tällöin heidän minäkuvansa voi kehittyä positiiviseksi. Olipa sitten kyseessä vammaisen tai vammauton henkilö, niin liikkumalla voidaan parantaa mielialaa, valtaistua, vähentää stressiä ja parantaa kognitiivisia taitoja. Kognitiiviset taidot taas ovat edellytyksenä yhteiskunnassa pärjäämiselle ja päivittäisistä toimista suoriutumiseksi. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42; Rintala ym. 2012, 24.)

Pienten lasten toiminnan tulisi olla aktiivista, ja mahdollisuuksia harjoitteluun tulee olla jatkuvasti, sillä taitojen oppiminen ja niiden hiominen vaatii toistoja. (Rintala 2012, 19) Kehitysvammaisten liikuntatoiminnan tavoitteet ovat samat kuin muidenkin väestöryhmien liikunnan tavoitteet ja asetettaviin tavoitteisiin vaikuttavat ikä, kokemus, elinympäristö ja terveydentila. Motorinen suoriutuminen voi olla 2-4 vuotta ikäisiään vammattomia jäljessä. Eroa voidaan kuitenkin pienentää tarjoamalla oi-

keaoppisia liikuntamahdollisuuksia. Kehitysvammaisille soveltuvat periaatteessa kaikki lajit, mutta he nauttivat varsinkin liikunnasta johon on yhdistetty musiikki. Joukkuepelien idean ymmärtämisessä on haastetta erityisesti kouluikäisille. (Rintala 2002, 34.)

Viimeisen vuosikymmenen aikana liikunnan harrastamisen merkitys on entisestään korostunut. Liikunnan harrastamisesta on tullut fyysisen toimintakyvyn säilyttämisen kannalta lähes välttämätöntä. Fyysinen aktiivisuus ihmisten elämässä on selvästi vähentynyt yhteiskunnan koneellistumisen myötä. Ihmiset ovat fyysisesti passivoituneita suorittaessaan työ-, koulu- ja vapaa-ajan matkat autoilla, busseilla ja junilla. Liikunnan merkitys lukuisten sairauksien, oireyhtymien ja oireiden ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa sekä toimintakyvyn säilyttämisessä ja parantamisessa on tärkeä. Sydämen ja hengitys- ja verenkiertoelimistön tehokkuudella eli aerobisella kunnolla, lihasvoimalla ja kestävyydellä sekä riittävän alhaisella kehon rasvaprosentilla ja notkeudella on ehkäisevä vaikutus aikuisuudessa syntyviin kansansairauksiin. Liikunnalla on vaikutusta kokonaiskuolleisuuteen, sydän- ja verisuonitautikuolleisuuteen, sepelvaltimotautiin, lihavuuteen, aikuisiän sokeritautiin, paksusuolen syöpään ja osteoporoosiin. Liikunnan puute voi nuorillakin henkilöillä aiheuttaa erilaisia kipuoireita. Aikuisten fyysistä toimintakykyä heikentävät lanneselkävaivat, erilaiset niska- ja hartiasseudun kiputilat ja nivelrikko. Myös nuorilla niska-hartiasseudun vaivat ovat hyvin tavallisia. Tuki- ja liikuntaelimestön vaivat ovat aikuisväestöllä hyvin yleisiä ja johtavat usein työkyvyttömyyteen. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 19, 25 ja 27; Rintala ym. 2012, 24.)

Erityisesti vammaisilla ja pitkäaikaissairailta ihmisillä sekä iäkkäillä, joiden liikkumiskyky on rajoittunut, liikunnallisesti passiivisen elämäntavan on todettu lisäävän riskiä primääreihin ja sekundaarisiin terveysongelmiin sekä riippuvuuteen toisten avusta. Aktiivinen elämäntapa on taas yhteydessä pienempään kuolleisuuteen, parantuneeseen elämänlaatuun ja vähäiseen avuntarpeeseen. Liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä monenlaisia sairauksia ja toimintakyvyn rajoitteita ja liikunta ylläpitää ja kehittää olemassa olevaa toimintakykyä. Tämän vuoksi on tärkeää edistää erityisryhmiin kuuluvien ihmisten motivaatiota harrastaa liikuntaa ja noudattaa fyysisesti aktiivista elämäntapaa. (Rintala ym. 2012, 38.)



#### 5.4 Soveltava liikunta

Soveltavassa liikunnanohjauksessa huomioidaan jokaisen osallistujan yksilölliset valmiudet, tarpeet ja kiinnostuksen kohteet. Soveltavalla liikunnanohjauksella viitataan vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten liikunnanohjauksen toteuttamiseen. Käsitettä voidaan kuitenkin käyttää aina, kun puhutaan liikunnanopetuksen tai –ohjauksen muokkaamisesta jokaisen yksilön tarpeita vastaavaksi. Soveltavan liikunnan ohjaus alkaa osallistujiin ja heidän tarpeisiinsa tutustumisella. Saatujen ennakkotietojen pohjalta voidaan suunnitella toiminnan tavoitteet, osallistujille soveltuvat sisällöt sekä opetuksessa käytettävät suorituspaikat, välineet sekä opetus- ja arviointimenetelmät. Soveltaminen voi olla myös pedagogista kuten pelien ja leikkien sääntöjen muunnokset. Muokkaukset on tarkoitus tehdä niin, että ne palvelevat oppijan edistymistä. Käytettävissä olevat liikuntatilat ja välineet, ryhmän koko, osallistujien kyvyt ja ominaisuudet sekä itse liikuntatilanne vaikuttavat soveltamisen määrään. Soveltamisen tarve voi vaihdella pienistä huomattavan suuriin muutoksiin. (Huovinen & Rintala 2007, 196–197; Rintala ym. 2012, 53.)

Soveltavassa liikunnanohjauksessa voidaan hyödyntää strukturoidun ohjauksen periaatteita. Strukturi tarkoittaa rakennetta, ja strukturoidun ohjauksen idea on pyrkiä mahdollisimman selkeään toimintaan, jolloin toiminnan rakenne ja tavoitteet hahmottuvat liikkujalle helposti. Selkeällä rakenteella on tarkoituksena tukea liikkuja suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan ja keskittymistään opetuksen sisältöön, havainnoimaan liikuntasuorituksen kannalta oleellisia asioita sekä jäsentämään omaa oppimistaan. Oppijan oppimisen valmiuksien lisääntyessä strukturia voidaan vähentää. Strukturoidun ohjauksen menetelmä sopii kaikkeen soveltavan liikunnan ohjaukseen. Erityisesti se soveltuu silloin, kun osallistujilla on havaitsemiseen ja tarkkaavaisuuteen liittyviä oppimisen vaikeuksia, kuten kehitysvamman, tarkkaavaisuushäiriön tai dysfasian omaavilla lapsilla. (Huovinen & Rintala, 197; Rintala ym. 2012, 53.)

Strukturointi voi kohdistua vain osa-alueisiin tai koko liikunnanopetuksen ja -ohjauksen prosessiin: liikunnan tavoitteisiin, sisältöihin, opetusmenetelmiin, kommunikointiin, liikuntatilaan, ajankäyttöön, opetushenkilöstöön, välineisiin, arviointiin ja palautteeseen sekä motivaation ylläpitoon. Strukturointiin liittyy myös oppiaineen analysointia systemaattisesti oppijan näkökulmasta: mitkä tekijät vaikeuttavat tai

jopa estävät oppimista, mitkä taas auttavat? Ohjaaja opettelee tuntemaan osallistujat siten, että tietää miten auttaa liikkujaa harjoittelemaan ja oppimaan liikuntataitoja. (Rintala ym. 2012, 54.)

Varhaisvuosien soveltavan liikunnan tulee olla kokemuksellista, mahdollistavaa ja tasa-arvoista liikuntaa. Tasa-arvoisuus merkitsee sitä, että lapsi nähdään tavallisena lapsena eikä hoidon kohteena. Avustajat ja ohjaajat pyrkivät ratkaisemaan käytännön ongelmia. Soveltava liikunta on luonto-, kaveri-, piha-, hyöty- ja seikkailuliikuntaa. Se on kaikkea sitä mitä lapset tekevät. Liikuntakasvatuksen tehtävänä on stimuloida vammaista lasta saavuttamaan riittävä ja hänelle soveltuva liikkumisen malli. Tehtävänä on myös auttaa uskomaan omiin havaitsemisen ja liikkumisen mahdollisuuksiin. Kasvattajan tehtävänä on korostaa lapsen tarvetta hallita ympäristöään. Hän rohkaisee lasta käyttämään mitä tahansa reagoititapaa, jotta lapsi voisi lisätä omia mahdollisuuksiaan toimia ympäristössä. Ajatellaan niin, että väärilläkin liikemalleilla aikaansaadusta osallistumisesta ja itsenäisestä suoriutumisesta koetut kokemukset, ilot ja tyydytykset korvaavat monin verroin mahdolliset haitat. (Rintala ym. 2002, 152–154.)

## 5.5 Jumppahäntä liikuntavälineenä

Välineet määräytyvät paljolti sen mukaan, mistä harjoiteltavasta liikuntamuodosta on kulloinkin kyse. Varsinaisten liikuntavälineiden tehtävänä on auttaa, helpottaa, tehostaa ja jopa joskus vaikeuttaa liikuntasuoritusta. Väline voi antaa harjoitukselle uutuusarvoa. Vanha ”kulunutkin” liike tai harjoitus tuntuu uudelta ja mielekkäältä, kun väline otetaan mukaan tai vaihdetaan toiseksi. Väline voi myös auttaa kiinnittämään liiallisen huomion pois itsestä. Soveltavassa liikunnanohjauksessa välineen merkitys korostuu, kun ohjattavilla on erilaisia toimintakyvyn vajavuuksia. Välineen avulla voi olla helpompi löytää oikeat liikeradat tai muutoin helpottaa suoritusta. Välineen tulee soveltua toimintakyvyltään erilaisten henkilöiden käyttöön. Välineiden jakaminen ja pois kerääminen on järjestettävä huolellisesti. Välineen monikäyttöisyys, määrä, taloudellisuus, kestävyys, tehokkuus ja varastoitavuus ovat ominaisuuksia, joiden merkitystä tulee punnita. (Koljonen & Rintala 2002, 209.)

Jumppahäntä on ollut välineenä yksikössämme mieluinen tuote. Sen voi pestä pesukoneessa kuudessakymmenessä asteessa, joten se on hygieeninen. Pesukoneessa myös jumppahännän joustokyky palautuu. Se on ollut monelle asiakkaallemme hyödyllinen ja tehokas oppimisväline liikkeiden suorittamisessa. Jumppahäntä on tullut hyvin suosituksi välineeksi ja Soteekki on tilannut sitä meiltä lisää 300 kappaletta aiemman 1000 kappaleen lisäksi. Jumppahäntä soveltuu erilaisille ryhmille. Sitä ovat käyttäneet SKANSKAN rakennusmiehet, vanhukset vapaa-aikavirastossa ja lapset päiväkodissa. Satakunnan Kansassa (30.11.2012) oli artikkeli SKANSKAN työntekijöiden jumppaamisesta jumppahännän avulla. Artikkelin on liitteessä 3.

Tommila (2013, 11) kuvailee jumppahäntää opinnäytetyössään Jumppahäntä: narusta liikuntavälineeksi seuraavalla tavalla. Jumppahäntä omaa sekä jumppakuminauhan että jumppakepin ominaisuuksia. Keppiä on helppo liikuttaa oikeilla otteilla ja jumppahännällä voi harjoitella samoin ottein kuin kepin kanssa. Jumppahäntä on koostumukseltaan kevyt ja sen vuoksi soveltuu myös aloittelijalle. Jumppahäntä omaa myös kuminauhan ominaisuuksia, koska se on joustavaa materiaalia. Vastusta voi säädellä omilla otteilla ja punotun pintansa sekä riittävän pituuden ansiosta jumppahännästä on helppo saada tukeva ote, se on pehmeän tuntuinen, turvallinen ja pieneen tilaan mahtuva liikuntaväline.

## 5.6 Lasten ohjaaminen

Aution & Kasken (2005, 63 ja 121) mukaan ryhmää, joka koostuu lapsista, on haastavaa ohjata. Hyvän ennakkovalmistautumisen, varasuunnitelman ja ryhmään tutustumisen avulla voi välttää kaaoksen. Eläväistä lapsiryhmää ohjatessa ei saisi olla tyhjiä hetkiä, eikä liian paljon jonottamista eikä odottamista. Nämä tekijät voivat vaikeuttaa tilanteen hallitsemista. Tuntisuunnitelma ei aina toimi niin kuin on suunniteltu. Ohjausta on siksi hyvä ajatella prosessina, tällöin voi aina palata edellisen kerran tapahtumiin. Lasten oppiminen riippuu monista tekijöistä: ohjauksen ja opetuksen sisällöistä sekä niiden monipuolisuudesta, ilmapiiristä, ohjaajan ja lasten välisistä suhteista, ohjausmenetelmistä ja –järjestelyistä sekä tilannekohtaisista ratkaisuista. Lasten oppimista helpottavat monet seuraavat tekijät. Ohjaaja huomioi ohjattavan ryhmän iän, sukupuolen ja lapset yksilöinä. Ohjaajan on hyvä keskittyä perusliikkeisiin

ja siihen, että ne vaativat toistoa, muistaen kuitenkin harjoittelun hauskuuden merkityksen. Ohjaaja rakentaa tuntisuunnitelman siten, että lapset saavat tehdä ja kokeilla paljon. Ohjaaja välttää liian pitkiä selitysosioita ja sellaisia harjoitteita, joissa on suuri epäonnistumisen vaara.

Lapsilla on yleensä valtava tarve liikkua ja he pitävät liikunnasta. Mikäli liikunta on oikein ohjattu ja lapsen kehityksen mukaista, ei ole vaikeata motivoida esimerkiksi kuusi- ja seitsemänvuotiaita lapsia liikkumaan. Mikäli lapsi ei saa liikkua tarpeeksi, on todennäköistä, että hän ei osaa myöskään istua hiljaa paikallaan. Energiselle lapselle yhden oppitunnin mittainen paikallaan istuminen saattaa olla todella pitkä aika. Me emme ole syntyneet paikallaan istujiksi. Joidenkin lasten pitää koko ajan muuttaa asentoaan, jotta he löytävät kehonsa tasapainon. Ohjaajan pitäisi antaa lapsille päivän aikana tarpeeksi tilaisuuksia liikuntaan. Liikkumisesta saattaa syntyä hälinää ja levottomuutta, mutta taitava ohjaaja pystyy sietämään epäjärjestyä ja hallitsemaan ryhmänsä rajuimmissakin liikuntatilanteissa. (Karvonen 2002, 24.)

Ohjaajan tärkeitä ominaisuuksia ja toimintatapoja ovat:

1. Ohjaajan on hyvä olla oma aito itsensä. Lapset vaistoavat epäaitouden eivätkä ymmärrä asioiden vivahteita. Ohjaajan ollessa väsynyt ja ärtynyt ja peittäessään ärtynisyytensä lähettää hän lapselle hämääviä viestejä. Ohjaaja voi sanoa ystävällisesti, mutta hänen äänensävyensä ja otsaryppynsä paljastavat epäaitouden.
2. Hyvä itsetuntemus. Ohjaaja tuntee itsensä ja tiedostaa ohjattaviin lapsiin liittyvät omat tunteet, käsitykset ja motiivit.
3. Kannustava. Ohjaaja kannustaa jokaista lasta ja ottaa yksilölliset kehitystasot huomioon. Hän antaa myönteistä sekä rakentavaa palautetta.
4. Luotettava. Ohjaaja on rehellinen ja lapset voivat luottaa häneen sanaansa. Hyvä ohjaaja luottaa myös lasten kykyyn tehdä ja toimia ja näin lapset alkavat luottamaan itseensä. Tämä näkyy lasten oma-aloitteisuutena ja vaativampien taitojen oppimisena, jonka seurauksena lasten myönteinen minäkäsitys liikkujana vahvistuu ja itseluottamus kasvaa.
5. Turvallinen. Ohjaaja vastaa tunnista ja sen kulusta ja asettaa rajat, joiden puitteissa toimitaan.
6. Välittävä. Hyvä ohjaaja saa lapset kokemaan olevansa tärkeitä ja pidettyjä, siitähän huolimatta että joskus epäonnistuisivat.

7. Luova. Ohjaaja löytää vaihtoehtoja tilanteisiin, jotka eivät suju suunnitelman mukaan.

(Autio & Kaski 2005, 64–66.)

## 6 TOTEUTUS

### 6.1 Tavoitteet

Asiakkaidemme liikkuminen on melko vähäistä ja yksitoikkoista. Olen usein pohtinut, miten heitä saisi paremmin liikkumaan ja innostumaan liikunnasta. Työssäni olen nähnyt, miten aikuiset liikkuvat, ja millaisia hankaluuksia heillä on työelämässä. Siksi minusta tuntuu tärkeältä vaikuttaa liikkumiskäsitykseen jo lapsena. Otsolan opisto järjestää päivätoimintakeskuksessa erityisryhmien liikuntaa Kati Karinharjun ohjauksessa, ja asiakkaat ovat tällöin usein käyttäneet jumppahäntiä liikuntavälineinä. Otsolan opiston liikuntaan osallistuvat asiakkaat näyttävät muille tunneilla oppimiaan liikkeitä. Koska asiakkaat ovat innokkaita näyttämään muille oppimaansa, ajattelin, että jumppahännän käyttöä voisi kehittää niin, että he antavat vertaistoiminnan kautta tukea muille kehitysvammaisille. Ohjaajana näen, miten tärkeää malliopiminen on asiakkaideni oppimisessa ja sitä kautta ajattelin, että vertaistoiminta voisi olla sopiva keino lisätä lasten kykyä ja taitoa liikunnassa. Toivon löytäväni keinon miten lisätä asiakkaidemme ja Koivulan koulun lasten liikkumista pysyvästi.

Erityislapset ja aikuiset saattavat kohdata muita enemmän toimintamahdollisuuksiin liittyviä haasteita, kuten sopivan liikuntaryhmän tai esteettömän liikuntapaikan tai avustajan puuttuminen tai liikuntapaikalle kulkemisen vaikeus. Tästä syystä erityisryhmiin kuuluvilta usein vaaditaan vahvaa yleismotivaatiota liikunnan harrastamiseen. (Rintala 2012, 38.) Terveysten näkökulmasta aikuisiän suurin liikuntahaaste on fyysisen passiivisuuden välttäminen. Kannattaa tehdä liikunnasta elämäntapa ja asia josta nauttii, jotta liikkuminen ei jäisi kokonaan. Liikunnan harrastamisen ollessa hauskaa ja motivoivaa ja sen tuottaessa onnistumisen kokemuksia ja mielihyvää, on todennäköistä, että liikuntaharrastus jatkuu. (Rintala ym. 2012, 25.)

Liikuntatuokioiden suunnittelussa pystyn käyttämään aikaisempaa kokemustani aikuisten kehitysvammaisten tuokioiden ohjauksesta. Opinnäytetyö liittyy oleellisesti työelämään järjestäessäni liikuntatuokiot yhdessä kehitysvammaisten asiakkaitteni kanssa sekä yhdessä Koivulan koulun henkilökunnan ja oppilaiden kanssa. Opinnäytetyöni sisältää toiminnan kehittämistä. Asiakkaani ovat mukana liikuntatuokioiden suunnittelussa. He ovat mukana liikuntatuokioiden ohjauksessa ja onnistuneista liikuntatuokioista saavat vahvuutta, rohkeutta ja itseluottamusta. Toivottavasti kokemuksen jälkeen he uskaltavat antaa vertaistukea myös ikätovereilleen. Liikuntatuokioita voi siis jatkaa oman yksikön sisällä. Liikuntatuokioista saatuja tuloksia tarkastellaan yhdessä Koivulan yhteistyökumppanien kanssa ja sovitaan yhdessä tulevaisuudesta: järjestetäänkö jatkossakin liikuntatuokioita ja olisivatko osallistujat koulunsa päättäviä oppilaita, joista joku mahdollisesti siirtyy meille työelämään. Tällöin Koivulan koulun oppilaat saavat mahdollisuuden tutustua mahdollisiin tuleviin työtovereihin, jolloin kynnys siirtyä työelämään madaltuu.

Liikunnan avulla pyritään edistämään yksilön toimintakykyä ja terveyttä. Tavoitteena on henkilön kasvaminen ja kehittyminen tasapainoiseksi, sopeutumiskykyiseksi ja vireäksi ihmiseksi. Liikunnassa on toiminnallisia, tiedollisia, sosiaalisia ja tunnealueen tavoitteita. Erityisryhmiin kuuluvien ihmisten terveydentilan ja toimintakyvyn erilaisuuden vuoksi tavoitteet vaihtelevat yksilöllisesti.

”Toiminnallisen alueen tavoitteita ovat, että henkilö:

- Ylläpitää ja parantaa terveyttään ja toimintakykyään sekä selviytyy mahdollisimman itsenäisesti jokapäiväisistä tehtävistään.
- Oppii liikunnan perustaitoja; kehittää liikehallintaansa (motorista kuntoa) mm. tasapainoa ja koordinaatiota.
- Tuntee omat liikuntamahdollisuutensa ja suorituskykynsä rajat.
- Ylläpitää ja kohottaa terveystavoitteista fyysistä kuntoaan (terveyskunto), jonka osatekijöitä ovat aerobinen kestävyys, lihasvoima ja – kestävyys, kehon koostumus (rasvaprosentti) ja liikkuvuus (notkeus).
- Harrastaa liikuntaa säännöllisesti.

Tiedollisen (kognitiivisen) alueen tavoitteita ovat, että henkilö:

- Tuntee ruumiinsa rakennetta ja toimintaa.
- Tietää liikunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä.

- Tuntee oman vammansa tai sairautensa liikunnan vaikutukset siihen, esim. diabetesta sairastava tietää liikunnan merkityksen osana sairautensa hoitoa.
- Löytää sopivat apuvälineet ja oppii niiden käytön.
- Tietää, mitkä ovat hänelle sopivia liikuntamuotoja ja mitkä ovat niiden harrastusmahdollisuudet.

Tunnealueen (emotionaalisia, affektiivisia) alueen tavoitteita ovat, että henkilö:

- Kokee onnistumisen elämyksiä.
- Saa lisää itseluottamusta ja itsearvostusta.
- Kokee jatkuvan liikuntaharrastuksen tärkeäksi ja haluaa liikkua.
- Kokee liikunnan virkistävänä ja mielihyvää tuottavana.
- Oppii tuntemaan omaa kehoaan ja hyväksymään sen.

Sosiaalisen alueen tavoitteita ovat, että henkilö:

- Kykenee yhteistyöhön ja ottaa toiset ihmiset huomioon.
- Kykenee vuorovaikutukseen sekä vammaisten että vammattomien henkilöiden kanssa.
- Vastaa tukea ja kannustusta muilta henkilöiltä.
- Tuntee kuuluvansa tiettyyn sosiaaliseen yhteisöön.”

(Koljonen & Rintala 2002, 202–204.)

Liikuntatuokioissamme tavoitteet painottuvat toiminnalliseen tavoitteeseen, liikunnan lisäämiseen ja tunnealueen tavoitteisiin. Liikuntatuokiot toteuttaessani minulla on mahdollisuus havainnoida kehitysvammaisten vuorovaikutusta ja oppimisen laatua. Liikuntatuokioissa lapsi saa riittävästi tukea alussa ja jatkossa voi selvitä ilman toisen apua liikkeistä, joita voi tehdä yksin.

## 6.2 Suunnitelma

Tarkoituksena on järjestää yhteisiä liikuntatuokioita Sampolan päivätoiminnan ja Koivulan koulun välillä. Osallistujat olisivat Koivulan koulun 1- tai 2-luokan viisi oppilasta ja Sampolan päivätoiminnan viisi kehitysvammaista aikuista asiakasta. Kaikki osallistujat olisivat liikuntakykyisiä eikä heillä olisi liikuntarajoitteita kuten pyörätuoli. Kaikkein vaikeavammaisimmat kehitysvammaiset, aistiylherkät sekä

levottomat henkilöt olisi jätettävä toiminnasta, sillä työskentely olisi aivan uutta. Aikuisille kehitysvammaisille ei voi olla liikaa haastetta ensimmäisillä kerroilla. Myöskään ohjaavat aikuiset kehitysvammaiset eivät voi olla liian levottomia, jotta lapset kykenevät saamaan riittävästi ohjausta. Opettaja ja koulunkäyntiohjaaja valitsevat liikuntatuokioihin osallistuvat lapset heidän ammattitaitonsa ja lasten tuntemuksen mukaan. Heillä on enemmän asiantuntemusta siitä keille lapsille suunnitellut liikuntatuokiot soveltuisivat parhaiten. Aikaa lasten tutustumiseen etukäteen ei ole, joten luotan omiin kokemuksiin erityislapsista ja opettajan tekemiin valintoihin. Suunnitellimme liikkeet niin, että lapsi saa koko ajan tarvittaessa tukea, siksikään henkilökohtaista osaamista ei tarvitse tietää etukäteen.

Aikuiset kehitysvammaiset suunnittelisivat ja harjoittelisivat yhdessä minun kanssani liikuntatuokioita n. viisi kertaa. Tämän jälkeen aikuiset kehitysvammaiset ohjaisivat lasten liikuntatuokiot yhdessä minun kanssani. Yhteisiä liikuntatuokioita olisi noin viisi kertaa 2014 syksyllä. Liikuntatuokiot sisältäisivät noin kymmenen liikettä jumppahännän ja vertaistuen avulla. Jokainen aikuinen opettelisi kaksi liikettä, jotka ohjaisivat ja näyttäisivät lapsille. Jumppanauhaa pystyy käyttämään kaksi henkilöä. Tällöin on mahdollista antaa vertaistukea jumppanauhan liikkeiden oppimisessa. Suunnittelussa huomioidaan soveltavan liikunnan lainalaisuudet varsinkin struktuurin suhteen.

Huolellinen suunnittelu on kaiken tavoitteellisen toiminnan lähtökohta. Liikunnanohjauksen suunnitteluprosessi on jatkuvaa. Suunnittelun on hyvä sisältää etukäteissuunnittelun, toiminnan aikaisen suunnittelun ja toiminnan jälkeen tehtävän arvioinnin. Suunnitelma on hyvä tehdä kirjallisena ja siinä on hyvä olla joustovaraa mahdollistaen muutokset. Suositellaan myös, että jokaisella harjoituskerralla tulisi olla myös omat osatavoitteensa, mutta koska olen työskennellyt jo kehitysvammaisten kanssa vuosia ja huomannut, että kehitysvammaiset tarvitsevat useita toistoja oppiakseen uutta, niin tästä syystä tavoitteet pysyvät samoina jokaisella harjoituskerralla. Teen kyllä tarvittavat muutokset liikuntatuokioiden onnistumiseksi. (Koljonen & Rintala 2002, 202.)

Pyrin ottamaan suunnittelussa ja liikuntatuokioissa huomioon seikkoja, joita Ahonen ym. (2005, 21) kirjassaan käsittelevät. Toiminnan onnistumisen kannalta on tärkeitä,



että motorinen toiminta suunnitellaan hyvin ja pyritään ennakoimaan lopputulos. Motoristen vaikeuksien ymmärtämisessä on pyritty selvittämään, painottuvatko ongelmat toiminnan suunnitteluun, jolloin lapsi ei oikein tiedä, miten jokin asia tehdään tai missä järjestyksessä liikkeet suoritetaan (dyspraktiset vaikeudet) vai toiminnan toteuttamiseen, jolloin lapsi tietää, mitä pitäisi tehdä, mutta suoritus on työläs ja/tai epätarkka (motorinen kömpelyys). Aina näitä ei voi erottaa toisistaan, koska lapsilla molemmat vaikeudet saattavat myös esiintyä yhdessä. Toteuttamiseen liittyvien vaikeuksien taustalla saattaa olla esimerkiksi niiden suorittamiseen liittyvä hitaus ja sen lisäksi vaikeuksia vaikkapa sormien tarttumaotteeseen tarvittavan voiman säätelyssä. Tällöin lapset käyttävät tarttumisessa muita useammin liikaa voimaa. Motorisen toiminnan toteuttamista voivat vaikeuttaa myös rytmisen säätelyn ja ajoituksen ongelmat.

Javanainen (1999, 122) on tehnyt liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimuksen: Aikuisen kehitysvammaisen ruumiinkuva: liikuntaohjelman perusteet ja arviointi. Hän on päätenyt tutkimuksessaan siihen tulokseen, että ei voi olla yhtä yleispätevää liikuntaohjelmaa kehitysvammaisille. Jokaisen toteutuksen on oltava erittäin joustava ja ohjaajalta vaaditaan huomiointikykyä ja taitoa muuttaa toimintaa koko ajan. Asioiden havainnollistaminen kehitysvammaisille on erittäin tärkeää. Hänen mielestään on myös paras vaihtoehto se, että osallistujat ovat samanikäiset, jolloin ohjelman sisällöt ovat mielekkäitä molemmille. Aion kuitenkin kokeilla eri-ikäisten liikuntaa keskenään, sillä uskon, että heille löytyy yhteisiä mielekkäitä liikkeitä. Ehkä ikäero voisi olla hieman pienempi, mutta se ei tässä kohtaa ole mahdollista.

Aineistoa kerään havainnoimalla ja tarkkailemalla osallistujien toimintaa. Havainnoinnin avulla saadaan selville mitä osallistujat tekevät, ja miltä asiat näyttävät. Havainnointi ei kerro, mitä ihmiset sanovat eli ei vastaa kysymykseen miksi ihmiset tekevät niin kuin tekevät. Havainnointini on osallistuvaa havainnointia, sillä olen vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa auttamalla aikuisia ohjaamisessa. Havainnoimisessa keskitän huomion siihen; miten tehtävät sujuvat, ovatko osallistujat innokkaita ja läsnä olevia. (Vilka 2005, 119–120.) Arviointi toteutetaan kyselemällä ja haastatteleamalla osallistujien mielipiteitä liikuntatuokioiden sisällöstä. Jokaista liikettä voidaan arvioida myös hymynaama-periaatteella. Iloinen naama merkitsee sitä, että liike

oli kiva, surullinen naama; liike oli ikävä. Koulunkäyntiohjaajille ja opettajalle teen pienen kyselykaavakkeen.

### 6.3 Osallistujat

Sampolan päivätoiminnan osallistujista naisia oli kolme henkilöä ja miehiä kaksi henkilöä. Osallistujien ikä oli 32–58 vuoden väliltä. Osallistujat olivat lievästi ja keskivaikeasti kehitysvammaisia. He suoriutuvat päivittäisistä toiminnoista kuten hygieniasta, ajan hallinnasta, ruokailusta ja pukeutumisesta melko itsenäisesti. Heidän pääasiallinen toimintansa perustuu helppojen ja mukautettujen kädentöiden tekemiseen. He ovat osallistuvia ja opettelevat mielellään uusia asioita. He osaavat pyytää tarvittaessa apua ja noudattavat annettuja ohjeita. Keskustelimme muiden ohjaajien kanssa liikuntatuokioihin sopivista henkilöistä ja he valikoituivat sosiaalisten, hyväkäyttöksisten ja rauhallisten luonteenomaisuuksien omaavien piirteidensä vuoksi. Perheytyksiansioissa kyseisten henkilöiden piirteitä kuvaavat seuraavat lauseet: käytös talon ulkopuolella asiallista, tulee toimeen työtovereiden kanssa, käyttäytyy hyvin eikä hakeudu riitoihin, iloinen, puhelias, positiivinen luonne, sosiaalinen ja osallistuu mielellään kaikkeen sekä hyväkäyttöksinen ja rauhallinen luonne. Jokaisesta ryhmästä oli ehdolla muutama henkilö ja kyseiset valikoidut henkilöt päättivät itse osallistua liikuntatuokioihin.

Koivulan koulusta osallistujat olivat Koivulan koulun 7-9 -vuotiaita oppilaita. Heitä oli kaiken kaikkiaan yhdeksän oppilasta, joista liikuntatuokioilla oli aina läsnä viisi oppilasta. Tämä johtui siitä, että poissaolojen vuoksi samojen lasten ei ollut mahdollista osallistua. Kuitenkin viisi tiettyä lasta olivat ensisijaiset liikuntatuokioihin osallistujat, ja vain jonkun ollessa poissa, tuli uusi lapsi tilalle paikkaamaan sen kerran. Lapsista viidellä lapsella oli kehitysvammaisuutta, neljällä lapsella oli monimuotoinen kehityshäiriö ja yhdellä heistä oli monimuotoisen kehityshäiriön lisäksi selektiivinen mutismi. Osallistujista tyttöjä oli kolme henkilöä ja poikia oli kuusi henkilöä. He olivat kahdesta eri luokasta. Oppilaat valikoituivat osallistujiksi seuraavien ominaisuuksiensa vuoksi: he ovat yleisesti innostuneita ja motivoituneita ja yhteistyökykyisiä lapsia, jotka sietävät muutoksia. Koulussa heillä esiintyy vähiten kiukunpuuskaa ja juuttumista. Lapset eivät ole liian kilpailuhenkisiä. Lapset pystyvät ottamaan

sanallisia ohjeita vastaan eikä kommunikointiin tarvita kuvia. Heillä ei myöskään ole siirtymävaikeuksia tilanteesta toiseen. Jos ryhmään olisi valikoitunut siirtymävaikeuden omaava lapsi, liikuntatuokio olisi saattanut olla ohi, ennen kuin hän olisi päässyt perille liikuntasaliin.

#### 6.4 Suunnitelman eteneminen

Sampolan päivätoiminnasta olivat joka kerta samat viisi kehitysvammaista aikuista asiakasta. Aikuiset kehitysvammaiset suunnittelivat ja harjoittelivat yhdessä minun kanssani liikuntatuokioita kahdeksan kertaa ennen Koivulan koulun kanssa pidettäviä yhteisiä liikuntatuokioita. Yhteisiä liikuntatuokioita oli neljä kertaa 2014 syksyllä. Liikuntatuokiot sisälsivät yksitoista liikettä jumppahännän ja vertaistuen avulla.

Suunnittelimme Sampolan päivätoiminnan asiakkaiden kanssa jumppaliikkeitä 13.10.2014. Kerroin heille, että me yrittäisimme keksiä noin kymmenen jumppaliikettä, jotka tehdään yhdessä parin tai ryhmän kanssa. He olisivat apuna eka- ja toka-luokkalaisille lapsille. Jokaisella olisi oma lapsi parina. He auttaisivat lasta tekemään liikkeitä oikein. Suunnittelun jälkeen harjoittelisimme liikkeitä Sampolassa. Jokaiselle tulisi 1-2 liikettä, jotka he opettelisivat näyttämään lapsille. Jumppaliikkeistä piirretäisiin kuvat. Suurin osa liikkeistä on kokonaan asiakkaiden suunnitteleamia. He muistivat liikkeitä, joita ovat aiemmin tehneet Otsolan opiston sekä yksikkömme järjestämässä jumppatuokioissa ja osasivat käyttää mielikuvitusta ja kehittää uusia liikkeitä. Jotkut liikkeitä olivat sellaisia, että niitä piti hieman muuttaa, jotta niitä voisi tehdä ryhmässä tai parityöskentelynä. Yksi asiakkaista ei osannut ehdottaa ollenkaan liikkeitä. Näytin hänelle erilaisia liikkeitä, joista hän valitsi itselleen sopivat liikkeitä. 16.10.2014 harjoittelimme niitä ensimmäisen kerran asiakkaiden kanssa. Tuolloin lähinnä kokeilimme liikkeiden sujuvuutta ja testasimme miten ne toimivat pareittain ja ryhmässä. Jokaisella asiakkaalla oli oma liike/liikkeet. Heidän oli tarkoitus kertoa toisilleen miten tehdä oma liike. Tämä tuotti jonkin verran hankaluuksia.

Soveltavaan liikuntaan kuuluu osallistujien tarpeiden, taitojen ja avuntarpeen tunnistaminen. Tämän voi tehdä haastattelemalla osallistujia, heidän huoltajiaan, opettajia sekä avustajia. (Rintala ym. 2012, 54–55.) Ensin otin yhteyttä opettajaan, Pia Tukiai-

seen, puhelimitse ja kerroin liikuntatuokioista pääpiirteittäin ja kriteereistä osallistujien valinnoissa. Kävin koululla 27.10.2014 keskustelemassa opettajan ja koulunkäyntiohjaajan kanssa. Näytin liikkeet heille ja kerroin suunnitelmani. Heidän mielestään liikkeet olivat varteenotettavia liikkeitä ja jotkut olivat jo ennestään tuttuja. Pia toivoi, että uusia liikkeitä tulisi korkeintaan 1-2 kappaletta per liikuntatuokio. Sovimme liikuntatuokiopäivät, jotka olivat 17.11, 24.11, 1.12 ja 8.12 kello 12. Jumppahäntään he eivät olleet aiemmin tutustuneet ja selitin heille jumppahännän historian: miten jumppahäntä on syntynyt ja miten sitä käytetään. Pia kertoi hieman lapsista, joita he olivat suunnitelleet liikuntatuokioihin.

Jatkoimme Sampolan päivätoiminnan asiakkaiden kanssa liikkeiden harjoittelua, jotta he voisivat ohjata lapsia liikkeissä. Yksikkömme asiakas, joka on erittäin lahjakas piirtäjä, piirsi jumppaliikkeistä meille kuvat, joiden avulla harjoittelimme. Jumppaliikkeet ohjeineen ovat liitteessä 4. Seuraavat harjoituskerrat olivat 30.10, 3.11, 6.11, 10.11, 11.11 ja 13.11. Kävimme liikkeet yksitellen läpi, ja jos joku ei ymmärtänyt liikkeen ohjeistusta, teimme saman liikkeen alusta asti uudestaan. Liikkeitä tehdessä huomasin, että liikkeiden järjestys oli hieman hankala. Välillä olimme lattialla ja sitten seisoiimme ja sitten menimme taas lattialle. Narujen määrä vaihteli kovin liikkeiden välillä. Välillä oli yksi naru, sitten kaksi narua ja taas yksi naru ja sitten kymmenen narua. Liikkeiden järjestystä muutettiin, jotta niiden tekeminen suoriutuisi sujuvasti ja johdonmukaisesti. Alkuperäisessä suunnitelmassa oli useampi liike, mutta poistimme ne, niiden harjoituksissa esille tulleen epäkäytännöllisyyden vuoksi.

Ensimmäisillä kerroilla harjoittelimme keskenämme. Viimeisillä kerroilla meillä oli toisia Sampolan päivätoiminnan asiakkaita lasten rooleissa. Kehotin kehumään kaveria ja korostin useasti, että on kiva kun hymyilee toiselle ja ottaa häneen katsekontaktin. Kehotin myös näyttämään liikkeet kunnolla: kyykkyjä tehdessä kunnan kyykyt ja taas ylöstullessa kunnan kurotus. Harjoittelimme miten neuvotaan lasta ottamaan narusta kiinni. Aikuiset opettelivat huolehtimaan, että lapset ovat oikein päin liikettä tehdessä ja kertomaan toiselle mitä aikoo tehdä, esim. ”annan narun ja nostan käsiäsi kymmenen kertaa”. Tässä asiassa oli paljon harjoiteltavaa. Useasti aikuinen asiakas teki vain liikkeen ja unohti ohjaajan roolin. 10.11.2014 asiakkailta oli edelleen hankaluuksia kertoa liikkeestä kaikki tarvittava tieto, joten kysyin heiltä, haluavatko he

itse kertoa liikkeestä, vai haluavatko he, että minä kerron. He halusivat, että minä kerron ja he neuvovat ja näyttävät liikkeen minun selostaessani.

Harjoittelujen ansioista aikuiset asiakkaat muistivat paremmin liikkeet, eikä lisäselityksiä enää tarvittu. Kun liike alkoi sujua, keskityimme siihen, miten liike saadaan tehokkaaksi, esimerkiksi kuinka paljon narua vedetään. Liikkeessä 6 oli useasti hankaluuksia riviin järjestäytymisessä. Liikkeessä 8 taas asiakkaat menivät makaamaan toistensa päälle niin, että liikkeet eivät sujuneet. Toisinaan asiakkailta tuli sopimattomia kommentteja, jotka eivät olisi sopineet lasten kuultaviksi. Liikkeessä 2 kehotin lapsia kääntymään selin aikuiseen. Usein harjoitellessa asiakkaat, joiden oli tarkoitus olla aikuisen roolissa ja lähteä Koivulaan, unohtivat sen ja tekivät liikkeet, joihin kehotin lapsia. Liikkeessä 3 aluksi parit nostivat naruja eri aikaan, eri tahdissa. Liikkeessä 6 riviin järjestäytyminen tuotti hankaluuksia, mutta harjoituskertojen myötä se loppui. Samassa liikkeessä aluksi narua pujoteltiin jalan alta niin, että kantapää pysyi lattiasa. Tässä asiassa tuli muutosta, kun kävin konkreettisesti näyttämässä miten jalka pitää nostaa. Liikkeessä 13 asiakkaat kääntyivät niin, että koko vartalo kääntyi vaikka ylävartalon piti vain kääntyä. Asiakkaiden oli myös hieman hankala muistaa kääntymisjärjestystä, käännytäänkö oikealle vai vasemmalle. Viimeisillä kerroilla liikkeiden korjausta tarvitsi tehdä enää hyvin vähän.

## 6.5 Liikuntatuokiot

Liikuntatuokiot kestivät noin 30–45 minuuttia. Jokaisessa liikuntatuokiossa oli 1-3 koulunkäyntiohjaajaa mukana lasten avuntarpeiden mukaan. Opettaja, Pia Tukiainen, ei osallistunut liikuntatuokioihin.

### 6.5.1 Liikuntatuokiokerta 17.11.2014

Esittelimme toisemme ja jaoimme väen pareihin. Arvioin tilan koon ja jätin lattia-liikkeen 7 pois tilan ahtauden vuoksi. Aikuiset olivat rauhallisia, mutta kovin jännittyneitä. Lapset olivat melko rauhallisia ja kuuntelivat yllättävän hyvin ohjeistukset loppuun asti. Aikuisilla oli useimmiten ongelmia kuunnella ohjeistus loppuun. He

toisinaan alkoivat tehdä liikettä ennen kuin olin ehtinyt kertomaan ohjeistuksen loppuun. Liikkeet tehtiin pääasiassa 10 kertaa.

1. liike. Joidenkin parien kohdalla kävi niin, että lapsi aloitti tekemällä liikkeen vaikka sanoin, että aikuiset aloittavat tekemällä liikkeen ensin.
2. liike. Kaikki aikuiset eivät harjoittelusta huolimatta osanneet nostaa lasten käsiä ylös jumppahännän avulla.
3. liike. Liike sujui hyvin.
4. liike. Narut jäivät liian pitkiksi ja piti siirtää aikuisten käsiä niin, että narut olivat kireänä, jotta venytystä syntyisi paremmin.
5. liike. Liikkeessä lapsen kädet lähinnä liikkuvat eikä koko yläkroppa. Tein huomion, että se johtuu jalkojen asennosta. Testasimme liikettä uudestaan vielä Sampolassa ja huomasimme, että seuraavalla kerralla pitää mainita lapsille, että käsien on oltava suorana, eivätkä ne saa koukistua. Henkilö A:n jalat ovat levällään ja Henkilö B:n eli lapsen jalat suorassa. Näin lapsi saa tehokkaamman venytyksen jalkoihin.
6. liike. Meidän kahdella aikuisella oli vaikeuksia nostaa jalka kunnolla ylös. Jalkaa ei voi nostaa polvi koukussa ylös, silloin ei tule venytystä. (Syynä voi myös olla, että asiakkaan piirtämässä kuvassa jalka on koukussa.) Kantapään kuuluu nousta ylös. Kaikki muut lapset tekivät liikkeen oikein, mutta yhdellä lapsista oli vaikeuksia pujottaa häntä. Tarkoitus oli, että häntää pujoteltiin aina samasta suunnasta vuorotellen jalkojen alta. Parhaiten se onnistui, kun oikealla kädellä pujoteltiin ja vasemmalla kädellä vastaanotettiin häntä. Hänellä oli molemmat kädet välillä alkupujottelussa. Antaessani hänelle konkreettista ohjausta muutaman hännän kanssa, loppu jo sujui hyvin. Häntiähän pujoteltiin 10 kertaa, jolloin toisto teki terää.
7. liike. Ei tehty.
8. liike. Henkilöt eivät tehneet liikettä kovin syvälle sivulle.
9. liike. Tässä liikkeessä vartalo ei liiku, vain kädet liikkuvat. Lapset oppivat sen hyvin ja liike sujui hyvin.
10. liike. Aluksi aikuisilla oli arkuutta lähteä nyppimään lasten häntiä. He yrittivät ottaa häntää pois tutuilta kavereilta. Lapset sekä aikuiset pitivät omasta hännästään aika heppoisesti kiinni, vain muutama piti hännästä kunnolla kiinni.
11. liike. Yhdellä lapsista oli vaikeuksia laittaa naru juuri hartioiden päälle taakse, muut löysivät heti oikean paikan. Moi moita sanottiin epätahdissa.

12. liike. Tämä liike oli helppo. Vain yhdellä lapsella oli hieman hankaluuksia. Hän heilutti käsiään eikä tehnyt ympyrää. Autoimme häntä ympyrän tekemisessä ja se alkoi sujua.

#### 6.5.2 Liikuntatuokiokerta 24.11.2014

Yksi lapsista oli poissa ja hänen tilallaan oli toinen lapsi. Saimme palautetta edellisellä kerralla tahdistusta ja yritimme tehdä liikkeitä hieman hitaammin. Ensimmäisellä kerralla minuakin hieman jännitti ja se näkyi varmaan ohjauksessa. Edelleen joidenkin liikkeiden kohdalla (mutta vain muutamien) lapsi tai aikuinen ei ehtinyt odottamaan ohjeistuksen loppua. Ensimmäisellä kerralla kerroin aina kuinka monta liikettä tehdään ja parit tekivät liikkeitä. Tällä kertaa kerroin lukumäärän ja sanoin kaikkien tekevän liikkeitä samanaikaisesti ja luettelisin numerot ja niiden tahdissa tehdään liikkeitä.

1. liike sujui hyvin.
2. liike sujui paremmin kuin viime kerralla ja aikuiset nostivat lasten käsiä ylös jumppahännän avulla. Piti muistuttaa vain, etteivät he nosta liikaa.
3. liike. Liike sujui hyvin. Välillä joillekin pareille piti näyttää/sanoa, että liikkeessä mennään niin ylös ja alas kuin päästään.
4. liike. Emme voineet tehdä liikuntakerroiksi lyhyempiä naruja ja koska ne olivat liian pitkät, piti edelleen siirtää aikuisten käsiä niin, että narut olivat kireänä jotta venytystä syntyisi paremmin.
5. liike. Liike sujui huomattavasti paremmin antaessani uudet ohjeet miten lapsen pitää olla liikkeen aikana.
6. liike. Tällä kertaa yhdellä uudella lapsella oli hankaluuksia nostaa jalka kunnolla ylös. Hän nosti jalan koukussa ja näin kantapäätä ei noussut ylös lattiasta. Annoin konkreettista ohjausta.
7. liike. Ei tehty edelleenkään.
8. liike. Ensimmäisillä kerroilla henkilöt eivät tehneet liikettä kovin syvälle sivulle. Taivutuksiin piti kiinnittää erityistä huomiota.
9. liike. Edelleen liike sujui hyvin.

10. liike. Edelleen aikuisilla oli arkuutta lähteä nyppimään lasten häntiä. He yrittivät ottaa häntää pois tutuilta kavereilta. Kaikilla oli silti kivaa ja jokainen yritti ottaa häntää pois joltakin. Ensimmäisellä kerralla yksi lapsista väsyi häntien pyydystämisestä ja tällä kertaa liike otettiin viimeisenä.

11. liikkeen tilalla otettiin lattialla ryömiminen. Henkilöt lähtivät pareittain hakemaan oman joukkueensa naruja. He hakivat ne paikasta A, ja veivät paikkaan B. Liike tuotti yhdelle aikuiselle erittäin suuria hankaluuksia. Hänellä oli kyseisen liikkeen jälkeen suuria vaikeuksia päästä ylös lattialta. Päätimme jättää sen liikkeen kokonaan pois. Sampolan harjoituksissa ei ollut tätä ongelmaa. Olin itse ehdottanut kyseistä liikettä, sillä Ahosen ym. (2005, 22) mukaan: Lapsen alkaessa ryömimään ja kohtaamaan kehittyvät ripeästi hänen näköhavaintonsa ja tilan ymmärtäminen eli spatiaaliset taidot. Motorinen kehitys vaikuttaa myös kielen ja vuorovaikutuksen kehittymiseen. On havaittu, että lapsen eleet, joita hän käyttää ennen sanoja ilmaisemaan tarpeitaan ja toiveitaan, lisääntyvät lapsen lähtiessä liikkeelle. Halusin varmistaa, että jokainen lapsi kykenee ryömimään, joka varmistaikin jo ensimmäisellä yrittämisellä.

12. liike sujui hyvin.

### 6.5.3 Liikuntatuokiokerta 1.12.2014

Lapsen ollessa sairaana tilalle tulee toinen lapsi. Viime kerralla liikuntatuokiossa oli neiti X:n tilalla poika Y. Tällä kertaa neiti X oli paikalla, mutta poika B oli poissa. Hänen tilallaan oli poika C. Nämä vaihtelut tekivät aina hieman muutoksia, sillä muille lapsille liikkeet olivat jo melko tutut, mutta uudelle lapselle kaikki oli uutta. Tahdissa pysyminen oli edelleen vaikeaa. Monesti aikuisetkin tekivät liikkeitä nopeampaan tahtiin kuin ohjeistin. Moi moita ei otettu toisella kertaa, mutta se otettiin taas tällä kertaa. Se sujui hieman paremmin, mutta se oli liike, joka olisi vaatinut hieman enemmän harjoitusta. Aikuiset olivat tällä kertaa jo selkeästi vapautuneempia kuin aiemmin. Sen huomasi varsinkin viimeisessä liikkeessä (hännänpyydystys), kun he juoksentelivat rennommin ja yrittivät ottaa lapsiltakin häntiä pois eikä vain ikätovereiltaan. Osalla aikuisista oli hankaluuksia keskittyä liikkeisiin, ja tämän vuoksi minun ohjeistustani tarvittiin vielä melko paljon. Osa liikkeistä oli hankalia tehdä aivan oikein liian suurten kokoerojen vuoksi. Tällainen liike oli muun muassa liike 8, sivulta sivulle liike.



#### 6.5.4 Liikuntatuokiokerta 8.12.2014

Teimme jälleen kaikki samat liikkeet kuin ensimmäisellä kerralla. Osa liikkeistä sujui jo tosi hyvin ja osa taas vaati edelleen enemmän ohjeistusta. Monet lapsista tekivät liikkeet jo todella hyvin, mutta he olivat niitä, jotka olivat olleet joka kerta läsnä. Kaikilla näytti kuitenkin olevan kivaa ja jokainen pari yritti tehdä liikkeitä. Yksi asiakkaistani on jo 58-vuotias ja hänen lattialta nousunsa vaikeutuivat kerta kerralta, eikä hän tahtonut päästä enää lattialta ylös. Lapsi, joka oli ollut useampana kertana väsynyt, oli tällä kertaa hyvin mukana. Tämä johtui oletettavasti siitä syystä, että heillä ei ollut tätä liikuntatuokiota ennen omaa liikuntaa tällä kertaa. Jumppahäntä saisi olla lyhyempi, jolloin liikkeet ovat tehokkaammat lapsille. Yleisestikin kokoerot haittasivat hieman liikkeiden sujuvuutta ja tehokkuutta. Tahtia on nyt harjoiteltu joka kerta ja lapset ovat kehittyneet tekemään liikkeet rauhallisemmin. Tämä kyllä vaatii sen, että ohjaajana rytmitin tahdin sanomalla numeroin liikekerrat. Tahtia on silti vielä harjoiteltava sekä aikuisten että lasten kanssa. Jokaista liikettä tehtiin noin 10 kertaa ja vähensin tarvittaessa. Syynä oli muun muassa lasten levottomuus, väsymys tai liikkeen vaikeus. Häntäleikin lopetin joka kerta ajoissa, niin tälläkin kertaa, jottei väsymyksen takia tulisi onnettomuuksia.

### 6.6 Arviointi

#### 6.6.1 Osallistuja-arviointi

Osallistajat arvioivat liikuntatuokioita niin, että jokaisen liikuntatuokion lopussa liikuntatuokion jäsen sai hakea pöydältä itselleen surullisen naaman tai iloisen naaman, sen mukaan millainen liikuntatuokio oli sillä kertaa omasta mielestä ollut. Kysyin myös jokaisella kerralla onko jollakin jotain sanottavaa liikuntatuokiosta ja mikä liike oli erityisen kiva ja mikä ei. Jokaista liikettä ei erikseen arvioitu hymynaamaperiaatteella, sillä huomasin sen hieman hankalaksi jo heti alussa.

Liikuntatuokiokerroilla 17.11 ja 24.11.2014 iloisen hymykuvan antoivat kaikki 10 henkilöä. Liikuntatuokiokerralla 1.12.2014 iloisen hymykuvan antoivat 8 henkilöä ja 2 lasta antoivat surukuvan. Yksi lapsista oli todella väsynyt ja hänellä oli ollut ikävä

äitiä. Muuta hän ei osannut sanoa syyksi. Kun tein tarkentavan kysymyksen, että olisiko liikkeet huonoja tai liikuntatuokiossa jotain huonoa, ei hän osannut vastata. Toinen lapsista seurasi hänen esimerkkiään ja antoi saman surukuvan palautteeksi, mutta hän ei osannut kertoa siihen syytä. Koulunkäyntiohjaaja kertoi pojan seuraavan ja matkivan muiden esimerkkiä. Kysyessäni häneltä haluaako hän tulla vielä seuraavalla kerralla, hän vastasi haluavansa. Liikuntatuokiokerralla 8.12.2014 iloisen hymykuvan antoivat 9 henkilöä, 1 aikuinen antoi surukuvan, koska sanoi olevansa väsynyt. Lapset tykkäsivät eniten häntäleikistä eli liikkeestä 10. Kaikkien aikuisten kehitysvammaisten mielestä häntäleikki ei ollut niin kiva.

#### 6.6.2 Koulunkäyntiohjaajien ja opettajan arviointi

Koulunkäyntiohjaajille ja opettajalle tein pienen kyselykaavakkeen. Kyselykaavake on kuviossa 2. Koulunkäyntiohjaajat vaihtuivat, osa oli joka kerta ja jotkut olivat vain kerran tai kaksi. Jokaisessa liikuntatuokiossa oli 1-3 avustajaa mukana lasten avuntarpeiden mukaan. Opettaja ei osallistunut liikuntatuokioihin, joten hän ei täyttänyt kyselykaavaketta. Häntä haastattelin ennen viimeistä kertaa välitunnilla.

Koulunkäyntiohjaajien antamissa palautteissa liikuntatuokioiden pituus oli sopiva, jokainen liike oli lapsille sopiva, järjestyksestä annettiin palautetta ensimmäisellä kerralla, jolloin toivottiin häntäleikkiä viimeiseksi. Parit olivat myös ohjaajien mielestä sopivia toisilleen. Muuta huomioitavaa kohdassa ensimmäisellä kerralla kommentoitiin tahdistista. Tahti olisi saanut kommentoijan mielestä olla aavistuksen verran rauhallisempi. Kyseinen kommentoija oli myöhemminkin ja hänen mielestään tahti oli tuolloin hyvä. Muut kommentit olivat: Kivasti järjestetty tuokio! Ja hyvin ohjattu! Kiitos! Opettaja sanoi, haastateltuani häntä, että voimme jatkaa liikuntatuokioita vaikka koko kevään. Lapset ovat tykänneet ja koulunkäyntiohjaajat ovat viestittäneet tuokioiden olevan kivoja.

Rengasta sopiva vaihtoehto	
Liikuntatuokion pituus	sopiva/liian lyhyt/liian pitkä/en osaa sanoa
Olivatko kaikki liikkeet sopivia lapsille	kyllä/ei/en osaa sanoa
Jos ei, niin mikä liike ei ollut sopiva	_____
Oliko liikkeiden järjestys sopiva	kyllä/ei/en osaa sanoa
Jos ei, niin mitä muuttaisit	_____
Olivatko parit sopivia toisilleen	kyllä/ei/en osaa sanoa
Jos ei, niin mikä pari ei ollut	_____
Muuta huomioitavaa	_____

Kuvio 2 Kyselykaavake opettajalle ja koulunkäyntiohjaajille.

### 6.6.3 Palaveri

Pidimme palaverin 11.12.2014 ja kävimme Sampolan päivätoiminnasta osallistuneiden asiakkaidemme kanssa läpi mistä liikkeistä he olivat pitäneet ja mitkä liikkeet he tekisivät jatkossakin lasten kanssa liikuntatuokioissa. Liike 1 oli kaikkien mieleen. Liikkeestä 2 tuli neljä ok vastausta ja yhtä asiakasta harmitti muutama asia. Näin hän kommentoi: ”Liikkeessä pitää katsoa, että lapsi jaksaa. Piti myös katsoa onko kädet sivulla vai keskellä.” Eli liikkeessä aikuisen kädet oli hännän keskellä ja lapsen kädet sivuilla. Liikkeestä 3 tuli neljä ok vastausta, mutta yksi asiakkaista pelkäsi oman selkensä menevän kyykkyyntä mennessä. Liikkeestä 4 tuli neljä ok vastausta ja yksi asiakkaista kommentoi: ”ohjaaja tulee näyttämään ja auttamaan”. Hän ei pitänyt siitä, ettei osannut tehdä liikettä ilman ohjaajan apua. Liikkeestä 5 tuli neljä ok vastausta, mutta yksi nautti jotenkuten. Liikkeestä 6 piti neljä henkilöä, yksi ei pitänyt. Liikettä 7 ei otettu tilan puutteen vuoksi. Liikkeistä 8, 9, 10, 11 ja 12 pitivät kaikki.

Keskustelimme myös siitä, haluaisivatko he jatkaa keväällä tuokioita, mutta siihen en saanut selkeitä vastauksia. Tähän saattoi vaikuttaa se, että joidenkin asiakkaiden kunto oli heikentynyt matkan varrella ja he olivat kovin väsyneitä liikuntatuokioiden jälkeen. Kukaan ei kuitenkaan sanonut ehdottomasti ei. Lasten vaihtuvuudesta ei tykätty, heidän mielestään olisi kivempaa, kun pari olisi ollut sama joka kerta.

### 6.6.4 Oma arviointi

Itse koin, että tunnit sujuivat hyvin ja kerta kerralta etenivät sujuvammin. Lapset siirtyivät oma-aloitteisesti seuraavan liikkeen vaatimaan asentoon. Liikkeet olivat samat

ja järjestys oli sama lukuun ottamatta toisen liikuntakerran pientä muutosta, jolloin toisto helpotti liikkeiden suorittamista. Lapset eivät olleet minulle tuttuja ja vaati jonkin verran, että opin miten heidän kanssaan tuokiot sujuvat parhaiten.

Havainnoin liikuntatuokioita sen mitä ohjauksen ohella kykenin. Oli hieman hankalaa sekä havainnoida että ohjata samanaikaisesti. Yritin kuitenkin huomioida miten tehtävät sujuivat, olivatko osallistujat innokkaita ja läsnä olevia. Lapsi, jolla on mutismi, ei erottautunut joukosta. Parin läsnäolo varmaankin vaikutti tähän ja se, että liikkeet näytettiin konkreettisesti. Ei haitannut, jos ei puhunut eikä tullut tarvetta kysymiseen.

Parien muodostamisessa ei ollut ongelmia. Jokainen pari työskenteli sujuvasti keskenään. Ikäero ei tuntunut häiritsevän lapsia. He ottivat kontaktia aikuisiin kuin olisivat tunteneet heidät jo aiemmin. Ryhmää oli hieman hankala tarkkailla osallistujamäärän vuoksi. Ajattelin, että viisi aikuista ja viisi lasta olisi suhteellisen hyvä ryhmä, mutta ryhmä olisi saanut olla hieman pienempi näin aluksi, esimerkiksi kolme aikuista ja kolme lasta.

Tunnusmerkkejä huonosta itsetunnosta: Ryhmä- ja ohjaustilanteessa lapsi hakee huomiota negatiivisella käytöksellä, ei siedä ohjattavaa palautetta, pelleilee ja sooloi-lee, häiriköi ja manipuloi toisia, vastustaa yhteisesti sovittuja sääntöjä, on aggressiivinen, vähättelee muita tai lapsi vetäytyy, on hissukka, on arka jatkuvasti, vähättelee taitojaan, ei ota kontaktia, pelkää esillä oloa, pelkää uusia tilanteita (Autio & Kaski 2005, 94.) Näitä edellä mainittuja ei näkynyt liikuntatuokioiden aikana. Lasten ja aikuisten ilmeet olivat joko neutraaleja tai hymyileviä. Negatiivista käytöstä ei esiintynyt. Vain yhtenä päivänä yksi tyttölapsi oli hieman levoton, mutta sinä päivänä hän sanoikin ikävöivänsä äitiä ja oli kovin väsynyt. Tämä, ettei kyseisiä ongelmia näkynyt kertoi mielestäni siitä, että lapset kokivat liikkeet itselleen sopiviksi eivätkä kokeneet alemmuutta. Motivointi ei ollut hankalaa, sillä aikuiset kehitysvammaiset olivat itse saaneet valita liikkeet ja heillä oli hyvä motivaatio liikkeiden suorittamiseen. Tämä vaikutti selkeästi lapsiin. Pyrimme myös suunnitteluvaiheessa huomioimaan sen ikäisten lasten kyvyn liikkua ja osaamiset.

Kömpelyys voi vaikuttaa lapsen itsetuntoon ja minäkäsitykseen. (Ahonen ym. 2005, 13). Liikkeet eivät olleet liian vaikeita suorittaa. Olimme testanneet niitä monet kerat ennen yhteisiä liikuntatuokioita. Liikkeitä tehdessä huomasin, kuinka tärkeää on mieluisan liikkumisen avulla harjoitella kehon hahmotusta ja suuntia ylös, alas ja sivulle. Mitä aiemmin sitä parempi, eli käsitteiden harjoittelu tulisi aloittaa mahdollisimman nuorena. Sekä lapsille että aikuisille tuotti vaikeuksia tehdä liikkeitä pelkän kehotuksen mukaan, sillä he eivät tieneet, mitä mikäkin käsite tarkoitti. He tarvitsivat usein liikkeiden suorittamiseen suullisten kehotusten lisäksi konkreettista näyttoa. Jumppahännät ovat sopiva väline kehitysvammaisten lasten ja aikuisten käytössä. Niiden avulla liikkeiden oikeanlainen suorittaminen on helpompaa.

”Tunnin sisältöjä suunniteltaessa on hyvä miettiä myös tehtävien järjestystä ja ajallista kestoja liikuntatunnilla. Tunnin selkeä ajallinen rytmittäminen on tärkeä osa onnistunutta oppimistapahtumaa. Useimmille oppijoille intensiteetiltään vaihteleva tunti, jossa hikoilutehtävää seuraa rauhoittuminen (esim. juoksuleikin jälkeen venyttely) sopii parhaiten, koska se tarjoaa paitsi heikompikuntoisille tilaisuuden lepoon, myös auttaa tehtävästä toiseen siirtymistä, jos oppijalla on oman toiminnan ohjaamisen vaikeuksia.” (Rintala ym. 2012, 55–56.) Tämä ei oikein toteutunut meidän liikuntatuokioissamme. Jo heti ensimmäisellä kerralla oli levottomuutta, kun kovan liikuntaosion (häntäleikin) jälkeen siirryttiin rauhallisempaan liikuntaosioon. Tästä syystä siirrettiin häntäleikki viimeiseksi ja tämä käytäntö sopi tähän ryhmään.

Erilaisilla visuaalisilla vihjeillä autetaan lasta tilan hahmottamisessa ja tarkkaavaisuuden suuntaamisessa (Rintala ym. 2012, 57). Tunnin alussa järjestelimme hännät valmiiksi lattialle niin, että parit löysivät oman paikkansa ja kaikilla oli tilaa työskennellä. Jumppahännät ovat Samkin väreissä, mutta tässä tilanteessa voisin käyttää mieluummin erilaisia värejä, jotta jokainen pari saisi oman värinsä ja voisi jatkossa tunnistaa sen avulla oman paikkansa ja nauhansa. Ympäristöä emme muuttaneet, eikä siihen nähty tarvetta. Liikkeet eivät vaatineet erikoista tilaa, eikä siihen olisi ollut mahdollisuuksiakaan. Tärkeintä oli, että liikkeiden tekemiseen oli tilaa ja ne liikkeet, jotka vaativat enemmän tilaa, jätimme pois.

Liikkeistä piirretyt kuvat olivat minulla käytössä liikuntatuokioissa muistinvahvistukseksi. Olisi kuitenkin ollut vielä parempi, jos niistä olisi tulostettu A4 kokoiset

kuvat, jotka olisi voinut näyttää osallistujille aina ennen liikkeen aloitusta. Tämän olisi voinut tehdä aikuinen asiakas, joka vastasi liikkeen suunnittelusta tai valitsemisesta.

Oppiminen on jokaiselle mahdollista vammasta riippumatta. On tärkeätä korostaa tätä periaatetta, koska joskus edistyminen on niin pientä, että se näyttää merkityksetömältä. Henkilölle on kuitenkin hyötyä ohjelmasta, mikäli kehitystä on havaittavissa. Mikäli kehitystä ei synny, opetusmenetelmää on vaihdettava: pitää vaihtaa vahvistamistekniikkaa (palaute) tai jakaa opittava tehtävä pienempiin osiin. (Rintala 2002, 159.) Kehitystä oli havaittavissa, sillä esimerkiksi liikkeessä 6 joillakin henkilöillä oli aluksi kantapäätä lattialla tai vaikeuksia pujottelussa. Lopussa kuitenkin kaikkien jalat nousivat kunnolla ylös lattialta eikä pujotteluvaikeuksia enää esiintynyt. Liikuntatuokiokertojen myötä ohjauksen tarve vähentyi.

Koin liikuntatuokiot mielekkääksi ja kykenin ohjaamaan liikuntatuokiota lapsia ja aikuisia kunnioittaen. Annoin aina, kun huomasin, positiivista palautetta onnistumisista. Annoin myös rakentavaa palautetta lapsen sitä tarvitessa suoriutuakseen paremmin liikkeestä. Huomioin asiat, jotka vaikuttivat turvallisuuteen, kuten häntäleikin lopettamisen ajoissa, jotta välttyttiin väsymyksen aiheuttamilta onnettomuuksilta. Tuntien rakenne oli selkeä ja johdonmukainen. Tämä johtui suurelta osin siitä, että harjoittelimme aikuisten kanssa liikkeitä etukäteen.

## 7 POHDINTA

Kehitysvammaisilla on usein alhainen minäkuva, he turhautuvat helposti, eivätkä ole aina motivoituneita liikuntaan. Heille pitäisi löytää tehtäviä, jotka mahdollistavat onnistumisen heti alussa. Tämä kannustaa toiminnan jatkamiseen. (Rintala 2002, 33.) Jumbpahännät ja vertaistuki mahdollisti onnistumisen. He saivat koko ajan tukea liikkeen tekemisessä ja näin heissä ei näkynyt turhautumisen merkkejä. Liikkeitä voi harjoitella lisää yhdessä ja kokeilla välillä monien harjoitusten jälkeen miten lapsi muistaa yksin tehdä liikkeen. Lasten omatoimisuutta ja voimaantumista voisi myös

tukea jatkossa järjestämällä tuokioita niin, että lapset voisivat ehdottaa liikkeitä, joita voi tehdä jumppahännän avulla joko yksin, pareina tai ryhmässä. Liikkeitä olisi aluksi voinut olla vähemmän, jotta jokainen liike olisi voitu arvioida hymynaamaperiaatteella.

Tiedän käytännön kokemuksesta, että kehitysvammaiset ovat mieluummin seuraajia ja matkijoita kuin johtajia (Rintala 2002, 33). Siksi valitsin lasten liikunnan lisäämiseen työmenetelmäksi vertaistoiminnan ja liikuntavälineeksi jumppahännän. Oletin kuitenkin, että aikuiset olisivat olleet halukkaampia ottamaan vastuuta ohjauksesta selittämällä liikkeitä lapsille. Heille liikkeet olivat tuttuja ja he itse ehdottivat niitä. Lopulta liikuntatuokioiden ohjausvastuu pääasiassa painottui minulle.

Olin valmistautunut hyvin etukäteen liikuntatuokioiden sisältöön Sampolan päivätoiminnan asiakkaiden kanssa. Liikkeet etenivät hyvässä järjestyksessä ja olivat valikoituneet lapsille sopiviksi. Lapset eivät joutuneet odottelemaan. Olin mielestäni kynnnyt huomioimaan erityislasten ominaisuudet, osaamiset ja oppimistaidon hyvin, jolloin liikuntatuokiot sujuivat hyvin. Ohjausmenetelmällä oli luultavammin suurin vaikutus tuokioiden onnistumisessa, sillä vertaistoiminta mahdollisti riittävän tuensaannin. Vertaistoiminta on sopiva keino lisätä lasten kykyä ja taitoa liikunnassa. Palautteen mukaan lapset olisivat halunneet jatkaa liikuntakertoja, jolloin toive löytää keino miten lisätä asiakkaidemme ja Koivulan koulun lasten liikkumista pysyvästi, toteutui.

Toiveena oli, että yhteistyö jatkuisi opinnäytetyön jälkeenkin ja toimintaa kehitettäisiin yhdessä koulun ja päivätoiminnan kanssa. Järjestämällä toimintatuokiot yhdessä Koivulan koulun luokan kanssa kehitimme yhteistyötämme. Jatkamalla yhteistyötä viimeisellä vuosikurssilla olevien oppilaiden kanssa kynnys siirtyä päivätoimintaan ns. työelämään madaltuisi. Samalla me saisimme tietoa mahdollisista tulevista asiakkaista. Parempi tiedonsaanti parantaisi asiakkaan kohtaamista ja tukisi asiakaslähtöisyyttä. Tilanne yksikössämme on kuitenkin muuttunut. Muutamme uusiin tiloihin elokuussa 2015 ja Koivulan koulu ei sijaitse enää kävelymatkan päässä. Kuljetusten järjestäminen voi olla hankalaa. Jos kuitenkin päädymme jatkamaan, harjoittelemme vain yhtä liikettä per henkilö ja varaamme aikaa tähän ½-1 vuosi, jotta asiakkaamme ovat valmiita itsenäisempään ohjaukseen ja saavat itsenäisestä ohjauksesta onnistu-

misen kokemuksia. Nyt aikataulu oli liian tiukka ja minä olin pääasiallisena ohjaajana.

Olen tehnyt tätä työtä jo vuosia, mutta jälleen sain lisää tietoa miten kehittää ohjaustani. Sain kokemusta uudesta oppimismenetelmästä, vertaistoiminnasta, ja havaitsemani perusteella se on varteenotettava menetelmä. Vertaistoiminnan avulla on helppo lisätä liikuntaa ja yksilöt saavat tukea riittävästi liikkeiden suorittamiseen. Tiedän nyt mihin asioihin pitää kiinnittää huomiota ja miten kehittää toimintaa niin, että se on yksilöä palvelevaa. Aion toteuttaa jossain muodossa liikuntaa vertaistoiminnan kautta käyttämällä liikuntavälineenä jumppahäntää. Kohderyhmässä ei välttämättä ole käytännön ongelmien vuoksi Koivulan koulun lapsia, mutta oman yksikön sisällä toimintaa voidaan ehdottomasti jatkaa.

Eräs aikuisista asiakkaista ei päässyt ylös lattialta. Tämän havainnon vuoksi lähdin kehittämään omaa toimintaamme Sampolassa liikkumisen suhteen monipuolisemmaksi. Etsin tietoa millaisilla harjoituksilla kehitetään ja ylläpidetään iäkkäiden tasapainoa ja liikkuvuutta.



## LÄHTEET

- Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 7-24.
- Apajalahti, J. & Nykänen, T. 1996. Yksi ihmisistä. Helsinki: Suomen YK-liitto ry.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito: Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007 (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 25-46.
- Huovinen, T. & Rintala, P. 2007. Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 196-214.
- HUS kuntayhtymän www-sivut. 2015. Kehityshäiriöt ja oppimisvaikeudet. Viitattu 4.4.2015. <http://www.hus.fi/>
- Ikonen, O. (toim.) 1998. Kehitysvammaisten opetus: Mitä ja miten? Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- Javanainen, T. 1999. Aikuisen kehitysvammaisen ruumiinkuva: liikuntaohjelman perusteet ja arviointi. Lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 28.4.2015. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/9520>
- Järvinen, R., Nordlund, A. & Taajamo, T. 2006. Vertaisryhmän ohjaajakoulutus. Kouluttajan opas. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois!: Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. 2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Kaski, M. 2012 (toim.). Kehitysvammaisuus. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Koivulan koulun opetussuunnitelma vuodelle 2016. Arvoperusta ja oppimiskäsitys.

- Koljonen, M. & Rintala, P. 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja – opetuksen perusteet. Teoksessa E. Mälkiä & P. Rintala (toim.) Uusi erityisliikunta: liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154, 202–211.
- Korpela, R. 2004. Autismi. Teoksessa M. Sillanpää, E. Herrgård, M. Iivanainen, M. Koivikko & H. Rantala (toim.) Lastenneurologia. 2. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 200–212.
- Korpilahti, P., Arikka, H. & Wallden, T. 2014. Puheen- ja kielenkehityksen häiriöt. Teoksessa H. Pihko, L. Haataja & H. Rantala (toim.) Lastenneurologia. Helsinki: Duodecim Oy, 46–58.
- Laakso, L. Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 42–63.
- Laatikainen, T. 2010 (toim.). Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.
- Ladonlahti, T. & Pirttimaa, R. 2006. Erityispedagogiikka ja aikuisuus. 4.painos. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Lano, A. 2014. Motoriikan kehityshäiriöt. Teoksessa H. Pihko, L. Haataja & H. Rantala (toim.) Lastenneurologia. Helsinki: Duodecim Oy, 59–66.
- Lautamo T. 2005. Motoristen ja prosessitaitojen havainnointi ja kuntoutus lasten toimintaterapiassa. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 179–196.
- Lämsä, T. & Erkolahti, R. 2013. Valikoiva puhumattomuus: haasteena lapsen vaikeaneminen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 24, 129. Viitattu 15.4.2015 <http://www.duodecimlehti.fi>
- Malinen, A. & Nieminen, K. 2000. Vertaistuki voimavarana: kartoitus Invalidiliiton tukiperhetoiminnasta. AMK- tutkintotyö. Lahden ammattikorkeakoulu.
- Porin kaupungin www-sivut. 2015. Koivulan koulu. Viitattu 4.4.2015. <http://www.pori.fi/sivistyskeskus/koulut/koivulankoulu.html>
- Rantala, S., Asikainen, M. & Voutilainen, A. 2004. Puheen ja kielellisen kehityksen häiriöt. Teoksessa M. Sillanpää, E. Herrgård, M. Iivanainen, M. Koivikko & H. Rantala (toim.) Lastenneurologia. 2. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 232–240.
- Rintala, P. 2002. Keskushermoston sairaudet ja vauriot. Teoksessa E. Mälkiä & P. Rintala (toim.) Uusi erityisliikunta: liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154, 32–54.

- Rintala, P., Ahonen, T. & Cantell, M. 2002. Elämänkulku ja liikunta. Teoksessa E. Mälkiä & P. Rintala (toim.) Uusi erityisliikunta: liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154, 142–179.
- Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168.
- Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2015a. Soteekki. Viitattu 14.4.2015. <http://www.samk.fi/soteekki>
- Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2015b. Jumppahäntä. Viitattu 14.4.2015. <http://samk.fi/jumppahanta>
- Tommila, N. 2013. Jumppahäntä: narusta liikuntavälineeksi. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.4.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013112818889>
- Seppälä, H. 2014. Kehityshäiriö ja kehitysvammaisuus. Helsinki: Kehitysvammaliitto. Viitattu 21.4.2015. <http://verneri.net/yleis/kehityshairio-ja-kehitysvammaisuus>
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Voutilainen, A. & Ilveskoski, I. 2000. Terveystieteiden rooli oppimisvaikeuksien tutkimisessa ja hoidossa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 18, 116. Viitattu 4.4.2015. <http://duodecimlehti.fi>

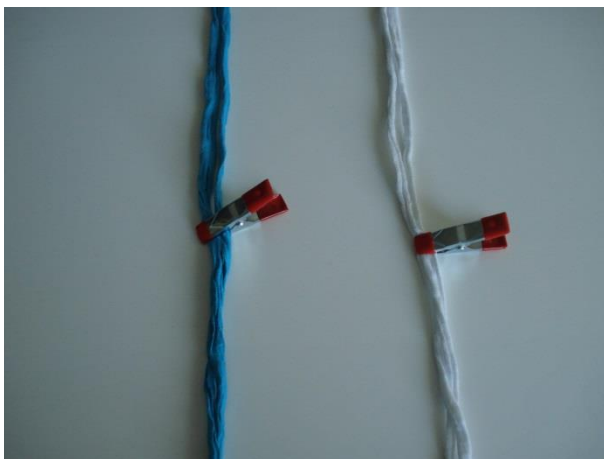
## Jumppahännän valmistaminen

Tarvitset kahta eriväristä trikookudetta yhteensä n. 100g. Samkin jumppahännässä on käytetty valkoista ja turkoosia (Pantone 3135 C) trikookudetta. Mittaa ja leikkaa turkoosista trikookuteesta 1-(2)kappaletta 7 m:n pituista nauhaa ja valkoisesta 2 kappaletta 7m:n pituista nauhaa. Trikoonauhojen kappalemäärällä pystyt säätämään jumppahännän paksuutta ja joustavuutta. Trikookuteet ovat eri vahvuisia, siksi tarvittava kappalemäärä turkoosissa trikoonauhassa vaihtelee 1-2 kappaleen välillä. Huom.! Leikatuissa trikoonauhoissa ei saa olla solmuja eikä yhdistämiskohtia.

### Aloitussolmu

Aloita jumppahännän solmiminen pujottelemalla trikoonauhoja joko koko ajan oikeaan tai vasempaan suuntaan. Suuntaa ei vaihdeta kesken työn. Valitse suunta sen mukaan mikä on itselle mieluisinta. Suunnan valintaan voi myös vaikuttaa oletko oikea- vai vasenkätinen. Ohjeessa pujottelu tehdään vasemmalle.

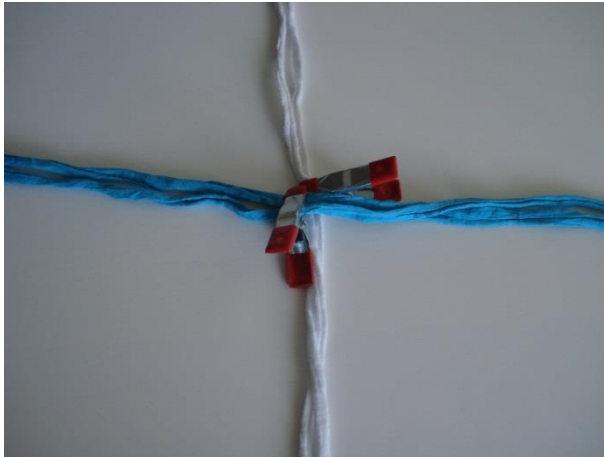
Merkitse trikoonauhojen keskikohdat (kuva 1).



Kuva 1

Tee vaiheet 1-7.

**1 vaihe.** Asettele trikoonauhojen keskikohdat ristikkäin (kuva 2) ja yhdistä trikoonauhat toisiinsa (kuva 3).



Kuva 2



Kuva 3

**2 vaihe.** Pujota ylhäällä oleva valkoinen trikoonauha vastapäähän alas. Trikoonauha menee turkoosin trikoonauhan päältä. Ylös jää lenkki (kuva 4).



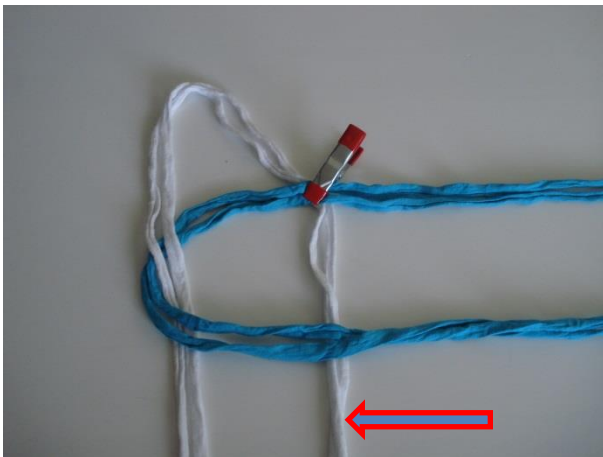
Kuva 4

**3 vaihe.** Seuraavaksi pujota vasemmalla oleva turkoosi trikoonauha vastapäähän oikealle. Trikoonauha menee kahden valkoisen nauhan päältä (kuva 5).



Kuva 5

**4 vaihe.** Pujota oikeanpuolinen alhaalla oleva valkoinen trikoonauha (kuva 6) vastapäähän ylös. Huom.! on hyvin tärkeää, että trikoonauha on se nauha, jota ei ole vielä pujoteltu. Trikoonauha menee molempien turkoosien nauhojen päältä (kuva 7).

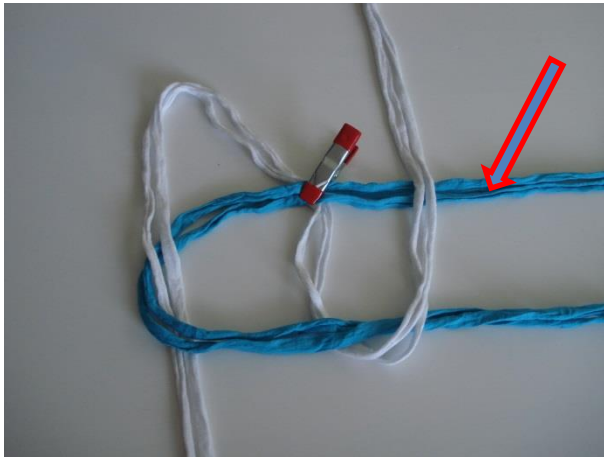


Kuva 6

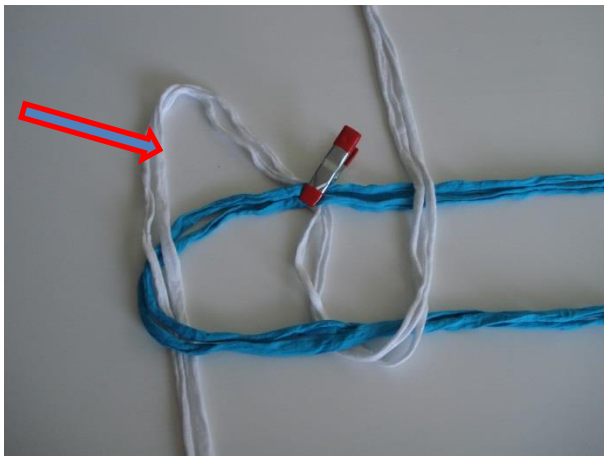


Kuva 7

**5 vaihe.** Pujottele viimeinen turkoosi trikoonauha (kuva 8) oikealta ylhäältä 2 valkoisen trikoonauhan päältä ja yhden alta. Kuvassa 9 nuoli näyttää minkä trikoonauhan alta turkoosinauha pujotetaan ja kuvassa 10 kuvataan pujottelu.



Kuva 8

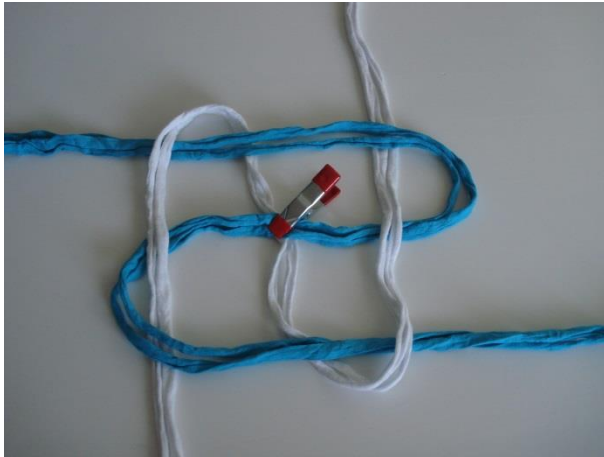


Kuva 9



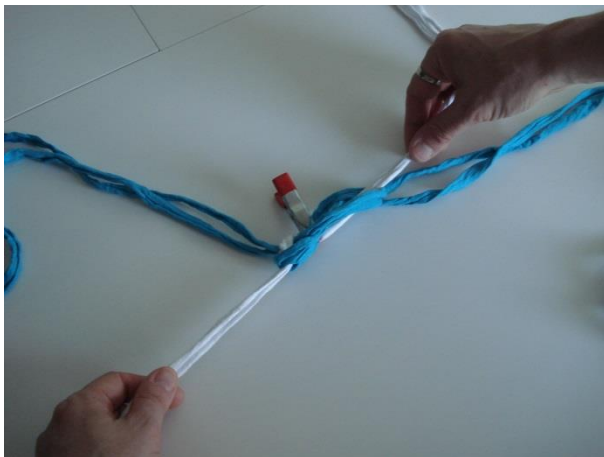
Kuva 10

Jos olet tehnyt oikein, trikoonauhoista on muodostunut seuraavanlainen kuvio kuin kuvassa 11.



Kuva 11

**6 vaihe.** Kiristä vuorotellen vastakkaisia samanvärisiä trikoonauhoja, kuten kuvassa 12. Ota keskikohdan merkki pois.



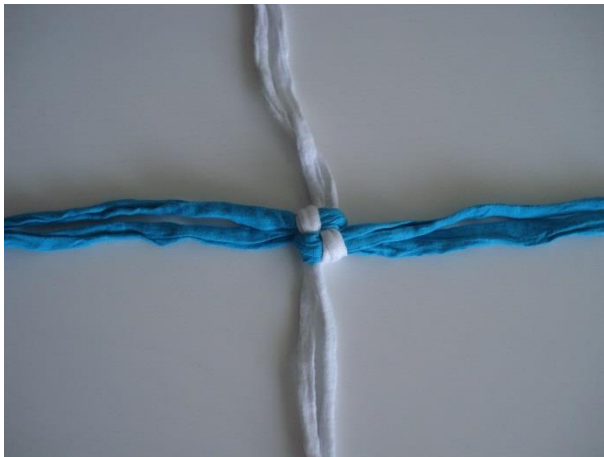
Kuva 12



**7 vaihe.** Lopuksi kiristä trikoonauhoja vielä yksitellen, kuten kuvassa 13, jolloin muodostuu seuraavanlainen kuvio kuin kuvassa 14.



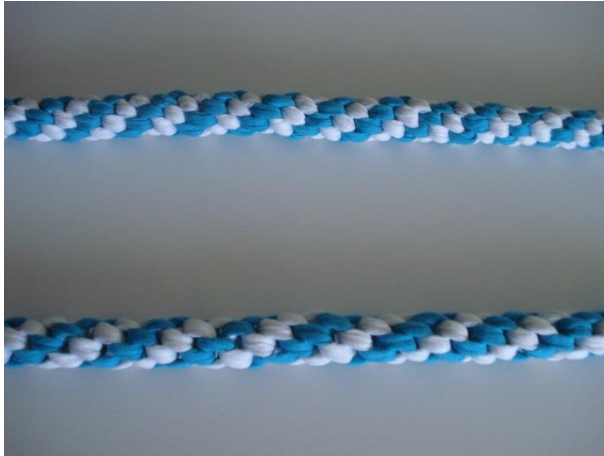
Kuva 13



Kuva 14

### Jumppahännän laatu

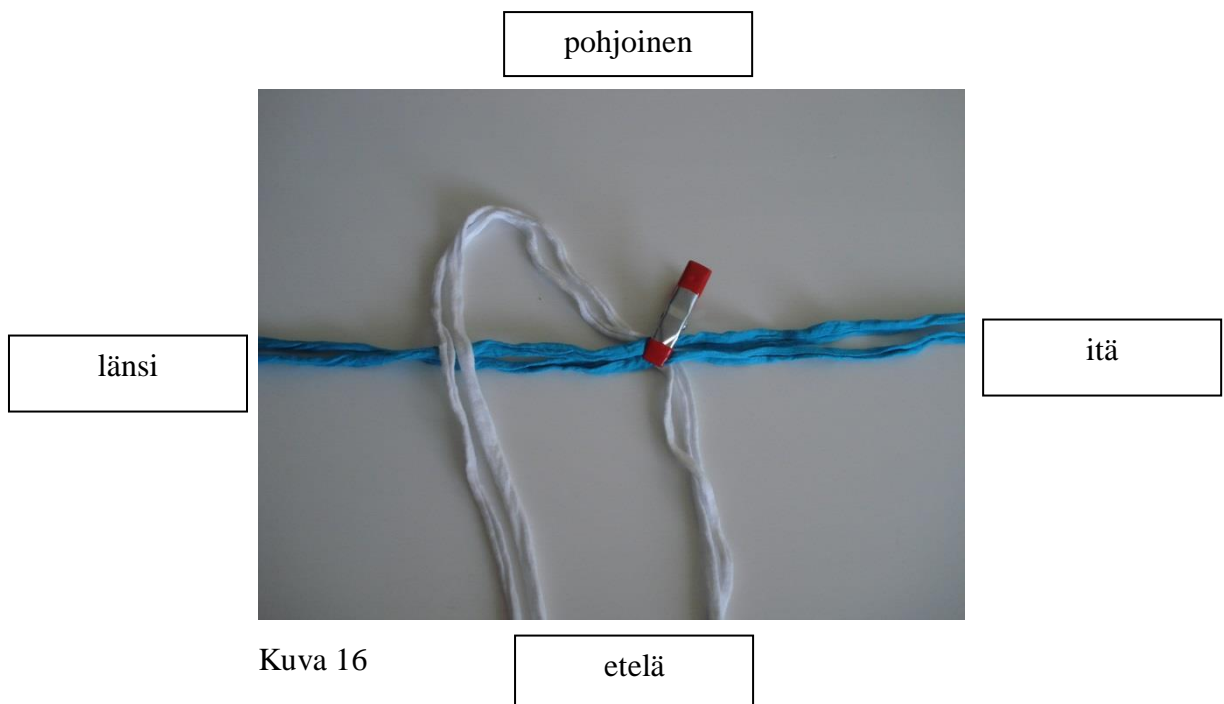
Varmista, että trikoonauhojen keskellä ei ole reikää ja kuvio on napakka. Kireys vaikuttaa jumppahännän joustavuuteen. Jumppahäntä ei saa olla liian kireä eikä liian löysä. Oikein tehty jumppahäntä toimii kuin kuminauha, se palautuu vetämisen jälkeen alkuperäiseen asentoon. Kuvassa 15 alhaalla on liian löysästi tehty jumppahäntä ja ylhäällä jumppahännässä on sopiva kireys.



Kuva 15

### Vinkki

Voit myös kuvitella langoille suunnat: pohjoinen, itä, etelä ja länsi ja silloin trikoonauha pujotellaan pohjoisesta etelään, etelästä pohjoiseen, lännestä itään ja idästä länteen (kuva 16).



Kuva 16

Lisää ohjeita löydät netistä nimillä hiirenpino, munkinnyöri ja avaimenperä.

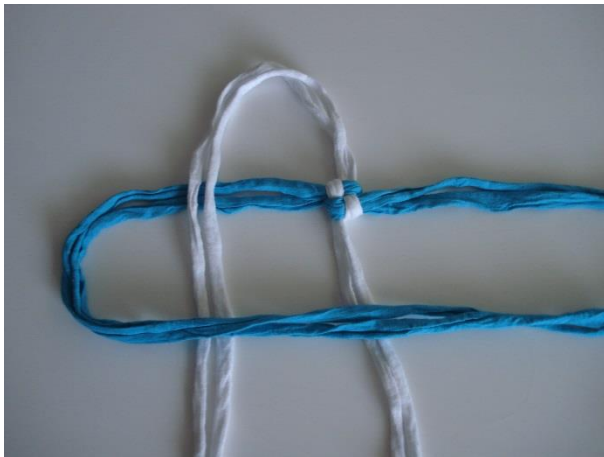
## Jatkaminen

Toista vaiheita 1-6.

**1 vaihe.** Pujota ylhäällä oleva valkoinen trikoonauha vastapäähän alas. Trikoonauha menee turkoosin trikoonauhan päältä. Ylös jää lenkki.



**2 vaihe.** Seuraavaksi pujota vasemmalla oleva turkoosi trikoonauha vastapäähän oikealle. Trikoonauha menee kahden valkoisen nauhan päältä.



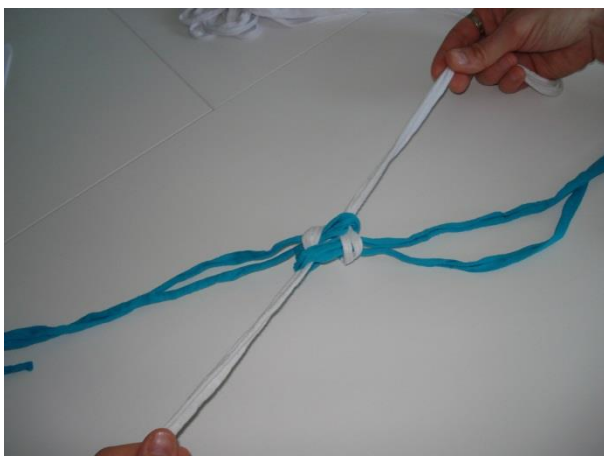
**3 vaihe.** Pujota oikeanpuolinen alhaalla oleva valkoinen trikoonauha vastapäähän ylös. Huom.! on hyvin tärkeää, että trikoonauha on se nauha, jota ei ole vielä pujoteltu. Trikoonauha menee molempien turkoosien nauhojen päältä.



**4 vaihe.** Pujottele viimeinen turkoosi trikoonauha oikealta ylhäältä 2 valkoisen trikoonauhan päältä ja yhden alta.



**5 vaihe.** Kiristä vuorotellen vastakkaisia samanvärisiä trikoonauhoja.



**6 vaihe.** Lopuksi kiristä trikoonauhoja vielä yksitellen.



**Valmis solmu.**



Jatka vaiheita 1-6 kunnes jumppahäntä on noin 70–78 cm pitkä.

## Päättely

Solmi trikoonauhojen päät hevosenhäntäsolmulla kuten kuvissa 16a-16e.

Tee lenkki



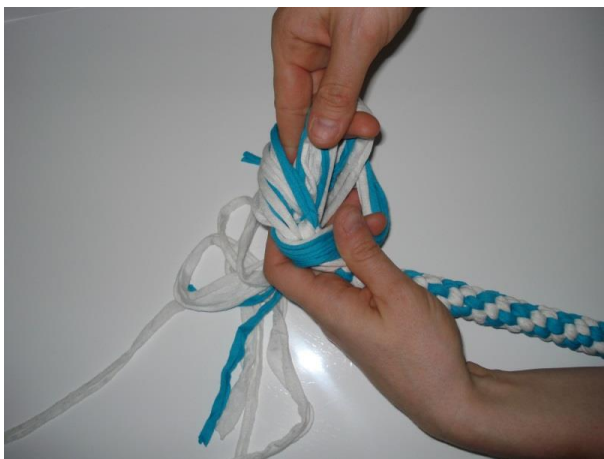
Kuva 16a

Pujota käsi reiän läpi.



Kuva 16b

Vedä nauhojen päät reiän läpi.



Kuva 16c

Kiristä trikoonauhat tiukkaan.



Kuva 16d

Valmis hevosenhätäsolmu



Kuva 16e

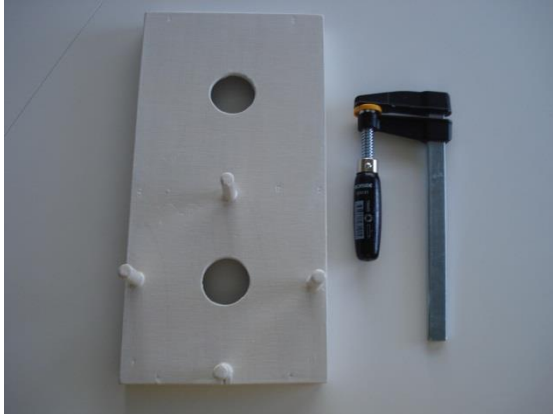
Leikkaa nauhanpäät n. 7 cm:n pituisiksi kuten kuvassa 17. Huom.! jos leikkaat liian lyhyeksi, jumppahäntä saattaa purkautua.



Kuva 17

## Solmiminen apuvälineen avulla

Tarvitset kuvassa 1 olevan apuvälineen ja ruuvipuristimen.



Kuva 1

Kiinnitä apuväline pöytään kuten kuvassa 2.

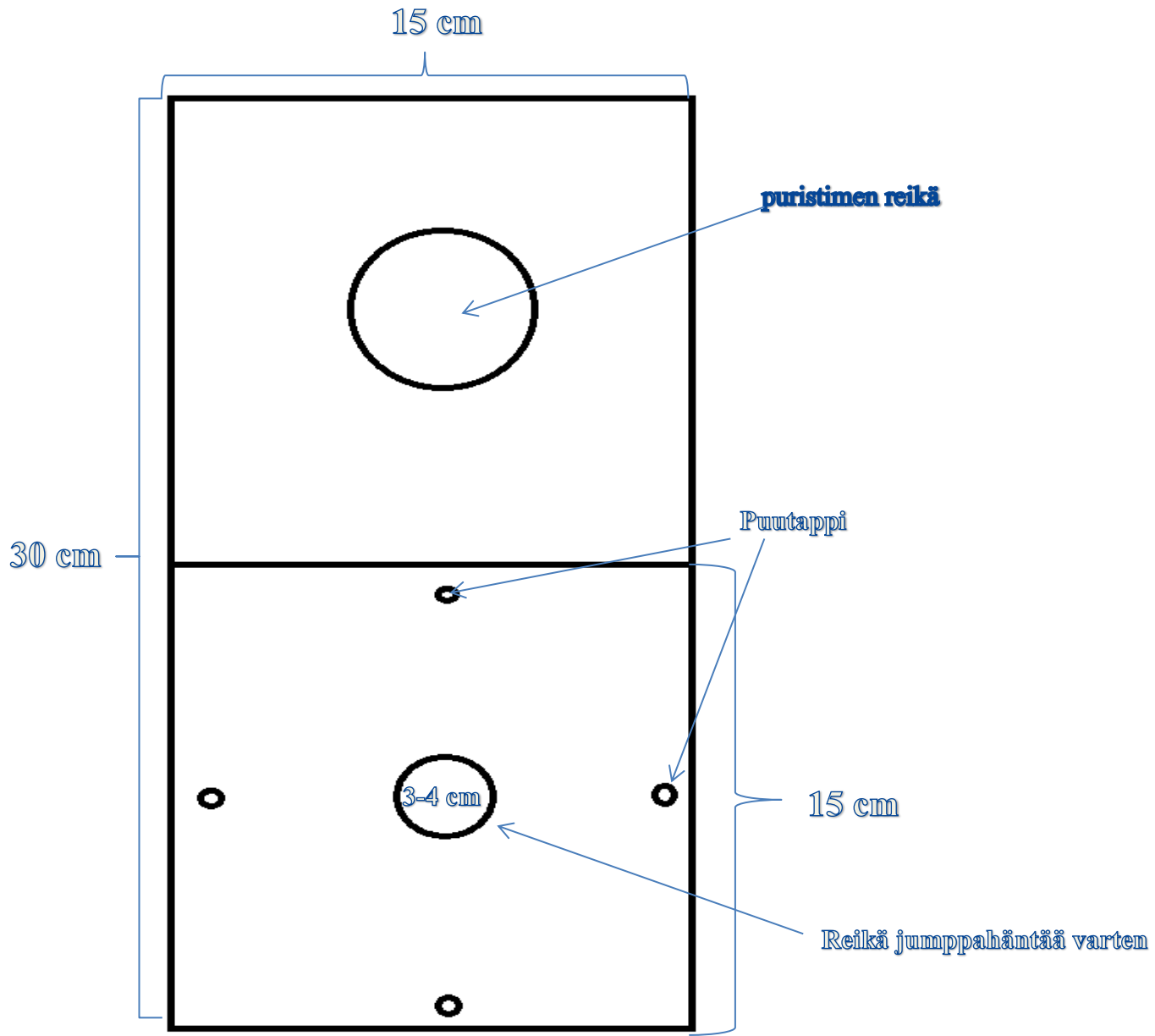


Kuva 2



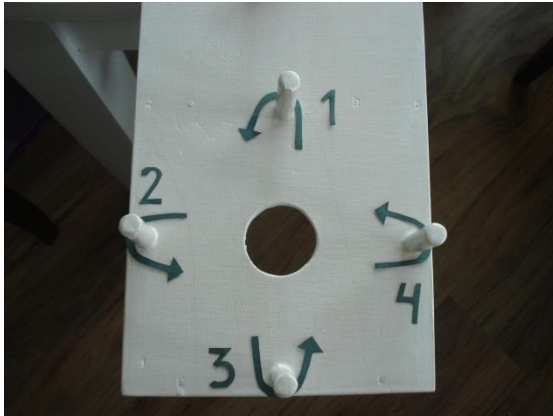
Kaaviossa 1 on esitetty mitat kyseiselle apuvälineelle. Apuvälineen ei tarvitse olla juuri samanlainen kuin kaaviossa. Apuväline on vapaasti muokattavissa.

Tärkeintä on, että puutappien välimitat pysyvät samana. Jos puutapit ovat liian kaukana toisistaan, trikookudetta tarvitaan enemmän kuin 7m, jotta saadaan 75–80 cm pituinen jumppahäntä. Jos taas puutapit ovat liian lähellä toisiaan, työskentely vaikeutuu, kun puutappien keskellä ei ole riittävästi tilaa.

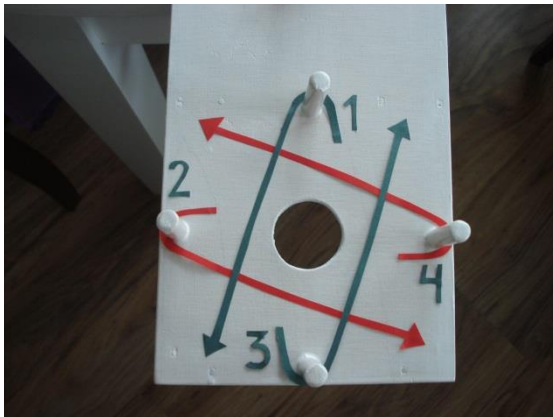


Kaavio 1

Apuvälineeseen voi tarvittaessa tehdä kuvituksen helpottamaan hahmotusta ja pujot-  
telua. Apuvälineen kuvioinnin voi suunnitella itse tekijän tarpeiden mukaan ja taidot  
huomioiden. Kuvissa 3-4 on muutama malli miten apuvälineen voi kuvittaa. Niissä  
pujottelusuunta on vasemmalle

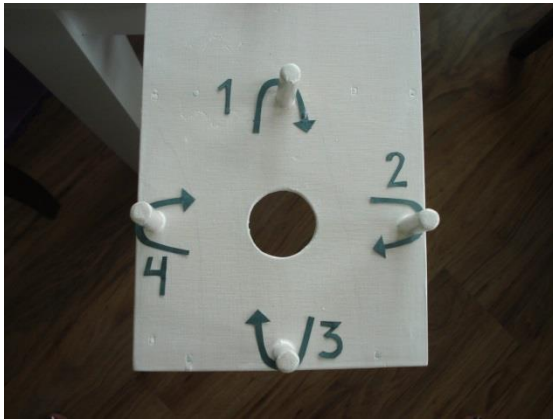


Kuva 3

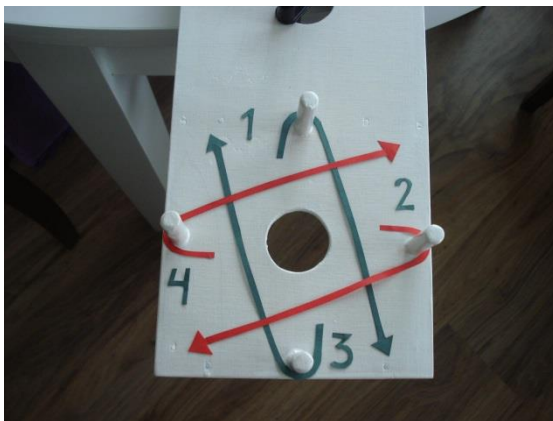


Kuva 4

Kuvissa 5-6 pujottelusuunta on oikealle.

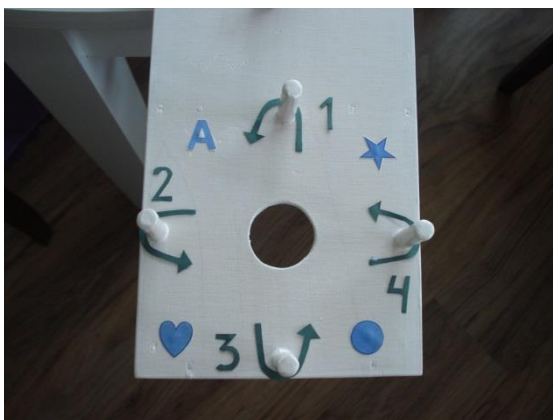


Kuva 5



Kuva 6

Ohjeessa käytetään kuvassa 7 olevaa kuviointia ja pujottelu tehdään vasemmalle.



Kuva 7

**1 vaihe.** Aseta trikoonauhat viivojen kohdalle (kuva 8).

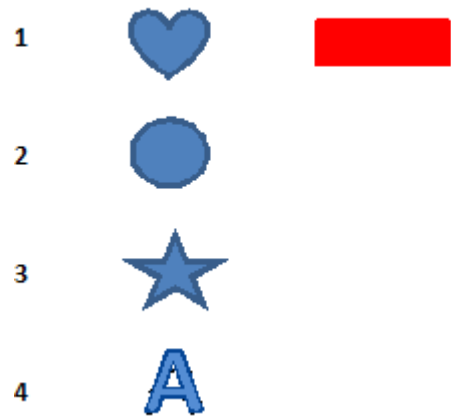


Kuva 8

**2 vaihe.** Pujota 1 kohdassa oleva valkoinen trikoonauha puutapin ympäri sydänmerkin päälle. Trikoonauha menee turkoosin trikoonauhan päältä (kuva 9). Hahmotusta voi helpottaa erillisellä ohjeella, jossa on kuvattuna mihin trikoonauhat pujotellaan (kuva 10). Kuvassa 10 punaisen suorakulmion avulla näkee missä vaiheessa pujottelu on. Kun 1 pujottelu on tehty, punainen suorakulmio siirretään seuraavaan kohtaan.



Kuva 9

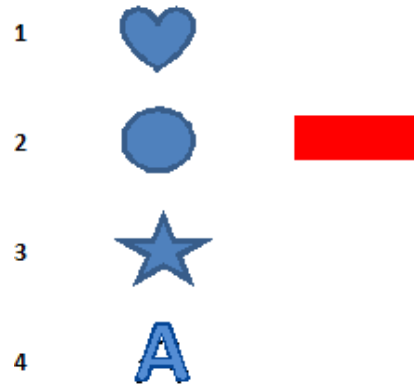


Kuva 10

**3 vaihe.** Pujota 2 kohdassa oleva turkoosi trikoonauha puutapin ympäri ympyrämerkin päälle. Trikoonauha menee kahden valkoisen nauhan päältä (kuva 11). Kuvassa 12 punaisen suorakulmion avulla näkee missä vaiheessa pujottelu on. Kun 2 pujottelu on tehty, punainen suorakulmio siirretään seuraavaan kohtaan.



Kuva 11

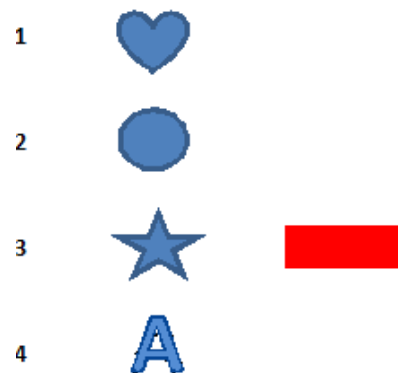


Kuva 12

**4 vaihe.** Pujota 3 kohdassa oleva valkoinen trikoonauha (kuva 13) tähtimerkin päälle. Huom.! on hyvin tärkeää, että trikoonauha on se nauha, jota ei ole vielä pujoteltu. Eli pujotellaan nauha, joka on puutapin vieressä. Trikoonauha menee molempien turkoosien nauhojen päältä. Kuvassa 14 punaisen suorakulmion avulla näkee missä vaiheessa pujottelu on. Kun 1 pujottelu on tehty, punainen suorakulmio siirretään seuraavaan kohtaan.



Kuva 13



Kuva 14

**5 vaihe.** Pujottele 4 kohdassa oleva turkoosi trikoonauha 2 valkoisen trikoonauhan päältä ja yhden alta. Kuvassa 15 käsi näyttää minkä trikoonauhan alta turkoosinauha pujotetaan ja kuvissa 16–17 kuvataan pujottelu. Kuvassa 18 punaisen suorakulmion avulla näkee missä vaiheessa pujottelu on. Kun 1 pujottelu on tehty, punainen suorakulmio siirretään seuraavaan kohtaan.



Kuva 15



Kuva 16



Kuva 17



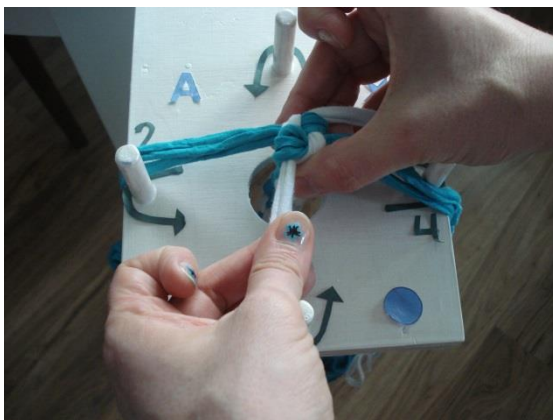
Kuva 18

**6 vaihe.** Kiristä vuorotellen vastakkaisia samanvärisiä triכוןauhoja (kuva 19).



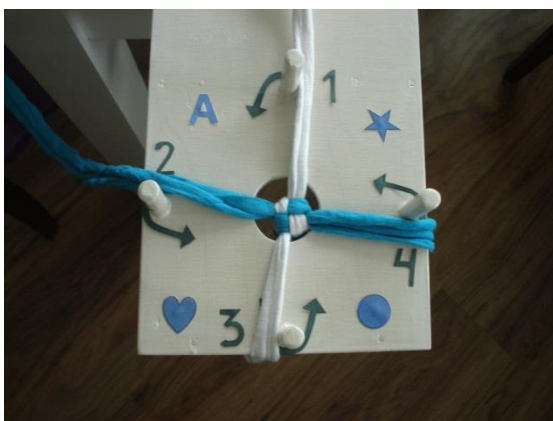
Kuva 19

**7 vaihe.** Lopuksi, kiristä triכוןauhoja vielä yksitellen (kuva 20).



Kuva 20

**Valmis solmu** (kuva 21).



Kuva 21

Apuvälineessä valmiit solmut laskeutuvat reiästä, eivätkä ole siten työskentelyssä tiellä. Työn voi jättää paikoilleen kahvi- ja ruokatauon ajaksi, eivätkä trikoonauhat sotkeudu sillä aikaa (kuva 22). Apuvälineen avulla pärjää yhdelläkin kädellä.



Kuva 22

Toista vaiheita 1-7 kunnes jumppahäntä on noin 75–80 cm pitkä.

Apuvälineen alkuperäinen suunnittelija Hanna Niemi, Sampolan päivätoimintakeskus ja kehittäjä Jussi Nuolivaara, Ojantien toimintakeskus.



## Solmiminen kädessä

Voit tehdä työtä myös kädessä. Seuraa vain alla olevia ohjeita.

Laita valkoinen trikoonauha peukalon ja etusormen väliin (kuva 1).



Kuva 1

Laita valkoisen trikoonauhan vasemmalla puolella oleva turkoosi trikoonauha etusormen ja keskisormen väliin (kuva 2).



Kuva 2

Laita toinen valkoinen trikoonauha keskisormen ja nimettömän väliin (kuva 3).



Kuva 3

Laita toinen turkoosi trikoonauha nimettömän ja pikkusormen väliin (kuva 4).



Kuva 4

Pujottele peukalon ja etusormen välissä oleva valkoinen trikoonauha etusormen takaa etusormen ja keskisormen välistä eteen ja sitten keskisormen ja nimettömän välistä takaisin kämmenen taakse (kuva 5).



Kuva 5

Pujottele etusormen ja keskisormen välissä oleva turkoosi trikoonauha keskisormen takaa keskisormen ja nimettömän välistä eteen ja nimettömän ja pikkusormen välistä kämmenen taakse (kuva 6).



Kuva 6

Pujottele keskisormen ja nimettömän välissä oleva valkoinen trikoonauha (huom.! trikoonauha, jota ei ole vielä pujoteltu) nimettömän takaa nimettömän ja pikkusormen välistä eteen (kuva 7).



Kuva 7

Pujottele nimettömän ja pikkusormen välissä oleva turkoosi (pujottelematon, kuvassa 8) trikoonauha...



Kuva 8

...etusormen ympärillä olevan valkoisen trikoonauhan välistä nuolen suuntaan (kuvat 9 ja 10).



Kuva 9



Kuva 10

Valmis pujottelu näyttää tältä (kuva 11).



Kuva 11

Päästä trikoonauhat sormista ja kiristä (kuva 12).



Kuva 12

Kiristä vielä trikoonauhoja yksitellen, jotta solmusta tulee riittävän napakka (kuva 13).



Kuva 13

Aloita alusta ja jatka pujottelua, kunnes jumppahäntä on noin 75–80 cm pitkä.  
Vinkin antoi ohjaaja Katja Mörsky Konttuuri-projektista.

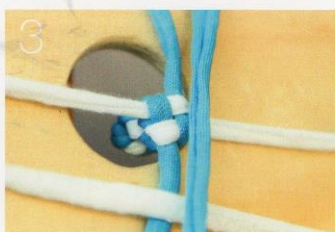


1 Sampolan päivätoimintakeskus valmistaa SAMKille jumppahäntiä opetus- ja asiakaskäyttöön. Ohjaaja Hanna-Liisa Niemi ja tekijä Mervi Aaltonen esittelevät yhteistyön tuloksia.  
 2 Punonta on tarkkuutta vaativaa työtä.  
 3 Työ etenee järjestelmällisesti.  
 4 Jumppahäntä on myös Skanskan rakasmiesten suosiossa. Aamuvetreytys sujuu reippaaseen tahtiin Kati Karinharjun vetämänä.

1



2



3



4

# JUMPPAHÄNTÄ: KOIRAN VETOLELUSTA KUNTOILUVÄLINEEKSI

TEKSTI TEXT: Hanna Valtokivi KUVAT PHOTOS: Harri Joensuu

**Kumisen jumppanauhan katkeaminen syytti ohjaaja Hanna-Liisa Niemen päässä lampun, joka johti jumppahännän keksimiseen. Sitä ennen tarvittiin kuitenkin koiran vetoelu, jolla ei ollut kysyntää, sekä Mervi Aaltonen, joka oli kyseisen lelun punomistekniikan taitaja.**

Porin Sampolan päivätoimintakeskuksessa työskentelevä ja SAMKissa sosionomin tutkintoa suorittava Hanna-Liisa antoi uudenlaisen jumppanauhan testattavaksi **Kati Karinharjulle**, joka vetää toimintakeskuksessa jumppatunteja. Toimintakyvyn tukemisen lehtorina Kati huomasi heti keksinnön mahdollisuudet ja otti sen välittömästi omaan ohjelmistoonsa. Jumppahäntä punoutuu erinomaisesti SAMKin tavoitteisiin: tuote edistää hyvinvointia, tukee kestävästä kehityksen periaatteita ja mikä parasta, se valmistetaan alueyhteistyönä!

Nyt jumppahäntää lanseerataan jumppatuotteeksi, joka tulee käyttöohjeineen kaiken kansan saataville. Sitä käytetään jo nyt toimintavälineenä työhyvinvointiin ja kuntoutukseen liittyvissä aktiviteeteissa. Muun muassa Skanskan rakennusmiehet ovat kesän ajan jumpanneet hännän kanssa lähes viikoittain.

Jumppahäntää hyödynnetään myös fysioterapian opinnoissa. Tällä hetkellä fysioterapian opiskelijat **Noora Hannula** ja **Noora Tommila** tekevät siitä toiminnallista, jumppaohjeisiin painottuvaa opinnäytetyötään. Ennen pitkää jumppahäntävideot, liikepankki ja pelikehittelyt ovat kaikkien nähtävillä tuotteen omilla nettisivuilla sekä muun muassa You Tubessa.

## **Yhteistyötä SAMKin kanssa**

SAMK tilaa jumppahännät Sampolan päivätoimintakeskuksesta, jossa häntien päätekijä on **Mervi Aaltonen**. Kun vetoelusta alkanut tuotanto lasketaan mukaan, Mervi on tehnyt jo satoja kappaleita. Aiemmasta poiketen valmistuvat tuotteet ovat nyt määrätyn pituisia ja niissä näkyy SAMKin turkoosi tunnusväri.

Mervi Aaltonen kertoo, että työ on mukavaa, mutta tarkkaa. Näpeissä pitää olla juuri oikea ote. Liian löysää tai tiukkaa ei saa tulla. Mervi pitää monet eri langanpäät järjestyksessä niin näppärästi, että sivusta katsojaa ihmetyttää.

– *Olen käsityöihminen, Mervi hymyilee.*  
– *Kaikenlaiset käsityöt imostavat ja pidän vaihtelusta. Kutominen ja poppanat kiinnostavat erityisesti.*

Mervi käy päivätoimintakeskuksessa säännöllisesti ja haaveilee suurempien töiden kuten ponchojen valmistamisesta.

Hanna-Liisa Niemi kertoo, että suuritöisiä käsityöitä valmistetaan harvemmin, koska työt menevät myyntiin ja materiaalikulut pitää saada talolle takaisin. Pienimuotoiset tuotteet menevät paremmin kaupaksi.

– *Pidämme myyjäisiä muutaman kerran vuodessa. Lisäksi tuotteita saa ostaa täältä myymälästämme.*  
Mervi Aaltonen on myös itse kokeillut jumppa jumppahännällä.  
– *Tekee hyvää lihaksille ja poistaa särkyä ja kolotusta, Mervi todistaa.*

Sampolan päivätoimintakeskus järjestää päivätoimintaa kehitysvammaisille ja oppimisvaikeuksista kärsiville. Toiminta räätälöidään kunkin asiakkaan omien valmiuksien pohjalta. Sampolassa toimii kutomo puutyöryhmä, luovan toiminnan ryhmä kaksi kädentaitoryhmää sekä virikkeellinen hoitoryhmä. Kädentaitojen harjoittaminen on tärkeää olemassa olevien taitojen ylläpitämiseksi ja uusien asioiden oppimiseksi.

## GYMTAIL: A DOG'S PULL TOY BECAME A FITNESS TOOL

Hanna-Liisa Niemi invented a new kind of an exercise tool by accident, in a manner of speaking. She works as an instructor at the Sampola Day Activities Centre and pursues studies in Social Services at SAMK. Her idea was to combine a rubber gym band and a dog's pull toy, which both had already earlier been produced at the Day Activities Centre. Hanna-Liisa gave a gym band of a new kind for testing purposes to Kati Karinharju, Senior Lecturer in social and health care, who became enthusiastic about it. The product was named Gyntail and it promotes perfectly SAMK's ideology: it increases well being, supports the idea of sustainable development and is locally handmade. SAMK intends to launch it, with instructions, as a gym product to the general public. The Gyntails are produced at the Sampola Day Activities Centre.

## Häntä haastaa kuminauhan

### Satakunta: SAMK:in lanseeraama kuntoilutuote valmistuu käsityönä Sampolan päiväkeskuksessa.

Päivi Saarilahti

#### PORI

Porin Makasiinirannan varhaiset kulkijat ovat saattaneet hieraista silmiään toisenkin kerran kerrostalon rakennustyömaalle vilkaistuaan.

Jo seitsemän kuukauden ajan työmaan haalaripukuiset, kypäräpäiset miehet ovat kokoontuneet tiistai- ja torstai-aamuisin pihaan ja reippailleet **Kati Karinharjun**opastuksella kymmenen minuutin liikuntatuokion.

Samalla miesjoukko on testannut Satakunnan ammattikorkeakoulun vastikään lanseeraamaa uutta liikuntavälinettä, jumppahäntää.

**Torstiaamuna** seitsemältä Makasiinirannassa jumpattiin seitsemän kuukautta kestäneen yhteistyön viimeiset minuutit. Kiitoksena **Kati Karinharju** lahjoitti rakennusmiehille omat jumppahännät.

Kuminauhat, jumppakepit ja kahvakuulatkin ovat tulleet seitsemän kuukauden aikana tutuiksi. Jumppahäntä on silti suosikki.

– On muutakin kuin tyhjät kädet heilumassa, huomauttaa työnjohtaja **Vesa Tahkoniemi**.

Suosio sai Karinharjun pohtimaan, voisiko liikuntavälineen tuotteistaa.

– Joka kerta kun jumpattiin tämän kanssa, vastaanotto oli erittäin positiivinen. Siitä lähti ajatus, että tästä kannattaa tehdä oikea jumppaväline.

– Vein sitä eteenpäin Satakunnan ammattikorkeakoulun markkinointiin, ja nyt tämä on SAMK:in oma hyvinvointia edistävä väline, lehtorina ammattikorkeakoulussa työskentelevä nainen lisää.

**Jumppahäntä** on matonkuteesta käsin punottu muutaman sentin vahvuinen nyöri.

Venyvyys siihen saadaan punontatekniikalla, jolla on aiemmin valmistettu muun muassa koirien vetoeluja ja avaimenperiä.

Idea on samantyyppinen kuin suosituissa kuminauhoissa, mutta toteutus ainakin Kati Karinharjun mielestä parempi.

– Olen paljon pitänyt jumppia, ja kuminauha tuntuu inhottavalta kämmeneen. Se kärsii pakkasesta ja ajan mittaan hapertuu ja menee poikki. Tässä ei ole niitä ilmiöitä, hän listaa.

– Tällä pystyy tekemään myös kämmenpohjien hieronnat ja ryhmissä parit voivat hieroa toistensa selkää.

**Vaikka** uusi jumppatarvike on Kati Karinharjun mukaan varsin onnistunut, tuotteen massatuotanto ei siinä edes etäämmällä tulevaisuudessa.

Jokainen häntä valmistuu nimittäin käsityönä aikuisten kehitysvammaisten päiväkeskuksessa Porin Sampolassa.

– Tuhat kappaletta on tilattu, mutta kun niitä tehdään käsin, niin niitä tulee sitä tahtia kuin he jaksavat tehdä.

– Se on koko jutun jujukin. Tämä edistää myös heidän työhyvinvointiaan.

#### Mikä?

#### Jumppahäntä

**SAMK**in rekisteröimä liikuntaväline, joita koulu teettää opetus- ja asiakaskäyttöön.

**Valmistetaan** käsityönä matonkuteesta Sampolan päiväkeskuksessa Porissa.

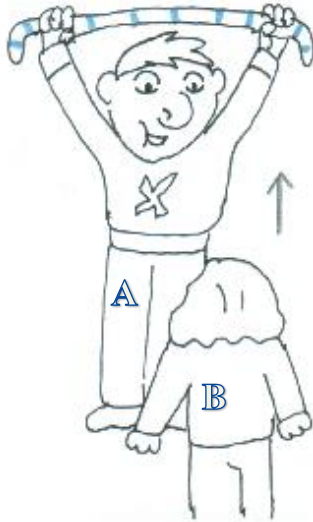
**Liikkeet** ja ohjeet on kehitelty opinnäytetyönä.

**Markkinoidaan** yrityslahjana sekä henkilöstölle että asiakkaille.

**Lisätietoa:** <http://www.samk.fi/jumppahanta>



1



LIITE 4

**Tähän liikkeeseen tarvitaan 1 naru.**

**Liike tehdään parityönä.**

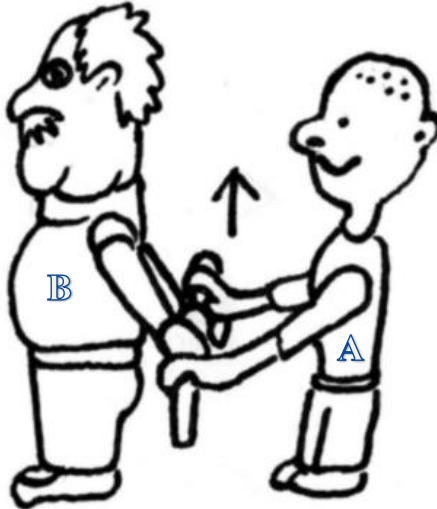
**Kasvot vastatusten.**

**Ylös ja alas – liike.**

**Naru on aluksi lattialla.**

Henkilöt seisovat kasvot vastatusten. Naru on lattialla henkilö A:n ja Henkilö B:n välissä. Henkilö A ottaa narujen päistä kiinni ja nostaa narun niin ylös kuin saa ja laskee narun lattialle. Sitten Henkilö B tekee saman. Näin jatketaan vuorotellen.

2



**Tähän liikkeeseen tarvitaan 1 naru.**

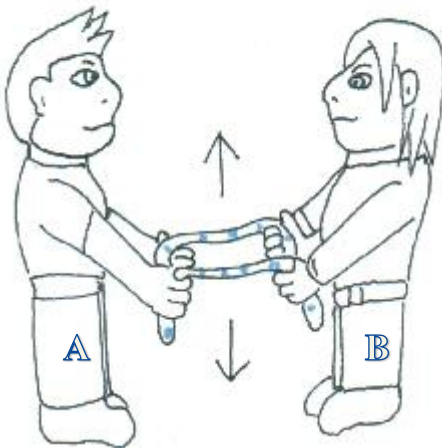
**Liike tehdään parityönä.**

**Henkilö B seisoo ja Henkilö A seisoo hänen takanaan kasvot hänen selkää vasten.**

**Ylös ja alas – liike.**

Henkilö A avustaa narun Henkilö B:n käsiin siten, että henkilöllä on kädet narun molemmissa päissä ja kädet ovat selän takana. Henkilö A ottaa narusta keskeltä kiinni ja liikuttaa narua vuorotellen ylös ja alas.

3



**Tähän liikkeeseen tarvitaan 2 narua.**

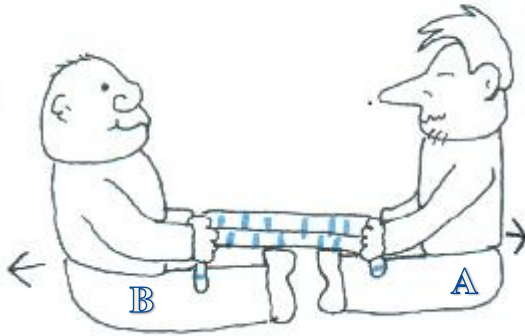
**Liike tehdään parityönä.**

**Kasvot vastatusten.**

**Ylös ja alas – liike kyykkyyntä asti.**

Henkilöillä on narut niin, että henkilö A:n oikeassa kädessä oleva naru on henkilö B:n vasemmassa kädessä. Ja toinen naru on Henkilö A:n vasemmassa kädessä ja henkilö B:n oikeassa kädessä. Naruja aletaan liikuttaa samanaikaisesti vuorotellen ylös ja alas niin, että keho liikkuu narun mukana. Ylöspäin mennessä vartalo kurottautuu mukana ja alaspäin mennessä vartalo laskeutuu kyykkyyntä.

4



**Tähän liikkeeseen tarvitaan 2 narua.**

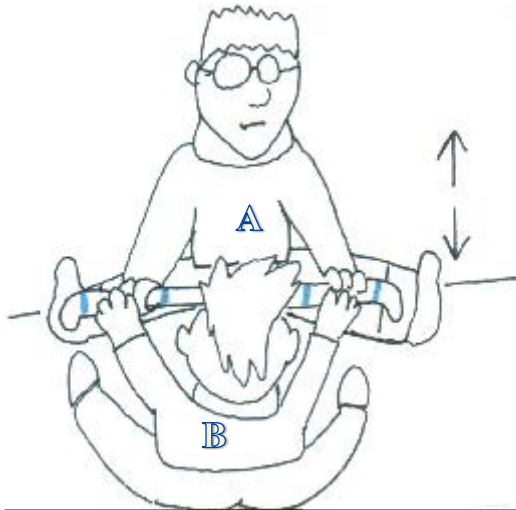
**Liike tehdään parityönä.**

**Kasvot vastatusten.**

**Vuorotellen taakse ja eteen – liike.**

Henkilöt A ja B istuvat lattialla jalat levällään kasvot vastatusten. Henkilö A ottaa oikealla kädellä ensimmäisen narun päästä kiinni ja Henkilö B ottaa vasemmalla kädellä samasta narusta toisesta päästä kiinni. Henkilö A ottaa vasemmalla kädellä toisen narun päästä kiinni ja Henkilö B ottaa oikealla kädellä samasta narusta toisesta päästä kiinni. Henkilöt A ja B vetävät naruja vuorotellen toista taakse ja toista eteen.

5



**Tähän liikkeeseen tarvitaan 1 naru.**

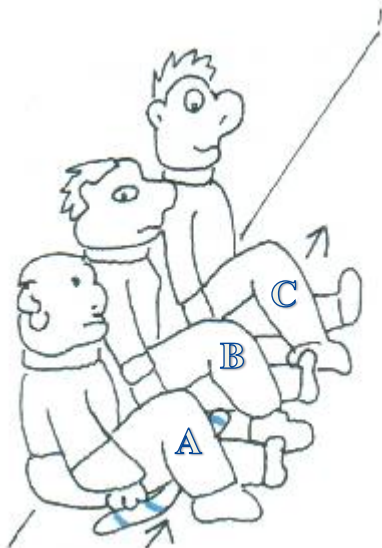
**Liike tehdään parityönä.**

**Kasvot vastatusten.**

**Taakse ja eteen – liike.**

Henkilöt istuvat lattialla jalat levällään kasvot vastatusten. Henkilö A ottaa narun päistä kiinni ja Henkilö B ottaa samasta narusta kiinni henkilö A:n käsien vierestä sisäpuolelta molemmilla käsillä kiinni. Narua liikutetaan eteen ja taakse.

6



**Tähän liikkeeseen tarvitaan 10 narua.**

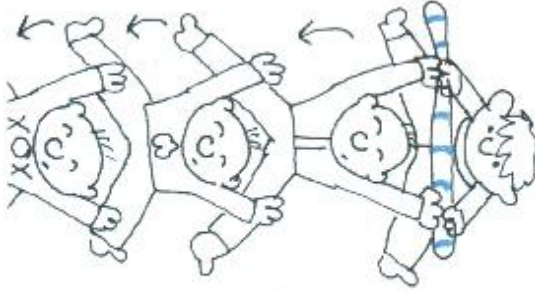
**Liike tehdään ryhmätyönä.**

**Istutaan vierekkäin katse kaikilla samaan suuntaan.**

**Pujotellaan naru polvien alta.**

Rivin ensimmäinen henkilö A aloittaa ottamalla lattialta yhden narun. Henkilö A pujottaa narun ensin oikean jalan alta ja sitten vasemman jalan alta. Sen jälkeen henkilö A ojentaa narun henkilö B:lle. Henkilö B pujottaa narun ensin oikean jalan alta ja sitten vasemman jalan alta. Sen jälkeen henkilö B ojentaa narun henkilö C:lle jne. Jatketään näin eteenpäin aina seuraavalle. Henkilö C ojentaa D:lle jne. Henkilö A ottaa aina uuden hännän lattialta, kunnes 10 häntää on tehty.

7



**Tähän liikkeeseen tarvitaan 10 narua.**

**Liike tehdään ryhmätyönä.**

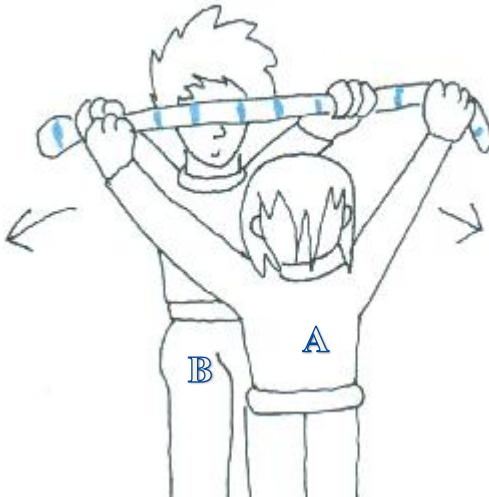
**Kaikki henkilöt makaavat selällään samaan suuntaan peräkkäin.**

**Ohjaaja ojentaa narun kerrallaan ensimmäiselle henkilölle.**

**Jokainen tekee vatsaliikkeen.**

Ohjaaja ojentaa narun kerrallaan ensimmäiselle henkilölle. Ensimmäinen henkilö ojentaa nauhan seuraavalle henkilölle niin, että hän tekee vatsaliikkeen eli nousee istumaan. Sitten hän menee takaisin selälleen ja ohjaaja ojentaa hänelle seuraavan narun. Näin tehdään kymmenen kertaa. Viimeinen henkilö jonossa laittaa narut lattialla olevaan laatikkoon.

8



**Tähän liikkeeseen tarvitaan 1 naru.**

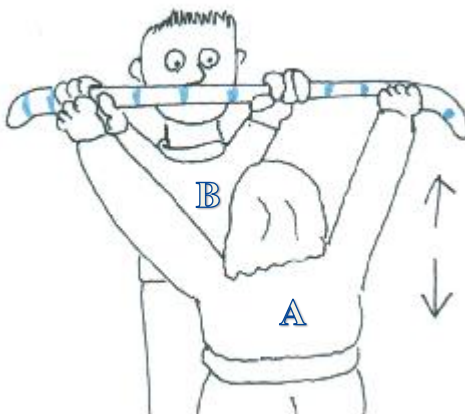
**Liike tehdään parityönä.**

**Kasvot vastatusten.**

**Sivulta sivulle – liike.**

Henkilö A ottaa narun päistä kiinni ja Henkilö B ottaa samasta narusta kiinni henkilö A:n käsien vierestä sisäpuolelta molemmilla käsillä kiinni. Narua liikutetaan yhdessä vuorotellen oikealle sivulle ja sitten vasemmalle sivulle.

9



**Tähän liikkeeseen tarvitaan 1 naru.**

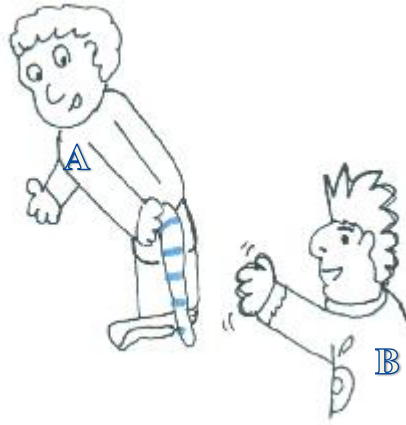
**Liike tehdään parityönä.**

**Kasvot vastatusten.**

**Ylös ja alas – liike, vain kädet liikkuvat.**

Henkilö A ottaa narun päistä kiinni ja Henkilö B ottaa samasta narusta kiinni Henkilö A:n käsien vierestä sisäpuolelta molemmilla käsillä kiinni. Naru nostetaan yhdessä ylös kädet suorina. Narua liikutetaan yhdessä vuorotellen ylös ja alas niin, että vain kädet liikkuvat ei vartalo.

10



**Tähän liikkeeseen tarvitaan 10 narua.**

**Liike tehdään ryhmätyönä.**

**Hippaleikki.**

Jokaisella henkilöllä on oma naru. Jokainen henkilö ottaa narun toisesta päästä kiinni ja laittaa sen selän taakse pepun kohdalle roikkumaan. Eli Henkilö A pitää toisella kädellä narusta kiinni ja Henkilö B pitää omasta narusta toisella kädellä kiinni ja yrittää vapaalla kädellä ottaa esim. Henkilö A:n narun häneltä. Samalla yritetään estää muita ottamasta omaa narua. Jos joku saa narun, palautetaan naru takaisin hänelle, jolta naru on.

11



**Tähän liikkeeseen tarvitaan 10 narua.**

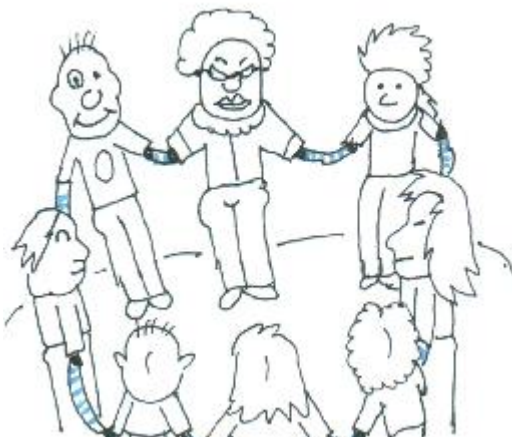
**Liike tehdään ryhmätyönä.**

**Muodostetaan piiri. Katsotaan piirin keskelle.**

**Kiertoliike. Vain yläkroppa liikkuu, ei jalat.**

Jokaisella henkilöllä on oma naru selän takana hartioiden ja niskan kohdalla. Henkilöt seisovat vierekkäin ympyrässä ja joka toinen henkilö tekee kiertoliikkeen ja kääntyy katsomaan viereistä henkilöä oikeaan suuntaan. Ja muut henkilöt tekevät kiertoliikkeen ja kääntyvät katsomaan viereistä henkilöä vasempaan suuntaan. Samalla, kun katsotaan toista, tervehditään toista ja sanotaan: moi. Näin jatketaan tekemällä kiertoliike taas vastakkaiseen suuntaan ja tervehtimällä toista.

12



**Tähän liikkeeseen tarvitaan 10 narua.**

**Liike tehdään ryhmätyönä.**

**Muodostetaan piiri.**

**Tehdään käsillä ympyrä.**

Jokaisella henkilöllä on oma naru toisessa kädessä ja viereisen henkilön naru toisessa kädessä. Pyöritetään naruja ympäri eteen ja taaksepäin.