



Lupa liikkua Lupa harrastaa toimijoille opas soveltavan liikunnan ohjaamisen tueksi

Riina Lampinen
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu
Liikunnanohjaajan tutkinto
Opinnäytetyö
2024

Tiivistelmä

Tekijä(t) Riina Lampinen
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Opinnäytetyön nimi Lupa liikkua Lupa harrastaa toimijoille opas soveltavan liikunnan ohjaamisen tueksi
Sivu- ja liitesivumäärä 34 + 24
<p>Työn tavoitteena oli tehdä opas, jonka avulla oli tarkoitus lisätä tietoa soveltavasta liikunnasta, tukea ohjaajia erityisryhmien tarpeiden huomioimisessa sekä parantaa ohjauksen laatua. Tämä työ tukee lasten ja nuorten hyvinvointia ja tasa-arvoista osallisuutta liikuntaharrastuksissa. Vaikka tietoa erilaisten diagnoosien piirteistä ja haasteista on paljon, on tärkeää muistaa, että jokainen on yksilö. Oppaassa ei anneta yksiselitteisiä ohjeita esimerkiksi autististen henkilöiden ohjaamiseen, mutta sen tarkoituksena on auttaa lukijaa tunnistamaan ja ymmärtämään diagnoosiin liittyviä haasteita ja piirteitä ja näin ollen helpottaa ohjaamista ja vuorovaikutusta.</p> <p>Liikunnan tulisi olla jokaisen lapsen oikeus, koska se antaa perusteet lapsen terveille kasvuille ja kehitykselle ja luuston, lihasten sekä nivelten kasvuille ja kehitykselle. Liikunnan kautta lapsi saa myös myönteisiä kehokokemuksia, elämyksiä, uusien taitojen oppimisia ja uusia kavereita. Liikunta edistää lasten luovuutta, mielikuvitusta ja vahvistaa itseluottamusta.</p> <p>Tämä opinnäytetyö keskittyy soveltavan liikunnan ohjaamisen tukemiseen erityisen tuen tarpeessa oleville lapsille ja nuorille. Työ on toteutettu Tampereen kaupungin Harrastamisen Suomen mallin toimijoiden ohjaajien tueksi, jonka tavoitteena on tarjota käytännönläheinen ja helposti saavutettava opas ohjaajille.</p> <p>Teoreettisessa osuudessa käsitellään laajemmin erityisen tuen tarpeita, kuten liikuntavammoja, aistivammoja, neuropsykiatrisia häiriöitä ja kehitysvammoja sekä niiden huomioimista liikunnan suunnittelussa ja ohjaamisessa.</p> <p>Toiminnallinen osuus sisältää oppaan, joka tarjoaa konkreettisia ohjeita ja vinkkejä soveltavan liikunnan järjestämiseen. Työssä korostetaan osallistujien yksilöllisten tarpeiden ymmärtämistä ja soveltamisen merkitystä, jotta liikunta olisi saavutettavaa ja mielekästä jokaiselle. Oppaan sisällön suunnittelussa on huomioitu ohjaajia haastattelujen ja palautteen avulla, mikä varmisti sen käytännönläheisyyden ja hyödyllisyyden.</p> <p>Liikuntaa ohjatessa on tärkeää kohdata jokainen liikkuja yksilönä ja soveltaa toimintaa tarpeiden mukaan. Toivottavasti tämä opas herättää lukijassa ajatuksia, joiden avulla omaa toimintaa pystyy alkaa soveltamaan.</p>
Asiasanat soveltava liikunta, erityislapset ja -nuoret, liikunnan ohjaus, liikunnanohjaaja

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Soveltavaa liikunta ohjaavat toiminnot.....	3
2.1	Lait.....	3
2.2	Erityinen tuki ja erityisopetus	4
3	Soveltava liikunta, liikunnan soveltaminen	5
3.1	Terveysnäkökulma ja liikkumisen suositukset.....	5
3.2	Soveltavat liikkujat	8
3.2.1	Liikuntavammaiset / toimintarajoitteiset.....	8
3.2.2	Kuulo-, näkö- ja puhevammaiset	8
3.2.3	Neuropsykiatriset häiriöt (autismi, ADHD, kehityksellinen kielihäiriö,).....	10
3.2.4	Kehitysvammaisuus	14
3.3	Soveltavan liikunnan ohjaaminen	15
3.4	Soveltaminen	16
3.4.1	Tanssi ja musiikkiliikunta	16
3.4.2	Pallo- ja pelit sovellukset ja -harjoitteet	17
3.4.3	Leikit	17
4	Lupa liikkua Lupa harrastaa toimintakulttuuri	19
5	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	20
6	Oppaan toteutus.....	21
6.1	Työstövaiheet.....	21
6.2	Tiedonhankinta	23
6.3	Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaajien haastattelut.....	23
6.3.1	Haastattelun kysymykset	23
6.3.2	Haastattelun vastaukset	24
6.4	Johtopäätökset.....	27
7	Opas	29
8	Pohdinta	30
	Lähteet	32
	Liitteet.....	36
	Liite 1. Lupa liikkua Lupa harrastaa toimijoille opas soveltavan liikunnan ohjaamisen tueksi.....	36

1 Johdanto

Noin joka viidennellä kouluikäisellä lapsella tai nuorella on arvioiden mukaan tarve jonkinlaisen oppimisen tukeen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että keskimääräisesti jokaisessa yleisopetuksen liikunnan ryhmässä on useampi kuin yksi oppilas tai opiskelija, joiden liikunnanopetus vaatii soveltamista ja opetuksen eriyttämistä. Yleisimmin tuen tarpeen liikuntatunneilla aiheuttaa erilaiset tarkkaavaisuuden häiriöt, tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen vaikeudet sekä kielelliset vaikeudet. Motoriikan alueen ongelmat ovat myös yleisiä. Jokaisen oppilaan ja opiskelijan oikeus on osallistua laadukkaaseen liikunnanopetukseen. (Huovinen T s.a.)

Tässä työssä käytetään termiä erityisihmiset. Viitataan termillä erityisihmiset silloin, kun ei puhuta liikunnasta tai liikkumisesta vaan kaikkiin ihmisiin, joilla on joitakin erityisen tuen tarpeita tai biologisia, sosiaalisia tai henkisiä haasteita. Puhuttaessa liikunnasta tai liikkumisesta, tässä työssä käytetään termiä soveltavat liikkujat.

Erityisihmiset ovat nousseet yhteiskunnassamme pinnalle viime vuosien aikana ja erityisihmiset kiinnostavat. Mediassa on julkaistu vuonna 2023 ja 2024 kolme (3) erilaista erityisihmistä kertovaa sarjaa: Kirjolla, Nepsyt ja Tabu. Muun muassa Ylen tuottama sarja Kirjolla on ollut vuoden 2023 katsotuimpia sarjoja ja vuonna 2024 Kirjolla sarjasta tuotetaan kaksi (2) uutta kautta. Kirjolla on seurantarealitysarja, joka kuvaa autismin kirjoa. (YLE 2023.) Huhtikuussa 2024 julkaistu sarja Nepsyt puolestaan kuvaa erityislapsiperheiden arkea (YLE Areena s.a.). Huhtikuun 2024 lopulla on julkaistu kolmas ohjelma, Tabu, jonka keskiössä on aiheet, joille ei saisi nauraa. Ohjelmassa nähdään ihmisiä, jotka elävät jonkun sosiaalisen, henkisen tai biologisen haasteen kanssa. (ePressi 2024.)

Lupa liikkua Lupa harrastaa on Tampereen kaupungin Harrastamisen Suomen mallin toimintakulttuuri. Lupa liikkua Lupa harrastaa haluaa tukea varhaiskasvatuksen, esiopetuksen sekä perusopetuksen lasten ja nuorten hyvinvointia. Toiminta on maksutonta ja säännöllistä. (Lupa liikkua Lupa harrastaa s.a. a.) Lupa liikkua Lupa harrastaa yhteistyökumppaneilta sekä heidän ohjaajiltaan edellytetään laadukasta ohjaustoimintaa, sitoutumista toimintaan, luotettavuutta, oma-aloitteisuutta sekä kykyä kehittää oma toimintaansa (Lupa liikkua Lupa harrastaa s.a. b).

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena on luoda opas, jonka avulla lisätään Lupa liikkua Lupa harrastaa toimijoiden ohjaajien tietoa soveltavasta liikunnasta sekä soveltavista liikkujista ja kehitetään toimijoiden ohjaustoimintaa laadukkaammaksi. Oppaasta tehdään mahdollisimman käytännönläheiseksi, konkreettiseksi ja helposti saavutettavaksi kaikille Lupa liikkua Lupa harrastaa toimijoiden ohjaajille. Oppaan tarkoituksena auttaa ohjaajia erityisen tuen tarpeiden ymmärtämisessä sekä kehittää ohjaamisen keinoja.

Opinnäytetyön kirjallisesta osuudesta löytyy laajemmin perustietoa sekä ohjaamisen keinoja liikuntarajoitteisista, neuropsykiatrisista sairauksista, aistivammoista sekä kehitysvammoista.

Opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta löytyy perustietoa liikuntarajoitteisista, neuropsykiatrisista sairauksista, aistivammoista sekä kehitysvammoista sekä ohjaamisen keinoja.

2 Soveltavaa liikunta ohjaavat toiminnot

2.1 Lait

Suomen perustuslaissa yhdenvertaisuuden perusajatus viittaa syrjinnän kieltoon sekä lain edessä ihmisten yhdenvertaisuuteen. Yhdenvertaisuuden määritelmä on, se että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia riippumatta sukupuolesta, iästä, kansallisesta tai etnisestä alkuperästä, kansalaisuudestaan, uskonnostaan ja vakaumuksestaan, kielestään, mielipiteestään, seksuaalisesta suuntautumisesta, vammasta ja terveydentilasta tai muusta henkilöön liittyvästä syystä. Mikään yllä mainittu tekijä ei saa vaikuttaa ihmisen mahdollisuuksiin päästä koulutukseen, saada työtä tai erilaisia palveluja. (Yhdenvertaisuus s.a.)

Itsemääräämisoikeutta turvataan eri lainsäädännöissä. Perustuslaki turvaa ihmisarvon loukkaamattomuuden ja vapauden sekä oikeudet ja edistää yhteiskunnassa oikeudenmukaisuutta. Perustuslaki turvaa jokaiselle kuuluvat perusoikeudet, joita ovat mm yhdenvertaisuus. Yhdenvertaisuuslain tarkoitus on edistää ja ehkäistä syrjintää ja tehostaa oikeusturvaa syrjinnän kohteeksi joutuneelle. Sosiaalihuoltolaki edistää ja ylläpitää sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia, vähentää eriarvoisuutta sekä edistää osallisuutta, turvaa tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet, edistää asiakkaan oikeutta hyvään palveluun ja kohteluun sekä edistää asiakaskeskeisyyttä sosiaalihuollossa sekä parantaa eri toimijoiden välillä yhteistyötä. Sosiaalihuoltolaissa laki linjaa, että erityistä tukea tarvitsevien asiakkaiden edun toteutumiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota. (Verner 2024a.)

Kehitysvammalaki korostaa jokaisen kehitysvammaisen erityishuollossa olevan yksilön oikeutta täysimääräiseen osallistumiseen yhteiskunnassa. Yksilön toiveet, mielipiteet ja yksilölliset tarpeet on otettava huomioon ja yksilölle on turvattava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa omiin asioihinsa. Kehitysvammaisen yksilön itsemääräämistä pitää vahvistaa ja itsenäistä suoriutumistaan tukea. (Verner 2024b.)

YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva yleissopimus edistää, suojelee ja takaa kaikille vammaisille henkilöille täysimääräisesti ja yhdenvertaisesti kaikki ihmisoikeudet ja perusvapaudet (Verner 2024c).

Liikuntalaki (390/2015) on ohjannut vuodesta 1980 soveltavaa liikuntaa ja sen järjestämistä (Rintala ym. 2012 501). Liikuntalain tarkoituksena on ”edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Lisäksi lain tarkoituksena on liikunnan avulla

edistää tasa-arvoa ja suvaitsevuutta sekä tukea kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestävästä kehitystä.” (Finlex 2015.)

Liikuntalakiin on vuonna 1983 tullut muutos, jonka perusteella vähintään 10 000 asukkaan kunnille myönnettiin valtionosuutta erityisryhmien liikunnanohjaajan palkkaamiseen. Tämä muutos oli merkittävä kuntien erityisliikunnanohjaajan virkojen perustamisen vauhdittamiseen. (Rintala ym. 2012, 501.)

2.2 Erityinen tuki ja erityisopetus

Erityinen tuki tarkoittaa oppilaan tukea, josta on tehty erityisen tuen antamista koskeva kirjallinen päätös. Erityistä tukea voidaan antaa niille oppilaille, joilla on kasvun, kehityksen tai oppimisen tavoitteiden toteutumisen haaste ja siihen ei riitä muut tukitoimet. Erityinen tuki järjestetään yleisen tai pidennetyn oppivelvollisuuden alla ja se muodostuu erityisopetuksesta sekä muusta tuesta. (Tilastokeskus 2024a.)

Erityisen tuen päätös vaatii aina oppilaan sekä huoltajan kuulemisen sekä pedagogisen selvityksen, johon sisältyy arvio erityisen tuen tarpeesta. Erityisen tuen oppilaalle laaditaan henkilökohtainen suunnitelma opetuksen järjestämistä varten. Tuki jaetaan yleiseen, tehostettuun ja erityiseen tukeen. Mikäli yleinen tuki ei riitä, annetaan tehostettua tukea ja jos tehostettu tukikaan ei riitä, annetaan erityistä tukea. (Tilastokeskus 2024a.)

Erityisopetus on opetusta, jota järjestään erityistä tukea saaville oppilaille vammaisuuden, sairauden, kehityksessä viivästymisen, tunne-elämän häiriön tai muun vastaavan erityisen syyn takia. Osa-aikainen erityisopetus on myös erityisopetusta, jota oppilaan on mahdollista saada muun opetuksen lisäksi. (Tilastokeskus 2024a.)

Tehostettua tai erityistä tukea vuonna 2023 sai joka neljäs peruskoulun oppilas. Tehostetun ja erityisen tuen oppilaiden osuus kasvoi 1,7 prosenttiyksikköä verraten vuoteen 2022. Kuitenkin kokonaan erityiskoulun erityisryhmässä tai -luokassa erityistä tukea saavien osuus on pienentynyt vuosittain. Tämä perustellaan inklusion määritelmällä. (Tilastokeskus 2024b.) Inklusio määritellään arvona, periaatteena ja kokonaisvaltaisena tapana ajatella, että kaikilla on oikeus osallistua yhdessä toimintaan riippumatta esimerkiksi tuen tarpeesta, vammaisuudesta tai kulttuurisesta taustasta (Opetushallitus s.a).

Käsitteellä erityislapsi tai – nuori ei ole tarkkaa määritelmää. Monesti siltä tarkoitetaan lasta tai nuorta, kellä on erityisestuen tarvetta. (Erityisperheet.) Erityisellä tuella tarkoitetaan yksilön tarpeiden, tavoitteiden ja valmiuksiin perustuvaa suunnitelmallista tukea (Tilastokeskus 2024a).

3 Soveltava liikunta, liikunnan soveltaminen

Soveltavan liikunnan termillä kuvataan sitä, että liikuntaa sovelletaan sitä mukaan, kun tulee uusia tarpeita (Liikuntatieteellinen seura s.a. a). Soveltavasta liikunnasta puhuttiin ennen erityisliikuntana. Käsite erityisliikunta on vanhentunut, mutta käsitettä saatetaan käyttää joissakin yhteyksissä. Soveltavan liikunnan käsite on vakiintunut ja tarkoittaa sellaisten ihmisten liikuntaa, joilla on sairauden, vamman tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai rajoittumisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi haasteita osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Tällaisten henkilöiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. (Liikuntatieteellinen seura 2023.)

3.1 Terveysnäkökulma ja liikkumisen suositukset

Liikkumisella ja liikunnalla on tutkitusti paljon hyviä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Sairauksien ehkäisyssä säännöllisellä liikkumisella on edukkaita vaikutuksia. (UKK-instituutti. 2024a.) Kuvassa 1 on keskeiset viestit lasten ja nuorten liikkumisen suosituksesta: jokaiselle 7–17- vuotiaalle suositellaan yksilölle sopivalla tavalla ja ikä huomioiden rasittavaa, reipasta ja monipuolista liikkumista ainakin 60 minuuttia päivässä. Pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. Kestävyyden parantamista eli sykkeen nostoa ja hengästymistä ja luuston ja lihaksien vahvistamista, notkeutta, tasapainoa ja ketteryyttä unohtamatta, tulisi tehdä 3 kertaa viikossa. Liikkumisen suositusten keskeisessä viestissä (kuva 1) on myös suositus liiku aina kun voit. Kaiken perustana on palautuminen päivästä nukkumalla riittävästi. (UKK-instituutti 2024b.) Jokapäiväinen liikunta on tärkeää lapsen terveelle kasvulle ja kehitykselle. Liikkuminen tukee lapsen luuston kehitystä, parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja edistää lasten oppimista ja tukee motoristen taitojen kehittymistä. Myös sosiaaliset taidot, kuten vuorovaikutustaidot kehittyvät. (THL 2024.) Liikkuminen lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia: aivot aktivoituvat, stressi lievittyy, rentoutuminen ja hyvinvointi paranee, ilo ja mieliala kohenee mieluisasta liikkumisesta ja yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy (UKK- instituutti 2024a).



Kuva 1 7-17- vuotiaiden liikkumisen suoritukset (UKK-instituutti 2024b).

Esimerkiksi kehitysvammoihin voi yhdistyä myös liitännäissairauksia tai muita vammoja. Monesti sairaudet ovat epilepsia, aistivammat sekä autismikirjon häiriöt. (Vernerinen 2024b.) Downin oireyhtymän lapsilla voi älyllisten ja fyysisten häiriöiden lisäksi olla riittämättömästi kehittynyt hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä synnynnäinen sydänvika (Rintala ym. 2012, 86–89).

UKK-instituutilla on sivuillaan soveltavan liikkumisen suositukset. Nämä soveltavat viikoittaiset suositukset ovat tarkoitettu aikuisille, joiden toimintakyky on vamman tai sairauden vuoksi alentunut tai jotka käyttävät apuvälineitä liikkumisessa. Soveltavan liikkumisen suositus (kuva 2) on ihan samanlainen kuin yleinen liikkumisen suositus (kuva 3), mutta soveltavassa liikkumisen suosituksessa huomioidaan yksilön toimintakyky. Yksilön toimintakyky on aina yksilöllinen ja toimintakykyyn vaikuttaa fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. (UKK-instituutti 2024c.)



Kuva 2 Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on vaikeutunut. (UKK-instituutti 2024c).



Kuva 3 18-64 vuotiaiden viikoittainen liikkumisen suositus (UKK-instituutti 2024d).

Liikuntavammalaisille ja toimintarajoitteisille on paljon hyötyä liikunnan harrastamisesta. Liikunnan harrastaminen vaikuttaa terveyteen, minäkuvaan sekä elämänlaatuun. Kuntoutuksen näkökulmasta liikunnalla on myös hyötyä yleisen toimintakyvyn ja itsenäisyyden säilyttämisessä. Erilaisia liikuntamuotoja monipuolisesti soveltaen toimintakykynsä mukaan liikuntavammaiset ja toimintarajoitteiset voivat harrastaa. (Rintala ym. 2012 96–101, 108–110.)

3.2 Soveltavat liikkujat

Tässä luvussa käsitellään erilaisia soveltavia liikkujia. Esimerkiksi näkemisen, kuulemisen, liikkumisen, muistin, keskittymiskyvyn, oppimisen, työnteon, oman käytöksen kontrollin tai ahdistuneisuuden kokeminen voi olla toimintarajoite. (Liikuntatieteellinen seura s.a. a).

3.2.1 Liikuntavammaiset / toimintarajoitteiset

Liikuntavammaisen tai toimintarajoitteisen henkilö on sellainen, jolla on liikkumiseen vaikuttava sairaus tai vamma. Vamma voi olla synnynnäinen tai seuraus sairaudesta tai tapaturmasta. Vammat voivat olla eriasteisia. (Liikuntatieteellinen seura 2023.) Jokaisen liikuntavammaisen tai toimintarajoitteisen toimintakyky on yksilöllinen ja jokainen on oman tilanteensa asiantuntija. Liikuntavammaisella voi olla käytössään esimerkiksi liikkumisen apuvälineitä tai henkilökohtainen avustaja. (Esteetöntä opiskelua s.a.)

Esimerkiksi henkilölle, jolle on työlästä seisoa, liikkeitä voidaan toteuttaa istuen tai antaen taukoja riittävästi. Tärkeintä on löytää yksilölle soveltuvat asennot ja apuvälineet sekä turvalliset tekniikat. Liikkeen suorittamiseksi tueksi tulee avustamiseen käyttää sopivaa ja turvallista otetta toimivasta nivelestä. Avustamisessa suositaan kannustamista itsenäisyyteen osaamisen ja toimintakyvyn kehittyessä. Pelejä ja aktiviteetteja voidaan soveltaa helpommiksi sääntöjen ja ohjeiden osalta, mikäli liikuntarajoitteisella on älyllisiä liitännäishäiriöitä. Liikuntavammaisilla saattaa olla ongelmia kehonhahmotuksen kanssa ja musiikkiliikunnan avulla voidaan parantaa kehon tiedostamista ja hallitsemista. (Rintala ym. 2012 96–101, 108–110, 282.) Liikuntavammaisen osallistujan kohdalla voi soveltaa tarpeen mukaan toiminnan apuvälineitä, sääntöjä ja toteutusta (Rintala ym. 2012, 272).

3.2.2 Kuulo-, näkö- ja puhevammaiset

Kuulovamman määritelmiä on useampia. Kuulovammaisen tarkoittaa henkilöä, jolla on jonkinlaatuinen tai -asteinen kuulonalennus. Kuulovammaisen voi olla lievistä huonokuuloisuudesta täydelliseen kuurouteen. Sosiaalinen kuulonalenema tarkoittaa henkilöä, jolla kuulovamma on osittainen ja joka kuulee puhetta sekä pystyy kommunikoimaan kuulokojeen avulla ja käyttämään huuliolukua. Kuuro on syntymästään tai varhaislapsuudessaan kuulonsa menettänyt henkilö, joka ei saa puheesta selvää kuulokojeen avulla. Kuuro kommunikoi viittomakielellä. Kuuroutunut henkilö on menettänyt kokonaan kuulonsa puheen oppimisen jälkeen ja kuuroutunut kommunikoi puheella tukimenetelmien avulla. (Kuuloliitto s.a.)

Kehossa matalat kovat äänet tuntuvat fyysisesti, jolloin esimerkiksi musiikin sykkeen voi kuulla musiikkiliikunnassa. Kuulovammaiset ovat yleisesti kuulevia jäljessä motorisessa kehityksessä.

Liikkumisessa kuulovammaisuus vaikuttaa rytmikkaan, tasapainoon ja reagoitakykyyn. Taitojen harjoittelu vaatii enemmän aikaa. Kuulovammaisille liikuntatilanteessa olennaista on, että ohjeet käydään läpi selkeästi ja ymmärrettävästi ennen toimintaa. Kuuntelu ja ymmärtäminen voi olla raskasta kuulovammaiselle, siksi ohjeet eivät saa olla liian pitkiä. Yleisesti kohderyhmän liikunnassa ongelmatilanteet johtuvat kielen ja kommunikaation ymmärtämättömyydestä. Kuulovammaisuus vaikuttaa pallopeleissä reagointiin, jolloin esimerkiksi näkökentän ulkopuolelta tulevat pallot voivat säikäyttää osallistujan. Puhuttaessa kuulovammaisten huomion saadaan esimerkiksi käden heilautuksella tai valoja väläyttämällä. Huulioluvun kannalta kasvat tulee pitää näkyvissä sekä puhuminen tulee tehdä rauhallisella yleiskielellä. Tärkeää on pitää kasvat ja rintamasuunta osallistujia kohden ja välttää kasvojen pois kääntämistä esimerkiksi taululle kirjoittaessa. Ohjaajan suositellaan opettelevan tukiviittomia ohjaamisen tueksi. (Rintala ym. 2012, 145–150.)

Henkilö, jonka näkökyvyn alentumisesta on huomattavaa haittaa jokapäiväisessä elämässä, pidetään näkövammaisena. Näkövammaisen voi olla heikkonäköinen tai sokea. Näkövammaiseksi ei luokitella henkilöä, kenen kyky nähdä pystytään korjaamaan silmälaseilla tai jos toisessa silmässä on normaali näkö. Näkövammaiset voivat nähdä eri tavoin ja näkövammaisuus voi ilmetä eri näkemiseen liittyvien tekijöiden muutoksina, kuten näöntarkkuus, näkökentän ongelmat, kontrastien erotuskykyyn värinäköön, silmän lihasten toimintaan, silmien sopeutumiseen valoon ja hämätään sekä silmien mukautumiseen eri etäisyyksille. Yleisin Suomessa näkövammaisuuden aiheuttajaa on silmänpohjan rappeuma. (Näkövammaisten liitto 2024.) Näkövammaisen henkilön suorituskyky sekä motoriset taidot ovat yksilöllisiä, mutta keskimäärin keskitasoa matalammat. Näkövammaiset saattavat käyttää apuvälineenä suurentavia silmälaseja, kontrastilaseja tai aurinkolaseja parantaakseen toimintakykyä. Puuttuvaa näkökykyä kompensoidaan hyödyntämällä muita aisteja mm. kuulo- ja tuntoaistia. (Rintala ym. 2012, 132–143.)

Esimerkiksi ympäristön valaistus voi merkittävästi vaikuttaa toimintakykyyn liikuntatilanteessa. Eli valaistuksella ja voimakkailla kontrasteilla mahdollistetaan osallistuminen toimintaan. Liikuntaympäristön ja -välineiden tutustumiseen kannattaa käyttää paljon aikaa, sillä ympäristöstä saatu tieto on näkövammaisilla vähäisempää. Ulkona tapahtuvassa liikunnassa valaistukseen tulee panostaa erityisesti. Vammaisuuden laatu määrittelee paljon harrastettavan liikunnan muotoa ja sen soveltamista. Näkövammaisille sopivia lajeja ovat muun muassa tandempyöräily, juoksu, hiihto, maalipallo, sokkopöytä, voimistelu sekä uinti. Pallopeleihin näkövammaisen osallistumista auttaa ääntä tuottava ja voimakas kontrastinen pallo. (Rintala ym. 2012, 132–143.)

Henkilö, joka kuulee, mutta ei tule arjen kommunikointitilanteissa toimeen puheen avulla on puhevammaisen. Puhevammaisen on vaikea tuottaa tai ymmärtää puhetta ja puhevammaisen voi

liittyä myös lukemis- ja kirjoittamisvaikeuksia. (Kehitysvammaliitto s.a.) Puhe- ja kommunikaatiovaikeuden syynä voi olla neurologinen vamma tai sairaus. Puhevammaisuus määritelläänkin eriateisien puhe- ja kommunikaatiovaikeuksien kirjoksi, jotka esiintyvät kuulevalla ihmisellä. Kommunikointiin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöt, jotkin keskushermoston sairaudet, autismi, CP-vamma, etenevät muistisairaudet, kehityksellinen kielihäiriö, kehitysvammaisuus, valikoiva puhumattomuus ja änkytys. (Papunet 2024a.)

Jos puhuminen ei suju, on olemassa erilaisia kommunikointikeinoja, jotka tukevat tai korvaavat puhetta sekä mahdollistaa myös puheen ymmärtämisen (Tikoteekki s.a). Näitä keinoja ovat esimerkiksi tukiviittomat, kuvat ja konkreettiset esineet, olemuskielellinen vuorovaikutus, kirjoittaminen ja pikaviestit, kosketusviestit sekä blisskieli (Papunet. 2024b).

3.2.3 Neuropsykiatriset häiriöt (autismi, ADHD, kehityksellinen kielihäiriö,)

Kehityksellisistä aivojen toimintaan liittyvistä häiriöistä puhutaan neuropsykiatrisina häiriönä, eli nepsy-häiriönä. Neuropsykiatriset häiriöt sanaa voidaan käyttää, kun lääkäri on antanut diagnoosin, muutoin puhutaan vaikeuksista. Autismi, ADHD, ja kehityksellinen kielihäiriö ovat neuropsykiatrisia häiriöitä. (Pirha 2024e.)

Neuropsykiatrisiin häiriöihin liittyy usein oppimisen, kielenkehityksen ja motoriikan haasteita, mielialavaihteluita, ahdistusta tai pakko-oireisuutta, unihaasteita sekä aistiherkkyyttä (Pirha 2024e).

Keskeistä neurokirjon oppilaan kanssa työskennellessä on kyky tunnistaa usein näkymättömiä esteitä ja ottaa ne huomioon toimintaa suunniteltaessa. Tästä esimerkkejä ovat muun muassa riittävä ennakointi, tarinallistava ja kuvia hyödyntävä viestintä, harjoitteluympäristön ja äänimaailman huomiointi. (Mäkimartti & Mässeli, 2023.)

Autismikirjon häiriö on keskushermoston kehityksellinen häiriö (Käypähoito. s.a. a). Autismi johtuu aivojen erilaisesta kehityksestä ja autismi ilmenee ihmisen tavassa aistia ja kokea ympäröivä maailma sekä kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Autismilla on useita tekijöitä: sekä geneettisiä että ympäristöstä johtuvia. Autismin syntyyn ja ilmenemismuotoon vaikuttavat myös perintötekijät yhdessä ympäristötekijöiden kanssa. (Autismiliitto 2023b.)

Kirjon häiriöt ilmenevät kahdella (2) pääalueella. Rajoittuneet, toistuvat ja joustamattomat käytösmallit tai poikkeavat ja rajoittuneet kiinnostuksen kohteet ja aktiviteetit. Sekä poikkeavuudet kommunikaatioissa ja vuorovaikutuksessa. (Pirha 2023b.)

Autismikirjon häiriön vaikeus ja ilmenemismuoto on yksilöllistä ja autismikirjon häiriöt aiheuttavat haittaa laajasti arjen toiminnoissa (Pirha 2023b). Autismikirjossa toimintakykyä haittaavat, laaja-

alaiset ja pysyvät sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin erityispiirteet (Käypähoito. s.a. a). Autismikirjossa aistisäätelyn häiriöt ovat tavallisia ja ne voivat vaikuttaa käyttäytymiseen (Pirha 2023b).

Yhtenä haasteena autismikirjossa on toimiminen vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Osa autismikirjon henkilöistä eivät puhu ollenkaan tai puhe on kaikupuhetta. Lisäksi haasteita esiintyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja puheen sekä kehonkielen ymmärtämisessä. Autistisen henkilön sosiaalista kanssakäymistään vaikeuttaa hänen kykynsä ymmärtää miksi tai miten toinen reagoi erilaiseen käytökseen. Autistisella henkilöllä saattaa esiintyä ali- tai yliherkkyttä aistiärsyksiin. Ärsykkeet voivat siis herättää suurta mielenkiintoa ja viedä keskittymisen itse toiminnasta tai vaihtoehtoisesti toiminnan ärsykkeet tuottavat alivirittyneisyyttä (Rintala ym. 2012, 90–93.)

Liikuntaharrastusta miettiessä, kannattaa ottaa huomioon lapsen omat tarpeet ja kiinnostuksen kohteet, silloin lapsen vahvuuksista liikkeelle lähteminen auttaa minäkäsityksen vahvistumista ja onnistumisen kokemusten saavuttamista. Liikunnassa autismikirjon henkilöillä auttaa strukturoitu eli jäsennelty ympäristö sekä monipuolinen viestintä. Ohjaamisessa suositaan havainnollistavaa ohjaamista ja tunnin alun voimakkaasta tuesta siirrytään asteittain kohti itsenäisempää toimintaan. Liikuntataitojen harjoittelussa tarvitaan paljon toistoja. Sisällössä kannattaa säilyttää rutiineja ja sisältää kannattaa muuttaa vähän kerrallaan. Tehtäväkortit ja -kuvat auttavat ymmärtämään ohjeita. Tilan rauhallisuus ja vähäiset häiriötekijät auttavat toimimaan liikuntatuokiossa. (Rintala ym. 2012, 86–93.)

Tunne-elämän haasteiden takia autistisille henkilöille kilpailu ja vertailua sisältävät aktiviteetit ovat vaikeita. Myös joukkuepelit ovat autistisille henkilöille vaikeita varsinkin varhaisella iällä sosiaalisuuden sekä paljolti muuttuvien tilanteiden takia. Joukkuepelejä voidaan kuitenkin harjoitella esimerkiksi osissa, jolloin yksittäisistä suorituksista kootaan asteittain kokonaisuuksia. Kun taas toimintaradat ja selkeästi etenevä, strukturoitu toiminta soveltuu hyvin autististen henkilöiden liikuntatuokioihin. Autistisen henkilön yksi tai useampi aisti voi toimia ali- tai yliherkästi. Aistien kokemisen vaihtelu on suurta ja aistien kokeminen voi näyttäytyä pelkoreaktionä tai se saattaa saada aikaan toistuvaa käyttäytymistä kuten heilumista tai taputusta. (Rintala ym. 2012, 86–93.)

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö) on oireyhtymä. ADHD oireyhtymä liittyy aivojen vireystilaa ja tarkkaavuutta säätelevien hermoverkkojen kehityksen häiriintymiseen. (Pirha 2023a). Kehityksen häiriö on havaittavissa jo lapsuudessa ja häiriö voi jatkua osalla nuoruuteen ja aikuisikään asti. ADHD on monisyinen häiriö ja osittain perinnöllinen. Ei ole tunnistettu yksittäistä geeniä, joka aiheuttaisi aina ADHD:n, mutta useiden geenien on osoitettu lisäävän ADHD:n

esiintymisen todennäköisyyttä. ADHD:n esiintymiseen ei ole voitu osoittaa sikiönkehityksen tai lapsuuden aikaisten tapahtumien yhteyttä. (Terveyskirjasto 2019.)

Oireiden vaikeusaste ja aiheuttama haitta vaihtelee, mutta isolla osalla haitta on huomattava. Iän myötä osalla oireet saattavat lieventyä, osalla pysyvät samoina ja osalla jotkin oireet voivat hankaloitua. ADHD:lle ominaisia oireita ovat liiallinen tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivinen käytös. Oireiden yhdistelmät ovat yksilöllisiä. (Terveyskirjasto 2019.)

Tarkkaavuuden ongelmat näkyvät lapsella usein jatkuvina vaikeuksina keskittyä leikkeihin ja koulutehtäviin. Nuoruuteen tai aikuisuuteen asti jatkuessaan vaikeuttavat keskittymistä opiskelu- ja työtehtäviin. Vaikeus kuunnella toisen puhetta tai seurata ohjeita, toistuvina virheinä ja vaikeuksina etenkin yksitoikkoisemmissa tehtävissä ja tehtävien ja toimien järjestämisessä. (Terveyskirjasto 2019.)

ADHD liittyy myös yliaktiivisuutta, joka ilmenee usein käsien ja jalkojen liikutteluna, kiemurteluna tai toistuvina poistumisina tilanteista, joissa edellytetään paikallaan istumista / oloa. Vaikeus sietää pettymyksiä, korostunut ärtyneisyys ja mielialojen voimakas vaihtelu, lievää viivettä puheen, liikkumisen ja sosiaalisten taitojen kehittymisessä. Huonommuuden kokemukseen ja heikentyneeseen itsetuntoon (oireiden ja niiden seurausten vuoksi) myönteisenä piirteenä osalla kyky keskittyä joihinkin itseä kiinnostaviin tehtäviin erityisen hyvin. (Terveyskirjasto 2019.)

ADHD- lasten ohjaaminen perustuu usein käyttäytymisen ohjaamisen malleihin tai toiminnanohjauksen kuntoutukseen. ADHD- lasten tukemiseen liikunta tarjoaa monia mahdollisuuksia. ADHD- lasten kehittymistä palvelee monipuolinen, hyvin strukturoitu liikuntatilanne. Sherborne- harjoittelu sopii ADHD- lapsille hyvin. (Rintala ym. 2012, 113.)

Sherborne harjoittelu on liikunnallinen lasten kokonaisvaltainen harjoitusohjelma. Vaikka Sherborne on kehitetty kehitysvammaisten lasten tarpeisiin, sen monipuolisuuden ja mukailtavuutensa vuoksi sitä käytetään nykyisin sekä yleis- että erityisopetuksissa. Sherborne sopii kaiken ikäisille. Sherborne kulminoituu kahteen päätavoitteeseen: tietoisuus omasta itsestä ja tietoisuus muista (Rintala ym. 2012, 34–35.)

Sherbornessa harjoitellaan motorisia perustaitoja. Sherborne harjoittelu on monipuolista ja kuormittavaa ja Sherborne liikunnan tavoitteena on auttaa lasta erottelemaan ja yhdistämään aistihavaintoja, auttaa lasta kehittämään sosiaalisia taitojaan ja luoda siihen sopivia tilanteita, kehittää lapsen oppimisvalmiuksia ja kykyä olla vuorovaikutustilanteissa, luoda turvallisia tilanteita itsetunnon kehittämiseksi ja auttaa lasta kehittymään löytämään taidon hakea itseohjautuvasti tarvitsemiaan kokemuksia. (Rintala ym. 2012, 34–35.)

Kehityksellisessä kielihäiriössä, aiemmin puhuttu dysfasiasta, kielellinen erityisvaikeudesta, lapsen kielen kehitys etenee poikkeavasti tai viivästyy muuhun kehitykseen nähden (Pirha 2023c). Ensisanat tulevat myöhään, sanojen oppiminen on hidasta tai aiemmin opitut sanat jäävät pois käytöstä. Lapsi voi myös olla puhumaton, jos ensisanojen tuleminen viivästyy. Tyypillistä kehitykselliselle kielihäiriölle on puheen epäselvyys ja kommunikoinnin sekä ymmärtämisen haasteet. (Aivoliitto s.a.) Kehitykselliseen kielihäiriöön voi liittyä esimerkiksi tarkkaavuuden häiriötä, sosiaalisten taitojen puutteita tai kömpelyyttä (Pirha 2023c). sekä toiminnanohjauksen ja aistisäätelyn vaikeudet. (Aivoliitto s.a.).

Kehityksellinen kielihäiriön syynä aiheuttajaa ei tunneta, mutta usein syynä on perimä. Lähiympäristö ei voi aiheuttaa kehityksellistä kielihäiriötä, mutta oppimista ja toimintakykyä heikosti tukeva lähiympäristö voi voimistaa kehityksellisestä kielihäiriöstä aiheutuvia haittoja. Puolestaan oppimista ja toimintakykyä edistävä lähiympäristö voi vähentää haittoja. (Aivoliitto s.a.)

Kielelliset vaikeudet ilmenevät usein yhdessä motorisen oppimisen vaikeuksien kanssa. (Rintala ym. 2012, 112–113). Vuonna 2007 Pohjois-Hollannissa tehdyn tutkimuksen mukaan kehityksellisiin puhe- ja kielihäiriöihin liittyy usein motorisia ongelmia. Tutkimuksessa arvioitiin 125 6–9-vuotiaan lapsen motorisia taitoja, ja lapset jaettiin ryhmiin kieli- ja puhetaitojen perusteella. Tulokset osoittivat, että motoriset ongelmat ovat yleisempiä ja vaikeampia lapsilla, joilla on puhehäiriötä, verrattuna lapsiin, joilla on vain kielihäiriötä. Erityisesti puheentuotannon häiriöihin liittyy vakavampia motorisia vaikeuksia. Kaikkiaan 51 % lapsista, joilla oli kehityksellisiä puhe- ja kielihäiriötä, havaittiin motorisia ongelmia. Tulokset korostavat tarvetta huomioida näiden lasten motoriset taidot varhaisessa vaiheessa, erityisesti niillä, joiden puheentuotanto on häiriintynyt. (American academy of Pediatrics 2007.)

Vuonna 2023 ScienceDirectin julkaisemassa artikkelissa ”Not only motor skill performance but also haptic function is impaired in children with developmental language disorder” selviää, että aiemmissa tutkimuksissa on havaittu yhteys motorisen kehittymättömyyden ja kielellisen kehityshäiriön välillä. Tutkimuksissa on tutkittu haptista hahmottamista eli kolmiulotteisen kohteen hahmottamista tunnustelemalla ja motorisia taitoja kouluikäisillä lapsilla, joilla on kielellinen kehityshäiriö ja tyypillisesti kehittyvillä (TD). Tutkimus osoittaa ensimmäistä kertaa, että motoristen taitojen lisäksi myös haptinen toiminta on muuttunut kehityksellistä kielihäiriötä sairastavilla lapsilla. Havaittu yhteys manuaalisen näppäryyden ja haptisen terävyyden välillä viittaa siihen, että haptisten ja motoristen taitojen välillä on läheinen yhteys kouluikäisillä lapsilla. (ScienceDirect 2023.)

3.2.4 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuus tarkoittaa ihmisen oppimisen ja ymmärtämisen haasteita. Kehitysvamma rajoittaa osaa ihmisen toiminnoista. Kehitysvamman aste voi vaihdella vaikeasta vammasta lievään. Jokaisella ihmisellä on omia erilaisia vahvuuksia sekä myös yksilöllisiä tuen tarpeita ja näillä oikeanlaisilla sekä yksilöllisillä tuilla voidaan vaikuttaa yksilön hyvinvointiin ja elämänlaatuun merkittävästi. (Vernerer s.a. d.)

Syitä kehitysvammaisuuteen on paljon. Kehitysvammaisuus voi johtua odotusajan ongelmista, perintötekijöiden muutoksista, synnytyksen aikainen hapenpuute, lapsuusiän sairaus tai lapsuudessa tapahtunut onnettomuus. (Vernerer s.a. d.) Raskauden ajan alkoholi-altistus, muu raskauden aikainen myrkytys tai infektio voi olla myös kehitysvammaisuuden aiheuttaja. Syy kehitysvammaan jää tuntemattomaksi 30 % vaikeissa ja 50 % lievissä kehitysvammoista. (Vernerer 2024e.)

Lääketieteellisesti kehitysvamma ei ole sairaus, vaan aivojen toiminnan häiriön oire tai oirekokonaisuus. Oire on merkki siitä, että elimistömme ei toimi normaalisti. Oirekokonaisuus eli oireyhtymä koostuu monesta oireesta, jotka muodostavat kokonaisuuden.

Kehitysvammaisuudessa ilmentyneet oireet johtuvat isoaivojen kuorikerroksen epänormaalista toiminnasta. (Vernerer 2024e.)

On hyvä tiedostaa, että kehitysvammasta puhutaan, kun vammaisuus tulee ilmi lapsuudessa tai viimeistään nuoruudessa (ennen 18 vuoden ikää). Aikuisiällä kehitysvammaisuutta muistuttavat oireet luokitellaan aivovammoiksi, ei kehitysvammoiksi, sillä aikuisella aivot ovat saavuttaneet kehityshuippunsa. Nämä oireet aikuisilla voi olla syntyneet esimerkiksi aivoja vaurioittavasta onnettomuudesta tai sairaudesta. (Vernerer 2024e.)

Toimintakyvyn näkökulmassa vammaisuutta tarkastellaan siten, miten hänen vammansa vaikuttavat päivittäiseen selviytymiseen, osallisuuteen ja hyvinvointiin. Toimintakyky on siis monen tekijän summa ja toimintakykyyn vaikuttaa yksilön omat kyvyt ja taidot sekä sosiaaliset suhteet ja roolit ja psykofyysinen terveys. Tuen saannilla eri toimintatilanteisiin on iso merkitys yksilön toimintakykyyn. Tuen määrän ja laadun ratkaisee kehitysvamman aste ja tilanteen vaativuus. Kehitysvammaisuuden kirjosta on hyvä puhua toimintakyvyn näkökulmasta, sillä erot yksilöiden välillä on isoja ja jokaisen kehitysvammaisen toiminta profiili on omanlaisensa. (Vernerer s.a. d.)

Kehitysvammaisilla on erittäin kirjavat toimintakyvyn taidot. Kehitysvammaisuuden lisäksi henkilöillä esiintyy usein liitännäisvammoja, joita ovat yleisimmin puhe- tai näkövamma, psyykinen- tai fyysinen vamma. Kehitysvammaisen liikkuminen on yleisesti hitaampaa ja

kömpelömpää. (Rintala ym. 2012, 86–93.) Kehitysvammaan voi yhdistyä myös erilaiset aistivammat ja autismin kirjon häiriöt (Verner 2024e).

Liikunnassa kehitysvammaisilla henkilöillä auttaa strukturoitu eli jäsenneily ympäristö sekä monipuolinen viestintä. Kehitysvammaisella voi olla vaikeuksia toimia tilanteen vaatimalla tavalla, joka johtuu usein väärin ymmärtämisestä. Siksi ohjaamisessa suositaan havainnollistavaa ohjaamista ja tunnin alun voimakkaasta tuesta siirrytään asteittain kohti itsenäisempää toimintaan. Liikuntataitojen harjoittelussa tarvitaan paljon toistoja. Sisällössä kannattaa säilyttää rutineja ja muuttaa vähän kerrallaan. Tehtäväkortit ja -kuvat auttavat ymmärtämään ohjeita. Tilan rauhallisuus ja vähäiset häiriötekijät auttavat toimimaan liikuntatuokiossa. (Rintala ym. 2012, 86–93.)

Tunne-elämän haasteiden takia kilpailu ja vertailua sisältävät aktiviteetit ovat vaikeita. Myös joukkuepelit ovat vaikeita varsinkin varhaisella iällä sosiaalisuuden sekä paljolti muuttuvien tilanteiden takia. Joukkuepelejä voidaan kuitenkin harjoitella esimerkiksi osissa, jolloin yksittäisistä suorituksista kootaan asteittain kokonaisuuksia. (Rintala ym. 2012, 86–93.)

Kun taas musiikkiliikunta on kehitysvammaisilla erityisen mieleistä sekä toimintaradat ja selkeästi etenevä, strukturoitu toiminta soveltuu hyvin kehitysvammaisten liikuntatuokioihin (Rintala ym. 2012, 86–93). Kehitysvammaisilla saattaa olla ongelmia kehonhahmotuksen kanssa ja musiikkiliikunnan avulla voidaan parantaa kehon tiedostamista ja hallitsemista (Rintala ym. 2012, 282).

3.3 Soveltavan liikunnan ohjaaminen

Selkeä tuntirakenne on ohjaustuokion suunnittelun lähtökohtana. Tunnin sujuvuuden kannalta valmistellaan toimintaympäristö mahdollisimman valmiiksi ennen ohjattavien saapumista tilaan. Organisoinnissa tulisi ottaa huomioon osallistujien mahdolliset haasteet ymmärtää abstrakteja ohjeita. Ohjaustilanteessa suositaan enemmän konkreettisia sanallisia ja visuaalisia ohjeita ohjaamisessa kuin abstrakteja ohjeita. Konkreettisia sanallisia ja visuaalisia ohjeita ovat esimerkiksi olla läpyskät, patjat, tietyn väriset viivat salin lattiassa tai käsieleet ja tukiviittomat. Toistuvat, samat rutiinit ovat myös tärkeitä, jotta ne jäävät mieleen ja niiden tekeminen sujuvoituu kauden edetessä. (EasySport erityiset 2021.)

Ohjaajan on hyvä ymmärtää, että mahdollisista diagnooseistaan huolimatta erityistä tukea tarvitseva lapsi on lapsi, jolla on samat tarpeet kuin muillakin; tarve tulla kohdatuksi ja kokea olevansa arvostettu (Tukiliitto s.a.). Tämä tarkoittaa sitä, että ohjaajan tulisi puhua osallistujalle itselleen, eikä hänestä ohi (EasySport erityiset 2021).

Ohjaamisessa on hyvä hyödyntää monipuolisesti erilaisia viestintätapoja, sillä osallistujaryhmä voi olla hyvin heterogeeninen. Osa osallistujista saattaa ymmärtää ohjeet parhaiten havainnollistavan ohjaamisen kautta, tukiviittomien avulla, suusanallisesta tai visuaalisesta viestinnästä.

Vuorovaikutuksessa suositaan tiivistä, päälauseista rakentuva puhetapaa, jossa puhe on selkokieltä. Harjoitusten ohjeistaminen lyhyesti ja selkeästi. Puhekielen ilmaisuja tulisi välttää, sillä se ei ole helposti ymmärrettävä puhetapa. (EasySport erityiset 2021.)

Liikkumisen turvallisuus tulee ottaa huomioon liikuntaa ohjattaessa ja liikuntavammoille altistavat riskitekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Ulkoiset tekijät ovat esimerkiksi liikuntamuoto ja olosuhteet, liikunnan kokonaismäärä ja teho sekä sääolosuhteet ja suojaruusteet. Sisäiset tekijät ovat puolestaan liikkujasta itsestään johtuvia kuten yleinen terveys, ravitsemustila, vireys, liikehallintataidot, aiemmat vammat, motivaatio ja taipumus riskinottoon. (UKK-instituutti 2023.)

3.4 Soveltaminen

Ensisijaisesti suunnitellaan toiminta kaikille saavutettavaksi, jolloin inklusiivinen eli kaikille saavutettava tavoite toteutuu (Rintala ym. 2012, 271). Ohjaajan tahto soveltaa toimintaa tilanteen mukaan on tärkeintä. Mielekkyys toiminnassa kannattaa muistaa, eikä jäädä kiinni lajin tai toiminnan yksityiskohtiin. (EasySport erityiset 2021.) Ennen toiminnan aloittamista, mietitään mitä järjestelyjä ja tukitoimintoja tarvitaan, että jokainen ryhmän jäsen pystyy osallistumaan toimintaan aktiivisesti ja omalla yksilöllisellä tasollaan. Toiminnan soveltamiseen vaikuttavat yksilöiden vammat ja niiden laadut, erityistarpeet, toiminnan luonne, osallistujien määrä, välineet, tila ja aika. Soveltamisen jälkeenkin toiminnan tulisi olla kaikille mielekästä ja riittävän haastavaa. (Rintala ym. 2012, 271.)

3.4.1 Tanssi ja musiikkiliikunta

Tanssi mahdollistaa perusliikkumisen, itsensä ilmaisun taidon, oman luovuuden käytön sekä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa olemisen muiden kanssa. Tanssin avulla kehon kuvan, kinesteettisen tietoisuuden sekä asennon ja tilan hahmottamista voidaan parantaa. Tanssin tavoitteena onkin, että henkilö kokee musiikin mukaan liikkumisen mielekkäänä ja oman kehon käytön luontevana. (Rintala ym. 2012, 282.)

Tanssillisessa toiminnassa kannattaa tehdä yksinkertaisia tehtäviä jakaen musiikkikappaleen kahteen osaan säkeistöön ja kertosaäkeistöön. Musiikkiliikunnassa yksittäisiä liikkeitä kannattaa toistaa useita kertoja. Jostain toiminnasta, kuten liikkumisesta tai paikallaan olostaa, voi musiikki olla merkki liikkujille. Tanssissa tekemistä voidaan hidastaa ja helpottaa ja harjoittelussa kannattaa keskittyä yhden asian harjoittamiseen kerralla. Tanssien opettamisessa suositaan pitämään

liikesarjat lyhyinä. Opettaessa tulisi ottaa huomioon ryhmän yksilölliset ominaisuudet kuten ymmärryksen tasot ja fyysiset edellytykset. Opettaessa ohjeiden anto ja näyttäminen selkeästi, pilkkotaan opeteltava asia pienempiin osiin ja käytetään musiikkia, jossa on selkeä rytmi. (Rintala ym. 2012 282–286.)

Mikäli tanssitunnilla on myös pyörätuolin käyttäjiä, suositetaan monipuolisten käsiliikkeiden, pään ja ylävartalon käyttöä. Askelten sijasta voidaan pyörätuolia kelata eteen, taakse ja ympäri. (Rintala ym. 2012 282–286.)

Jos pyörätuolia käytävällä on avustaja ja on mahdollista avustaa osallistuja pois tuolista, kannattaa tunnin rakenne suunnitella niin, että alkutunti tehdään istuen tuolissa ja loppu tunnista tullaan lattialle, jolloin myös pyörätuolia käyttävä saa kokemuksia lattialla.

3.4.2 Palloleikki sovellukset ja -harjoitteet

Kun soveltaa palloleikkejä, pyritään muistamaan mikä on pelin ydinidea ja palloleikkejä sovellettaessa keskitytään perusteiden harjoitteluun sekä pelin yksinkertaistamiseen. Harjoittelu jaetaan osiin ja osaharjoitteista mennään kohti kokonaisuutta. Palloleikkeissä mukana on sosiaaliset tilanteet sekä välineen käyttötaidot ja palloleikkeissä on yleensä mukana useita sääntöjä, jotka eivät ole konkreettisia. Tämä on usein liikaa liikkujalle ja siksi peliä tulee soveltaa sekä yksinkertaistaa. (EasySport erityiset 2021.)

Konkreettisia sovellutuksen ohjeita voisi olla esimerkiksi hitaamman pallon käyttäminen (esimerkiksi ilmapallo), jolloin liikkuja ehtii reagoimaan palloon, ääntä pitävän pallon käyttäminen, jolloin näkövammaisen pystyy kuulemaan pallon, isomman pallon käyttö, heittopaikan merkintä konkreettisilla merkillä, kentän kokoa tai verkon korkeutta voidaan muuttaa pienemmäksi tai isommaksi, konkreettinen seuraus maalista/korista motivaation tueksi, maalin merkitseminen joukkueen omalla liivin värillä, jolloin liikkujat muistavat mikä on oma maali ja mikä vastustajan. Liikkuja ei välttämättä ymmärrä sitä, miksi pitää harjoitella, mutta konkreettisen seurauksen näkeminen / tunteminen / kuuleminen helpottaa ymmärrystä ja motivoi. (EasySport erityiset 2021.)

3.4.3 Leikit

Sellaisia leikkejä, josta tippuu pelistä pois, suositellaan välttämään, sillä osallistujan, jolla on erityistarpeita, on usein hitaampi kuin muut. Leikit, joissa osallistuja voi itse keksiä ratkaisuja esimerkiksi liikkumiseen on hyviä, sillä silloin osallistuja voi itse soveltaa omaa liikkumistaan. (Rintala ym. 2012, 272–273.)

Eri elementtien muuntelu ja kehittäminen on helppo tapa soveltaa. Liiketekijöiden muuntelu, kuten suunnat, aika, voima, tasot. Kehon toiminnan muuntelut, kuten paikalla tapahtuva toiminta, liikkeessä tapahtuva toiminta. Välineen käytön muuntelu, kuten vierittäminen, kantaminen, potkiminen, heittäminen, syöttely, lyöminen ja pomputtelu. (Rintala ym. 2012, 272–273.)

Leikkejä sovellettaessa kannattaa käyttää erilaisia välineitä esimerkiksi tilan tai leikkijöiden hahmottamiseen. Esimerkiksi hipassa kiinniottaja kannattaa merkitä esimerkiksi liivillä tai kiinniottajalla voi olla pallo kädessä, jolla kosketetaan ottaessa kiinni. Hippaleikeissä sellaista hippa on toimiva, jossa kiinniottaja ei vaihdu kosketuksessa, vaan pysyy samana. Viestileikeissä patjalla voidaan merkitä se, mihin jono pitää tehdä, jos leikin aikana on vaikea muodostaa. Myös joukkueet voidaan merkitä liiveillä, jolloin liikkujan on helppo muistaa mihin joukkueeseen kuuluu. (EasySport erityiset 2021.)

4 Lupa liikkua Lupa harrastaa toimintakulttuuri

Lupa liikkua Lupa harrastaa on Tampereen kaupungin Harrastamisen Suomen mallin toimija. Lupa liikkua Lupa harrastaa toimintakulttuuri tukee varhaiskasvatuksen, esiopetuksen sekä perusopetuksen lasten ja nuorten hyvinvointia. Toiminta on maksutonta ja säännöllistä. Harrastamisen Suomen mallissa kuunnellaan lapsia ja nuoria harrastustoiveissa. Myös koulun ja harrastustoimijoiden yhteistyö nousee esille Harrastamisen Suomen mallissa. (Lupa liikkua Lupa harrastaa. s.a. a.)

Lupa liikkua Lupa harrastaa on monta yhteistyökumppanitoimijaa. Yhteistyökumppanitoimijat toteuttavat toimintaa koulupäivän aikana joko koululla tai kyseisen yhteistyökumppanin tiloissa, koulupäivän jälkeen joko koululla tai kyseisen yhteistyökumppanin tiloissa ja lisäksi välitunneilla ja oppilaisurheilutapahtumissa. Lupa liikkua Lupa harrastaa yhteistyökumppaneilta sekä heidän ohjaajiltaan edellytetään laadukasta ohjaustoimintaa, sitoutumista toimintaan, luotettavuutta, oma-aloitteisuutta sekä kykyä kehittää oma toimintaansa (Lupa liikkua Lupa harrastaa. s.a. b.)

Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on mahdollistaa maksuton mieluisa harrastus jokaiselle lapselle ja nuorelle koulupäivän yhteydessä. Tavoitteena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia. Harrastustarjonnassa kuullaan lapsia ja nuoria ja harrastustarjonta valitaan lasten ja nuorten toiveiden mukaan. Toiminta on alkanut pilottikaudella 1.-5.6.2021. Silloin harrastustoimintaa järjestettiin perusopetuksen vuosiluokkisen 1.-9. sekä lisäopetuksen oppilaille 117 kunnassa. Nyt kaudella 2024–2025 toimintaa järjestetään 258 kunnan alueella. Vuonna 2023 alussa nuorisolakiin lisättiin uudet säännöksen Harrastamisen Suomen mallin mukaisesta nuorten harrastustoiminnasta sekä toimintaan myönnettävästä valtionavustuksesta. Harrastamisen Suomen mallin vuoden 2024–2025 järjestetään noin 11 000 harrastusryhmää yli 2000 koulussa. Toimintaan osallistuu lähes 150 000 lasta tai nuorta. (Harrastamisen Suomen malli s.a.)

5 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tämä opinnäytetyö keskittyy toiminnallisen työkalun, oppaan laatimiseen, joka on suunnattu Tampereen kaupungin Harrastamisen Suomen mallin yksityisille ja julkisille toimijoille sekä heidän ohjaajilleen. Työn tavoitteena on luoda käytännönläheinen, konkreettinen ja helposti saavutettava opas, joka on kaikkien Lupa liikkua Lupa harrastaa -hankkeen toimijoiden ohjaajien käytettävissä. Oppaan tarkoituksena on auttaa ohjaajia ymmärtämään erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten tarpeita sekä kehittää ohjaamisen keinoja. Lupa liikkua Lupa harrastaa tukee varhaiskasvatuksessa, esiopetuksessa ja perusopetuksessa olevien lasten ja nuorten hyvinvointia. Toiminta on maksutonta ja säännöllistä. (Lupa liikkua Lupa harrastaa s.a. a.)

Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa käsitellään laajemmin tietoa liikuntarajoitteista, neuropsykiatrisista sairauksista, aistivammoista sekä kehitysvammoista. Tavoitteena oli tarjota ohjaajille käytännönläheisiä vinkkejä, joiden avulla he voivat soveltaa toimintaansa yksilöllisesti kunkin liikkujan tarpeiden mukaan ja parantaa toimijoiden ohjaustoiminnan laatua.

Työn tarkoituksena oli edistää tietoisuutta ja ymmärrystä erityisryhmien tarpeista, jotta soveltavan liikunnan ohjaaminen olisi sujuvaa, innostavaa ja osallistujien hyvinvointia tukevaa. Tavoitteena oli kehittää Lupa liikkua Lupa harrastaa -toimijoiden ohjaajien tietoja ja taitoja laadukkaammaksi soveltavan liikunnan ohjaamisessa sekä tarjota konkreettinen ja käytännönläheinen työkalu ohjaajien tueksi.

6 Oppaan toteutus

Opinnäytetyöprosessi käynnistettiin halusta lisätä soveltavan liikunnan mahdollisuuksia ja laatua Tampereella. Taustana hyödynnettiin ohjauskokemusta tavallisilta tanssitunneilta, koulun erityisopetuksessa ja Lupa liikkua Lupa harrastaa toiminnassa. Tavoitteeksi asetettiin laadukkaan ja käytännönläheisen oppaan laatiminen, joka palvelee ohjaajia sekä soveltavan liikunnan saralta että ei – soveltavan liikunnan saralta.

6.1 Työstövaiheet

Prosessi aloitettiin vuonna 2023 tavoitteiden määrittelyllä, suunnitelman laatimisella ja teorian tiedon etsimisellä. Tässä vaiheessa hahmoteltiin myös opinnäytetyön alustava sisältö, ja suunnitelma varmistettiin vastaamaan toimeksiantajan vaatimuksia. Taulukosta 3 löytyy opinnäytetyön aikataulu.

Tiedonhankinta tehtiin luotettavista ja ajantasaisista lähteistä, joita haettiin sekä suomen- että englanninkielisillä hakusanoilla. Soveltavan liikunnan oppaan sisältö koottiin hyödyntäen tutkittua tietoa erityislasten ja -nuorten ohjaamisesta. Lisäksi haastateltiin Lupa liikkua Lupa harrastaa -toiminnan ohjaajia tarpeiden ja toiveiden kartoittamiseksi. Tietoa kerättiin myös palautteen avulla. Palautteenkeruu toteutettiin suunnitelmallisesti ja se sisälsi useita vaiheita: ensimmäisen palautteen kyselyn tavoitteena oli tarkistaa, onko työ looginen, selkeä ja riittävän kattava. Toisen palautteen pyynnöstä tarkoitettiin kerralla tarkistettiin virheitä ja tehtiin kielenhuoltoa. Kolmannen palautteen tarkoituksena oli hienosäätää oppaan ja kirjallisen työn ulkoasua sekä yksityiskohtia. Palauteiden pohjalta tehtiin täydennyksiä ja selvennyksiä. Palauteiden avulla varmistettiin oppaan käytettävyys ja selkeys myös niille, joille soveltava liikunta oli ennestään tuntematon aihe.

Koska opinnäytetyö oli toiminnallinen, sen lopputuloksena laadittiin konkreettinen opas. Oppaan työstö toteutettiin samanaikaisesti kirjallisen työn kanssa, mikä teki prosessista järjestelmällisen. Oppaan sisältö ja sen laatu perustui tutkimustietoon ja haastatteluista saatuun käytännön kokemukseen. Lopullinen opas syntyi yhdistämällä kahden eri version parhaat puolet.

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta: kirjallisesta raportista, joka sisältää tietoperustan, projektin kuvauksen ja arvioinnin sekä oppaasta, joka on käytännönläheinen tuotos, joka on suunnattu liikunnanohjaajille ja tarjoaa selkeitä ohjeita soveltavan liikunnan toteutukseen.

Oppaasta tehtiin tiivis, helposti lähestyttävä ja erityisryhmien ohjaajien tarpeita palveleva kokonaisuus. Sisältö kuvastaa tekijän sitoutumista periaatteeseen "liikunnan iloa kaikille tasavertaisesti ja yhtä laadukkaasti."

Opinnäytetyö vastaa kasvavaan tarpeeseen lisätä ohjaajien tietämystä erityislasten ja -nuorten ohjaamisesta sekä kehittää heidän osaamistaan. Harrastaminen Suomen malli on tuonut lisää tarpeita ohjaajien kouluttamiseen ja tiedon lisäämiseen soveltavasta liikunnasta. Tällä työllä edistetään kaikkien lasten ja nuorten mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen, riippumatta heidän taustastaan tai tarpeistaan.

Taulukko 1 Opinnäytetyön eteneminen kuvana

	2023 ELOKUU	2023 SYYSKUU	2023 LOKAKUU	2023 MARRASKUU	2023 JOULUKUU	2024 TAUKO	2024 HUHTIKUU	2024 TOUKOKUU	2024 KESÄKUU	2024 HEINÄKUU	2024 ELOKUU	2024 SYYSKUU	2024 LOKAKUU	2024 MARRASKUU	2024 JOULUKUU
OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMAVAIHE - suunnitelma - tiedonhankinta - teoria	■	■													
SUUNNITELMAN PALAUTUKSEN HYVÄKSYMINEEN		■	■												
Haastattelijien kartoitus ja sopiminen - sähköposti noin 20 soveltavan liikunnan ohjaajalle				■	■										
HAASTATTELUT TYÖVAIHE - tavoitteen tarkentuminen - teorian löytyminen - teorian kirjoittaminen					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ensimmäinen versio jaettu palautetta varten ulkopuoliselle													■		
2.10 - palauttekeskustelu - teoria melkein valmis ja sen hyväksyminen - tuotoksen (oppaan) aloittaminen													■		
Toinen versio jaettu palautetta ulkopuoliselle TUOTOKSEN (OPPAAN) TEKO													■		
Ensimmäinen virallinen palautus 28.10.2024 Palauttekeskustelu														■	
Kolmas versio jaettu palautetta varten ulkopuoliselle														■	
Opinnäytetyön palautus 22.11 ja kypsyyssäyte & arviointikeskustelu 29.11 Valmistumisen haku															■

Opinnäytetyö voi olla tyypiltään tutkimuksellinen, toiminnallinen, portfoliotyyppinen tai päiväkirjamuotoinen (Haaga-Helia s.a.). Koska tarkoitus on kehittää ja lisätä Lupa liikkua ja Lupa harrastaa toimijoiden ohjaajien tietoa soveltavasta liikunnasta ja soveltavan liikunnan liikkujien ohjaamista, valikoitui opinnäytetyön tyyppi toiminnallinen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotos on konkreettinen opas. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta toisiaan

täydentävästä osasta: raportista, joka sisältää tietoperustan ja kuvauksen toiminnallisesta osuudesta sekä varsinainen tuotoksesta (Haaga-Helia s.a.)

6.2 Tiedonhankinta

Opinnäytetyön tiedon perusta on ajantasaista ja luotettavaa. Tiedonhakuja on tehty käyttäen erilaisia suomenkielisiä sekä englanninkielisiä hakusanoja.

Oppaassa ilmenevät ohjeet sekä huomiot ovat tutkitusti todettu toimiviksi erityislasten ja -nuorten kohtaamisessa ja ohjaamisessa sekä opettamisessa. Ohjeet ja huomiot eivät siis ole oppaan tekijän itse keksimiä, vaan tekijä on koonnut oppaan käyttäen luotettavia lähteitä.

Harrastaminen Suomen malli on tuonut lisää tarpeita ohjaajien kouluttamiseen ja tiedon lisäämiseen soveltavasta liikunnasta. Tekijä on myös käyttänyt tarpeen perustana Lupa liikkua Lupa harrastaa toimijoiden ajatuksia ja tarpeita, jotka on selvitetty haastattelemalla

6.3 Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaajien haastattelut

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja laadullisessa tutkimuksessa pyritäänkin tutkimaan kohdetta kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2013, 161). Tiedonkeruu menetelmänä haastattelu on ainutlaatuinen, sillä haastattelussa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa. Suurin haastattelun etu on, se että aineiston keruuta voidaan säädellä joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2013, 204–205.)

Teemahaastattelu on lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto. Tälle haastattelutyypille on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuu. Teemahaastattelu vastaa hyvin monia kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtia. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2013, 208) Tämän työn tiedonkeruu kerättiin haastatteluilla ja haastattelut ovat toteutettu teemahaastatteluna, yksilö- ja ryhmähaastatteluina sekä sähköpostilla.

6.3.1 Haastattelun kysymykset

Haastatteluun valikoitu sellaiset kysymykset, joilla oli tarkoitus kerätä ja kartoittaa ohjaajien ja oppaan tietoa, tarvetta ja laatua. Kysymyksiksi valikoitui seuraavat:

- Olisitko kaivannut aiemmin tukea soveltavan liikunnan ohjaukseen? Entä kaipaatko nyt jotain tukea soveltavan liikunnan ohjaukseen? Ja millainen se tuki voisi sitten olla?
- Tiedätkö ja tunnistatko eri erityisen tuen tai kehitysvammojen piirteitä, tarpeita ja haasteita? Haluisitko tietää enemmän?

- Koetko pystyväsi ohjaamaan oman lajin tunnin soveltavan liikunnan oppilaille? Onko sinulla valmiudet siihen tiedollisesti? Osaatko osallistaa kaikkia oppilaita?
- Toiveita oppaan tekijälle. Vapaa sana.

6.3.2 Haastattelun vastaukset

Tässä alaluvussa on litteroitu haastateltavien vastaukset. Ensimmäiseen kysymykseen, jossa kartoitettiin ohjaajien kokemusta soveltavan liikunnan ohjaamisesta sekä tuen tarpeesta.

Haastateltavat vastasivat:

”Tietyllä tapaa joo tietyllä tapaa en. Se riippuu, no siis jos on oikeesti tosi pahasti esim nepsy-lapsi, joka on niiku vaikka viistoista vuotias oikeesti, mut on ihan kahdeksan vuotiaan tasolla, niin ehkä hänen tapauksessa saattas ehkä tarvittakin niiku sellasta tukee siihen ohjaukseen, että hänellä ois vaikka oma ohjaaja siellä mukana tai joku joka ottas hänestä enemmän koppia tai muuta” Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja 4.12.2023

”No, varmaan just niiku siihen jos on joku fyysinen vamma, niin semmosia, niiku siihen ehkä kaipaa eniten. Toki, tai niin semmosia niiku just niitä, jos on keskittymisen tai semmosta, ne on ehkä semmoisia mitä tulee niiku melkein tavallisessakin ryhmässäkin ilmi, että niihin on ehkä työkaluja paremmin, mutta sitten just tollanen fyysinen vamma niin se on vieraampi tai todella paljon vieraampi itselle.” *”Varmaan ihan siis konkreettisia esimerkkejä”* Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja 20.12.2023

”Nuorempana johonkin olisin kaivannut... ja varmasti niikun nytkin, jos on sellaisia vammoja mistä ei oikeen niiku tiiä tai tosi sellasia että ei niiku mitähän tää lapsi voi tehdä ja muuta niin.” Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja 20.12.2023

”Ehdottomasti. Soveltavasta liikunnasta on suhteellisen vähän kirjallisuutta ja muuta materiaalia tarjolla, ja materiaalia täytyy etsiä paljon itsenäisesti. Lisäksi monesti materiaali on luotu ajatellen vain yhtä erityistarveryhmää, kuten liikuntarajoitteisia varten, joka poikkeaa meidän monipuolisista ryhmistämme. Kaipaisin materiaalipankkeja, joita voisi hyödyntää hyvin erilaisiin tarpeisiin, ja materiaalipankissa olisi tuotu esille myös erilaisia variaatioita yksittäisistä peleistä sekä leikeistä” Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, sähköpostitse 10.4.2024

Toisen kysymyksen tarkoituksena on saada tietoa ohjaajien tietotasosta erityisen tuen ja kehitysvammojen haasteista ja piirteistä. Haastateltavat vastasivat:

"Joo tunnen, mutta tota toki ne on niin yksilöllisiä, ne vaihtelee hyvin paljon että, et sä voi sanoa, että joku on autistinen, poika tai tyttö on jonkunlainen, tai et sä voi sitä tavallaan sanoa, mut joo suurinpiirtein." Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, haastattelu, 4.12.2023

"Jotain ehkä yleisimpiä, jotain mitä ehkä niiku ulkoisesti huomaa en toki välttämättä osaa nimetä, että mikä se on, mutta sillee niiku tietää tai osaa ehkä ajatella, että on joku vamma, mutta sitte niin. Mutta varmasti kyllä uutta tietoa mielellään ottaisin vastaan." Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, haastattelu, 20.12.2023

"Kyllä määhän niiku koen, että määhän niiku sellaiset yleisimmät niiku jo tiän ja semmoset niiku tavallaan tärkeimmät, että näiden kanssa voi kokeilla tällästä ja muuta. Kyllä niitä tai just vai koulussakin käytiin niitä niiku silleen läpi, mutta tota varmasti aina siis lisätietoo on hyvä saada, mutta niiku onneks aika hyvin itse ettimällä löytää." Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, haastattelu, 20.12.2023

"Tunnistan hyvin, mutta koen, että niistä voitaisiin keskustella vielä paremmin koulun henkilökunnan kanssa. Aina ei ole mahdollista tietää, että onko jokin lapselle suunniteltu tehtävä mahdollista fyysisten tai sosiaalisten rajoitteiden takia. Joutuu aika paljon kokeilemaan varovasti eri asioita sekä tutustumaan lapsiin, että voi kokeilla erilaisia asioita." Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, sähköpostitse, 10.4.2024

"Tottakai. Ainahan kaikki on jees." Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, haastattelu, 4.12.2023

Kolmantena kysymyksenä kysyttiin ohjaajien pystyvyydestä ohjaamaan oman lajin soveltavan liikunnan tunnin. Haastateltavat vastasivat:

"Juu, juu, kyllä." Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, haastattelu, 4.12.2023

"Tää on tää voimistelu niin tämmöstä niiku tai se voi tehdä melkein mitä vaan ja et se ei oo niiku sillee rajattua... tai jotenkin kun tässä on mahdollisuudet tehdä mitään ja pystyy soveltamaan ihan laidasta laitaan, koska kaikkea voi ajatella, että se sopii siihen voimisteluun." Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, haastattelu, 20.12.2023

"Kyllä varmaan pitäis vähän enemmän tehdä ajatustyötä, jos olis nyt tiedossa sellainen ryhmä, mihkä tulisi vaikka joku jolla on liikunnallinen vamma niin kyllä siihen varmaan eri tavalla pitäis paneutua suunnitteluun, kuin että tietäisi että on niiku tavallinen ryhmä, niiku normaalisti liikkuvia lapsia, kyllä siihen sais enemmän käyttää aikaa." Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, haastattelu, 20.12.2023

"Koen, että minulla on hyvät valmiudet järjestää liikuntaa sekä osallistaa erilaiset oppijat mukaan. Kuitenkin on vielä paljon opittavaa, ja ohjaajana voi saada aina lisää työkaluja erilaisten oppijoiden liikunnan mahdollistamiseen." Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, sähköpostitse, 10.4.2024

Viimeisenä pyysin toiveita oppaan tekijälle. Vapaa sana. Haastateltavien vastaukset:

"Käytännön vinkkejä. Just tommosia, et niiku että, tavallaan ettet vaan selitä sitä, että jos sielä on pyörätuoli niin toteat että sovellla. Vaan otat sen ärsyttävän menetelmän, että kirjoitat tuntisuunnitelmaan joka ikisen asian mitä sillä tunnilla tapahtuu. Konkreettisia esimerkkejä."

"Soveltava on niin ihanaa. Oon niin onnellinen, että oot valinnut soveltavan" Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, haastattelu, 4.12.2023

"Mahdollisimman käytännön läheinen ja käytännön vinkkejä ja jotain ehkä jotain vaikka eriteltynä jotain leikkejä ja mikä sopii vaikka, jos sulla on pyörätuolissa oleva lapsi, että mitä leikkejä voi sillon käyttää, koska sitten kun on sitä (opasta) katsonut ja tulisikin se tilanne, että omalle tunnille tulee pyörätuolilapsi, niin sitten muistaa sen leikin." Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, haastattelu 20.12.2023

"Yhden esimerkin kautta voi soveltaa sitten muihinkin leikkeihin ja pystyisi sitten omaa ajatustyötä käyttämään samalla tavalla ja samanlaista muutosta tehdä johonkin toiseen leikkiin." Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, haastattelu, 20.12.2023

"Kuvien käyttö, mistä löytyy, miten käyttää, miten helpottaa tuntia kuvilla" Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, haastattelu, 20.12.2023

"Tausta- ja pohjatieto itselle erilaisuudesta. Se voisi olla hyvää" Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, haastattelu, 20.12.2023

"Emmä tiä voisiko olla etittynä, että mistä löytyy vaikka tietoa tälläisiin vammoihin ja luotettavaa tietoa vaikka tän järjestön sivuilta, niin sekin tavallaan, kun sitä kaikkea tietoa lukija ei tarvi, mutta että sitten helpottaa ja tietää mistä sitä tietoa löytää kun tietää, että on tunnille tulossa lapsi, jolla on tälläinen." Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, haastattelu, 20.12.2023

"Toivoisin, että oppaassa on monipuolisesti erilaisia työkaluja, joita voi hyödyntää soveltaen erilaisten oppilaiden kanssa. Toivoisin, että erilaiset variaatiot olisi myös tuotu esille, koska joskus voi olla vaikeaa pohtia näitä itse, vaikka pienellä muutoksella saman harjoitteen pystyisi tekemään monella eri tavalla. Toivottavasti opas on myös mahdollisimman käytännöllinen eikä liian akateeminen, jotta se on kaikkien ohjaajien saavutettavissa. Teet opinnäytetyötä erittäin tärkeästä aiheesta ja odotan innolla opinnäytetyön valmistumista!" Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaaja, sähköpostitse, 10.4.2024

6.4 Johtopäätökset

Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaajien haastattelujen vastauksista voidaan tehdä seuraavat johtopäätökset ohjaajien tarpeista ja näkemyksistä soveltavan liikunnan ohjaamisessa.

Tuen tarve soveltavan liikunnan ohjauksessa Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaajat kokevat, että he olisivat voineet hyötyä tai hyötyisivät tuesta erityisesti silloin, kun ryhmässä on oppilaita, joilla on merkittäviä kehityksellisiä tai fyysisiä haasteita, kuten neuropsykiatrisia erityispiirteitä tai fyysisiä vammoja. He toivovat erityisesti näiden liikkujien kanssa konkreettista tukea ja tarkempia ohjeita etukäteen. Fyysisten rajoitteet ovat ohjaajille vieraita ja siksi fyysisten rajoitteiden huomioiminen ohjauksessa koetaan haastavampana ja siihen kaivattaisiin enemmän työkaluja ja konkreettisia esimerkkejä.

Ohjaajat kokevat tuntevansa yleisimpiä kehitysvammojen piirteitä ja tarpeita, mutta he tiedostavat, että jokainen lapsi on yksilö, eikä yhtä yleistä lähestymistapaa voi soveltaa kaikkiin yksilöihin.

Ohjaajat ovat myös avoimia oppimaan lisää ja vastaanottamaan uutta tietoa. He pitävät tärkeänä yhteistyötä kodin ja ohjaajan kanssa.

Suurin osa vastanneista ohjaajista kokee, että heillä on hyvät valmiudet ohjata oman lajinsa soveltavan liikunnantunteja, mutta korostavat, että erilaisten vammojen kohdalla suunnitteluun on panostettava enemmän kuin tavanomaisten ryhmien kanssa. Erityisesti fyysisten rajoitteiden kanssa työskentely vaatii enemmän etukäteissuunnittelua ja aikaa. Vaikka vastanneet ohjaajat kokevat pystyvänsä osallistamaan kaikki oppilaat oman lajin tunnille, ovat he tietoisia siitä, että parannettavaa on ja lisätieto ja -taito sekä työkalut eivät olisi pahitteeksi.

Ohjaajat toivovat käytännönläheisiä ja konkreettisia esimerkkejä erilaisista harjoitteista ja leikeistä, joita voidaan soveltaa erilaisten oppijoiden kanssa, niin pyörätuolilasten kuin tavanomaisten lastenkin kanssa. He korostavat monipuolisia vaihtoehtoja harjoituksiin, joita sitten voidaan helposti soveltaa erilaisiin tilanteisiin. Esimerkit, jotka saavat ohjaajan pohtimaan, että miten tätä on sovellettu, auttavat ohjaajien peilaamaan sovelluksen omaan toimintaansa samalla kaavalla. Tiedon erilaisten vammaisten lasten tarpeista löytäminen helposti saavutettavista ja luotettavista lähteistä olisi arvokasta. Myös tukikuvien käyttö, miten ja mistä ne löytyvät, olisi hyvä olla mainittuna oppaassa. Ohjaajat toivovat lisää työkaluja erilaisten oppijoiden osallistamiseen monipuolisesti.

Yhteenvetona voidaan todeta, että ohjaajat ovat halukkaita ja kiinnostuneita kehittämään omaan toimintaansa ja soveltavaa liikuntaa sekä oppilaiden osallistamista. Ohjaajat kaipaavat lisää konkreettisia työkaluja ja tukea, erityisesti fyysisesti rajoittuneiden oppilaiden ohjaamiseen, sekä

käytännönläheisiä esimerkkejä ja tietoa, jotta he voivat kohdata oppilaiden yksilölliset tarpeet paremmin.

7 Opas

Tässä oppaassa (liite 1) on perustietoa liikuntarajoitteisista, neuropsykiatrisista sairauksista, aistivammoista sekä kehitysvammoista sekä ohjaamisen keinoja. Oppaasta löytyy myös konkreettisia esimerkkejä, miten voi soveltaa tanssia ja musiikkiliikuntaa, pallopelejä, tempuratoja ja leikkejä. Oppaan tarkoitus on lisätä tietoa sekä ymmärrystä erityisyydestä ja sen vaikutuksista ihmiseen.

Kirjallista tuotosta tehdessä, teoriassa vastaan on tullut paljon erityisihmisten piirteitä, käytännön ohjeita erityisihmisten kohtaamiseen, ohjaamiseen sekä soveltamiseen. Oppaan (Liite 1) tuottamista on työstyetty yhdenaikaisesti kirjallisen tuotoksen kanssa. Teorian tukena opinnäytetyö prosessia ennen ja prosessin aikana tekijä on päässyt seuraamaan erityisopettajien sekä koulunkäynninohjaajien toiminta- ja ohjaustapoja sekä toiminut tanssinohjaajana.

Oppaan (liite 1) sisältö perustuu tutkimustietoon ja käytännön kokemuksiin, jotka on yhdistetty konkreettisiksi toimintamalleiksi. Tiedonkeruussa on hyödynnetty ohjaajien haastatteluja, kirjallisuuskatsauksia sekä kysyty palautetta. Haastatteluissa ilmenneet tarpeet ovat ohjanneet oppaan sisältöä ja ohjaajien toiveet oppaan sisällön laadusta tekijälle ovat olleet selkeät ja toteutettavissa. Sisältö on toteutunut toiveiden mukaisesti.

Oppaassa (liite 1) esitellyt sovellukset ja harjoitteet ovat helposti muokattavissa eri kohderyhmien tarpeisiin. Esimerkiksi tanssi ja musiikkiliikunta on suunniteltu huomioiden osallistujien fyysinen ja kognitiivinen toimintakyky, ja pallopelien sovellukset korostavat yksinkertaisia sääntöjä ja turvallisia välineitä. Leikit on valittu siten, että kaikki voivat osallistua ilman ulkopuolelle jäämisen riskiä. Oppaan toteutuksessa korostuu inklusiivisuus – tavoitteena oli suunnitella liikuntaympäristö ja -tilanteet niin, että ne ovat mahdollisimman saavutettavia kaikille. Ohjaajien koulutus ja halu mukauttaa toimintoja osallistujien tarpeiden mukaan ovat keskeisiä onnistuneessa toteutuksessa.

8 Pohdinta

Myös ihmisten käsitys soveltavan liikunnan käsitteestä on erilainen. Osa erittelee soveltavan liikunnan ja erityisliikunnan kahdeksi eri asiaksi. Osa ajattelee tavallisen liikunnan olevan soveltavaa liikuntaa, esimerkiksi urheilujoukkueen valmentaminen ja joukkueen sisällä olevien urheilijoiden yksilöllisten tarpeiden tai tavoitteiden huomioiminen ja erityisliikunnan olevan esimerkiksi toimintarajoitteisten tai kehitysvammaisten liikuntaa. Soveltavan liikunnan termillä kuvataan sitä, että liikuntaa sovelletaan sitä mukaan, kun tulee uusia tarpeita (Liikuntatieteellinen seura. s.a. a.) Nyky-yhteiskunnassa korostuu inklusiivisuus, eli kaikille saavutettava liikunta (Liikuntatieteellinen seura 2023).

Tämän opinnäytetyön päätuotoksena luotiin opas Lupa liikkua Lupa harrastaa toimijoille ja heidän ohjaajilleen. Oppaan tiedon pohjalla on tämä kirjallinen tuotos. Tavoitteena oli kehittää toimijoiden ohjaajien ohjaustoimintaa laadukkaammaksi sekä lisätä heidän tietoansa soveltavasta liikunnasta sekä soveltavista liikkujista. Projektin alkoi opinnäytetyön tekijän vahvasta halusta lisätä soveltavan liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia. Opinnäytetyön tekijä on samanaikaisesti suorittanut liikunta- ja urheilutoiminnan kehittäjä ja johtaja kurssin, jossa tekijä on kartoittanut soveltavan liikunnan taustaa ja tarvetta sekä koennut seurakansion tamperelaisista seuroista, jotka tarjoavat harrastamisen mahdollisuuksia erityislapsille ja -nuorille. Tämä työ tukee soveltavan liikunnan tarjoajia ja ohjaajia soveltavan liikunnan ohjaamisessa.

Oppaan sisällön rajaamisessa on osallistettu Lupa liikkua Lupa harrastaa soveltavan liikunnan ohjaajia haastattelujen muodossa. Kysely haastattelujen mahdollisuudesta lähti marraskuussa noin 20 ohjaajalle sähköpostitse. Haastatteluja sovittiin vain kolmen (3) ohjaajan kanssa paikan päällä ja yhden (1) ohjaajan kanssa sähköpostitse. Toimijoiden ohjaajien tavoittaminen haastattelujen osalta oli haastavaa. Opinnäytetyöhön olisi haluttu enemmän vastauksia ohjaajilta, joten olisi vielä enemmän ja aktiivisemmin täytynyt tavoitella haastateltavia. Oppaan sisältö on kuitenkin toteutunut kuitenkin ohjaajien haastatteluissa ilmenneiden toiveiden mukaisesti. Oppaasta tuli selkeä ja ytimekäs, eikä liian akateeminen, niin kuin siitä toivottiin. Opas on konkreettinen ja helppolukuinen ja visuaalisesti selkeä. Lupa liikkua Lupa harrastaa ohjaajilta ei ole keretty tämän prosessin puitteissa keräämään palautetta. Toimeksiantajan palaute oli positiivinen ja rakentava. Toimeksiantajan palautteen avulla on korjattu termistöä. Opinnäytetyön ja oppaan laatiminen sujui omalta osalta tavoitteiden mukaisesti ja tavoitteissa onnistuttiin sekä työn tuotoksen voi viedä suoraan käytäntöön.

Maailmasta löytyy paljon tietoa siitä, millaisia piirteitä tai esimerkiksi haasteita tietyn diagnoosin omaavilla ihmisillä on, mutta silti jokainen on yksilö eikä kukaan ole samanlainen. Opasta tehdessä

ei voi siis kertoa suoraan, miten esimerkiksi autistista ihmistä tulee ohjata, mutta opas voi auttaa lukijaa tunnistamaan sekä ymmärtämään autistisen ihmisen haasteita ja piirteitä ja näin ollen helpottaa ohjaamistilannetta. On kuitenkin olemassa yleispäteviä toimintamalleja erilaisten ihmisten ohjaamiseen, ja nämä on koottu oppaaseen. Lukijan tulee kuitenkin aina peilata ohjeita omaan soveltavan liikunnan liikkajaan ja kohdata hänet yksilönä. Se mikä toimii toiselle ei välttämättä toimi toiselle. Toivottavasti opas herättää lukijassa ajatuksia, joiden avulla omaa toimintaa voi soveltaa ja kehittää.

Tulevaisuudessa tämän oppaan ja kirjallisen työn jatkokehittäminen on mahdollista. Koulutus soveltavan liikunnan ohjaamisesta sekä soveltavien liikkujien kohtaamisesta on aina tarpeen. Myös kirjallisen työn jatkojalostus esimerkiksi tarkempaan soveltavien liikkujien tutkimukseen voisi olla hyödyllistä ohjaajan työssä.

Lähteet

Aivoliitto. s.a. Kehityksellinen kielihäiriö lapsilla ja nuorilla. Luettavissa:

<https://www.aivoliitto.fi/kehityksellinenkielihairio/tietoa/#4b34c0a5>. Luettu 9.9.2024

American academy of Pediatrics. 2007. Motor Profile of Children With Developmental Speech and Language Disorders. Luettavissa: <https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/120/1/e158/70507/Motor-Profile-of-Children-With-Developmental?redirectedFrom=fulltext?autologincheck=redirected>. Luettu 20.11.2024

[Developmental?redirectedFrom=fulltext?autologincheck=redirected](https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/120/1/e158/70507/Motor-Profile-of-Children-With-Developmental?redirectedFrom=fulltext?autologincheck=redirected). Luettu 20.11.2024

Autismiliitto. 2023a. Neurokehitykselliset häiriöt. Luettavissa: <https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/neuropsykiatriset-hairiot/>. Luettu 9.9.2024

Autismiliitto. 2023b. Perustietoa autismista. Luettavissa: <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/>. Luettu 9.9.2024

EasySport Erityiset. 2021. Lasten soveltavan liikunnan ohjaajan opas, EasySport erityiset.

Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/images/lasten-soveltavan-liikunnan-ohjaajan-opas-easysport-erityiset.pdf>. Luettu 17.10.2024

ePressi. 2024. Mtv ohjelmaviestintä. Tabu. Luettavissa:

<https://www.epressi.com/tiedotteet/musiikki-ja-viihde/huhtikuussa-2024-mtvlla-alkavat-ja-jatkuvat-ohjelmat-tutustu-ohjelmistoon-ja-keraa-paivamaarat-talteen.html>. Luettu: 18.4.2024

Esteetöntä opiskelua. s.a. Liikuntavammaisen opiskelijan huomioon ottaminen

korkeakouluopiskelussa. Luettavissa: <https://esok.fi/hankkeet/esok-hanke/julkaisut/oppaat/liikkuminen>. Luettu 9.9.2024

Finlex. Liikuntalaki (390/2015). Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>.

Luettu 24.10.2024.

Haaga-Helia. s.a. Opinnäytetyö. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/amk/opinnaytetyo-amk-opinnot>. Luettu 15.10.2024

Harrastamisen Suomen malli. s.a. Luettavissa: <https://harrastamisensuomenmalli.fi/tietoa/>. Luettu 16.10.2024

Hirsjärvi S, Remes P & Sajavaara P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi

Huovinen, T. s.a. Soveltava liikunta. Opetushallitus. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/soveltava-liikunta>. Luettu 15.10.2024

Kehitysvammaliitto. s.a. Puhevammaisuus. Luettavissa:

<https://www.kehitysvammaliitto.fi/puhevammaisuus/>. Luettu 9.9.2024

Kuuloliitto. s.a. Kuulovammat. Luettavissa: <https://www.kuuloliitto.fi/kuulovammat/>. Luettu 9.9.2024

Käypä hoito. Autismikirjon häiriö. s.a. a. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/kht00146>. Luettu 5.9.2024

Liikuntatieteellinen seura. 2023. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. Luettavissa:

https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf. Luettu 9.9.2024.

Liikuntatieteellinen seura. s.a. a. Mitä on soveltava liikunta. Luettavissa: <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html>. Luettu: 8.4.2024

Lupa liikkua Lupa harrastaa. s.a. a. Luettavissa: <https://www.tampere.fi/vapaa-aika-ja-harrastukset/lupa-liikkua-lupa-harrastaa>. Luettu 7.10.2024

Lupa liikkua lupa harrastaa. s.a. b. Haluatko yhteistyökumppaniksi Lupa liikkua Lupa harrastaa-toimintaan?. Luettavissa: <https://www.tampere.fi/vapaa-aika-ja-harrastukset/lupa-liikkua-lupa-harrastaa>. Luettu 16.10.2024.

Mäkimartti, H & Mässeli, H. 2023. Opinnäytetyö. Neurokirjon lasten kohtaaminen ja luovat lähestymistavat varhaiskasvatuksessa. Luettavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/812399/Makimartti_Masseli.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Luettu 9.8.2024

Näkövammaisten liitto. 2024. Näkövammaisuus. Luettavissa:

<https://www.nakovammaistenliitto.fi/fi/nakovammaisuus>. Luettu 9.9.2024

Opetushallitus. s.a. Inklusio. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatus/varhaiskasvatuksen-tueksi/inklusio-varhaiskasvatuksessa-ja-esiopetuksessa>

Luettu 19.10.2024

Papunet. 2024a. Kommunikointi voi vaikeutua eri syistä. Luettavissa:

<https://papunet.net/kommunikointi-voi-vaikeutua-eri-syista/>. Luettu 9.9.2024

Papunet. 2024b. Kommunikointi keinot. Luettavissa: <https://papunet.net/tietoa/keinoja-vuorovaikutukseen/kommunikointikeinot/>. Luettu 16.11.2024.

Pirha. 2023a. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD). Luettavissa:

<https://www.pirha.fi/web/nepsy-neuropsykiatriset-vaikeudet/nepsy-infoa/yleisimmat-neuropsykiatriset-hairiot/aktiivisuuden-ja-tarkkaavuuden-hairio-adhd>. Luettu 9.9.2024

Pirha. 2023b. Autismikirjon häiriöt. Luettavissa: <https://www.pirha.fi/web/nepsy-neuropsykiatriset-vaikeudet/nepsy-infoa/yleisimmat-neuropsykiatriset-hairiot/autismikirjon-hairiot-asd>. Luettu 5.9.2024

Pirha. 2023c. Kehityksellinen kielihäiriö. Luettavissa: <https://www.pirha.fi/web/nepsy-neuropsykiatriset-vaikeudet/nepsy-infoa/yleisimmat-neuropsykiatriset-hairiot/kehityksellinen-kielihairio>. Luettu 9.9.2024

Pirha. 2024e. Yleisimmät neuropsykiatriset häiriöt. Luettavissa: <https://www.pirha.fi/web/nepsy-neuropsykiatriset-vaikeudet/nepsy-infoa/yleisimmat-neuropsykiatriset-hairiot>. Luettu 5.9.2024

Rintala P, Huovinen T, Niemelä S 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint oy.

ScienceDirect 2023. Not only motor skill performance but also haptic function is impaired in children with developmental language disorder. Luettavissa:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0891422222002426?via%3Dihub>. Luettu 20.11.2024

Terveyskirjasto. 2019. ADHD. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>. Luettu 9.9.2024

THL. 2024. Liikunnan terveyshyödyt. Luettavissa: <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>. Luettu 2.8.2024

Tikoteekki. s.a. Puhevammaisuuden kirjo. Luettavissa:

<https://www.kehitysvammaliitto.fi/tikoteekki/tietoa/puhevammaisuuden-kirjo/>. Luettu 16.11.2024.

Tilastokeskus. 2024a. Oppimisen tuki. Dokumentaatio. Luettavissa:

<https://stat.fi/tilasto/dokumentaatio/erop>. Luettu 16.11.2023.

Tilastokeskus. 2024b. Oppimisen tuki. Tiedote 28.8.2024.

<https://stat.fi/julkaisu/cln0eq9gfoaai0cut0zyvje5>. Luettavissa: Luettu 13.9.2024

Tukiliitto. s.a. Erityislapsen kohtaaminen. Luettavissa:

<https://www.tukiliitto.fi/harvinaiskeskusnorio/ajankohtaista/erityislapsen-kohtaamisessa-herkkyyson-vahvuutta/>. Luettu 9.8.2024

UKK- instituutti. 2023. Liikuntaryhmissä liikkumisen turvallisuus. Luettavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/aloittelevan-ryhmaliiikunnanohjaajan-tietopaketti/liikuntaryhmissa-liikkumisen-turvallisuus/>. Luettu 16.9.2024

UKK-instituutti. 2024a. Liikkumisen vaikutukset. Luettavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>. Luettu 2.8.2024

UKK-instituutti. 2024b. Lasten ja nuorten liikkumisen suositukset. Luettavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>.
Luettu 8.11.2024

UKK-instituutti. 2024c. Soveltavat liikkumisen suositukset. Luettavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/>.
Luettu 15.9.2024

UKK-instituutti. 2024d. Aikuisten liikkumisen suositukset. Luettavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu
15.9.2024

Vernerin. 2024a. Itsemäärämisoikeus ja lainsäädäntö. Luettavissa:

<https://verneri.net/yleis/itsemaaraamisoikeus-ja-lainsaadanto>. Luettu 15.9.2024

Vernerin. 2024b. Kehitysvammalaki. Luettavissa: <https://verneri.net/yleis/kehitysvammalaki>. Luettu
7.10.2024.

Vernerin. 2024e. Mitä kehitysvammaisuus on? Lääketieteellinen näkökulma. Luettavissa:

<https://verneri.net/yleis/laaketieteellinen-nakokulma>. Luettu 28.11.2023.

Vernerin. s.a. d. Kehitysvammaisuus. Luettavissa: <https://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus>.

Luettu 28.11.2023.

Vernerin. 2024. YK:n vammaissopimus. c. Luettavissa: [https://verneri.net/yleis/ykn-](https://verneri.net/yleis/ykn-vammaissopimus)

[vammaissopimus](https://verneri.net/yleis/ykn-vammaissopimus). Luettu 7.10.2024.

Yhdenvertaisuus.fi. Mitä on yhdenvertaisuus? Luettavissa: [https://yhdenvertaisuus.fi/mita-on-](https://yhdenvertaisuus.fi/mita-on-yhdenvertaisuus)

[yhdenvertaisuus](https://yhdenvertaisuus.fi/mita-on-yhdenvertaisuus). Luettu 5.9.2024

Yle areena. s.a. Nepsyt. Luettavissa: <https://areena.yle.fi/1-64722260>. Luettu: 18.4.2023

Yle. 2023. Kirjolla-sarja. Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/a/20-10004767>. Luettu 18.4.2024

Liitteet

Liite 1. Lupa liikkua Lupa harrastaa toimijoille opas soveltavan liikunnan ohjaamisen tueksi



**Lupa liikkua Lupa harrastaa
toimijoille opas soveltavan
liikunnan ohjaamisen tueksi**

Riina Lampinen
Liikunnanohjaaja AMK



LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Johdanto

Liikunnan soveltaminen, soveltava liikunta

Ohjaaminen

Tanssi ja musiikkiliikunta
 Pallopelien sovellukset
 Leikit

Soveltavat liikkujat

Liikuntavammaiset / toimintarajoitteiset
 Kuulovammaiset
 Näkövammaiset
 Puhevammaiset

Neuropsykiatriset häiriöt

Autismi
 ADHD
 Kehityksellinen kielihäiriö
 Kehitysvammaisuus

Hyödyllisiä lähteitä

Lähdeluettelo

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Johdanto

Liikunnan saavutettavuus on keskeinen osa hyvinvoinnin edistämistä. Soveltava liikunta tarjoaa mahdollisuuksia monille, joilla toimintakyvyn rajoitteet voivat vaikeuttaa perinteiseen liikuntaan osallistumista. Tämä opas on luotu tukemaan liikunta-alan ammattilaisia ja ohjaajia heidän työssään. Oppaan tavoitteena on lisätä tietoa erityisryhmien tarpeista sekä tarjota konkreettisia ohjeita ja toimintamalleja liikunnan soveltamiseen.

Oppassa on perustietoa liikunta- / toimintarajoitteista, aistivammoista, neuropsykiatrisista häiriöistä ja kehitysvammoista. Näiden lisäksi esitellään käytännön sovelluksia, kuten tanssia ja musiikkiliikuntaa, pallopelejä ja leikkejä, jotka on muokattu saavutettaviksi sekä vinkkejä miten omaa toimintaa voi muokata.

Opas korostaa yksilöllähtöisyyttä ja muistuttaa, että jokainen osallistuja on ainutlaatuinen. Tavoitteena on luoda liikkumisen iloa ja yhteisöllisyyttä tukevia kokemuksia, jotka parantavat niin fyysistä kuin henkistä hyvinvointia. Toivottavasti opas toimii inspiraation lähteenä ja käytännön työkaluna kaikille liikunnan saavutettavuuden edistämisestä kiinnostuneille.

Liikunnan soveltaminen, soveltava liikunta Ohjaaminen

Soveltavan liikunnan termillä kuvataan sitä, että liikuntaa sovelletaan sitä mukaan, kun tulee uusia tarpeita. Soveltavasta liikunnasta puhuttiin ennen erityisliikuntana. Käsite erityisliikunta on vanhentunut, mutta käsitettä saatetaan käyttää joissakin yhteyksissä. Soveltavan liikunnan käsite on vakiintunut ja tarkoittaa sellaisten ihmisten liikuntaa, joilla on sairauden, vamman tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai rajoittumisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi haasteita osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Tällaisten henkilöiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Esimerkiksi näkemisen, kuulemisen, liikkumisen, muistin, keskittymiskyvyn, oppimisen, työnteon, oman käytöksen kontrollin tai ahdistuneisuuden kokeminen voi olla toimintarajoite.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Liikkumisen turvallisuus tulee ottaa huomioon liikuntaa ohjattaessa ja liikuntavammoille altistavat riskitekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin.

Ulkoiset tekijät ovat esimerkiksi liikuntamuoto ja olosuhteet, liikunnan kokonaismäärä ja teho sekä sääolosuhteet ja suojaruusteet. Sisäiset tekijät ovat puolestaan liikkujasta itsestään johtuvia kuten yleinen terveys, ravitsemustila, vireys, liikehallintataidot, aiemmat vammat, motivaatio ja taipumus riskinottoon.

Erityisihmisen kanssa liikkumisen turvallisuus tulee huomioida vielä tarkemmin, sillä ihmisen kyky tunnistaa omaa oloa tai esimerkiksi ihmisen impulsiivisuus saattaa aiheuttaa enemmän vaaratilanteita.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Soveltaminen

Ensisijaisesti kannattaa suunnitella toiminta kaikille saavutettavaksi, jolloin inklusiivinen eli kaikille saavutettava tavoite toteutuu. Ohjaajan tahto soveltaa toimintaa tilanteen mukaan on tärkeintä. Mielekkyys toiminnassa kannattaa muistaa, eikä tukeutua liikaa yksittäisen lajiin tai sen yksityiskohtiin.

TANSSI JA MUSIIKKILIIKUNTA

Tanssi mahdollistaa perusliikkumisen, itsensä ilmaisun taidon, oman luovuuden käytön sekä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa olemisen muiden kanssa. Tanssin avulla kehon kuvan, kinesteettisen tietoisuuden sekä asennon ja tilan hahmottamista voidaan parantaa. Tanssin tavoitteena onkin, että henkilö kokee musiikin mukaan liikkumisen mielekkäänä ja oman kehon käytön luontevana.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Soveltaminen

TANSSI JA MUSIIKKILIIKUNTA

Tanssillisessa toiminnassa kannattaa tehdä yksinkertaisia tehtäviä jakaen musiikkikappaleen kahteen osaan säkeistöön ja kertosäkeistöön. Musiikkiliikunnassa yksittäisiä liikkeitä kannattaa toistaa useita kertoja. Jostain toiminnasta, kuten liikkumisesta tai paikallaan olost, voi musiikki olla merkki liikkujille. Tanssiessa tekemistä voidaan hidastaa ja helpottaa ja harjoittelussa kannattaa keskittyä yhden asian harjoittamiseen kerralla. Tanssien opettamisessa kannattaa siis pitää liikesarjat lyhyinä ja ottaa huomioon ryhmän yksilölliset ymmärryksen tasot ja fyysiset edellytykset, ohjeet selkeästi ja näyttäminen selvästi, pilkotaan opeteltava asia pienempiin osiin ja suositaan musiikkia, jossa on selkeä rytmi.

Mikäli tanssitunnilla on myös pyörätuolin käyttäjiä, suositaan monipuolisten käsiliikkeiden, pään ja ylävartalon käyttöä. Askelten sijasta voidaan kelata pyörätuolia eteen, taakse ja ympäri.

Jos pyörätuolia käyttävällä on avustaja ja on mahdollista avustaa osallistuja pois tuolista, kannattaa tunnin rakenne suunnitella niin, että alku tunti tehdään istuen tuolissa ja loppu tunnista tullaan lattialle, jolloin myös pyörätuolia käyttävä saa kokemuksia lattialla.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Soveltaminen

PALLOPELIEN SOVELLUKSET

Kun soveltaa pallopelejä, kannattaa muistaa mikä on pelin ydinidea ja pallopelejä sovellettaessa kannattaakin keskittyä perusteiden harjoitteluun sekä pelin yksinkertaistamiseen. Harjoittelu suositellaan jakamaan osiin ja osaharjoitteista mennä kohti kokonaisuutta. Pallopeleissä tulee mukaan sosiaaliset tilanteet sekä välineen käyttötaidot ja pallopeleissä on yleensä useita sääntöjä, jotka eivät ole konkreettisia. Tämä on usein liikaa liikkujalle ja peliä tulee soveltaa sekä yksinkertaistaa.

Konkreettisia sovellutuksen ohjeita voisi olla esimerkiksi hitaamman pallon käyttäminen (esimerkiksi ilmapallo), jolloin liikkuja ehtii reagoimaan palloon, ääntä pitävän pallon käyttäminen, jolloin näkövammaisen pystyy kuulemaan pallon, heittopaikan merkintä konkreettisilla merkillä, konkreettinen seuraus maalista/korista motivaation tueksi, maalin merkitseminen joukkueen omalla liivin värillä, jolloin liikkujat muistavat mikä on oma maali ja mikä vastustajan. Liikkuja ei välttämättä ymmärrä sitä, miksi pitää harjoitella, mutta konkreettisen seurauksen näkeminen / tunteminen / kuuleminen helpottaa ymmärrystä ja motivoi.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Soveltaminen

LEIKIT

Sellaisia leikkejä, josta tippuu pelistä pois suositellaan välttämään, sillä osallistujan, jolla on erityistarpeita, on usein hitaampi kuin muut. Leikkejä, joissa osallistuja voi itse keksiä ratkaisuja suositaan käytettäväksi, sillä silloin osallistuja voi itse soveltaa omaa liikkumistaan.

Eri elementtien muuntelu ja kehittäminen on helppo tapa soveltaa.

Liiketekijöiden muuntelu, kuten suunnat, aika, voima, tasot.

Kehon toiminnan muuntelut, kuten paikalla tapahtuva toiminta, liikkeessä tapahtuva toiminta. Välineen käytön muuntelu, kuten vierittäminen, kantaminen, potkiminen, heittäminen, syöttely, lyöminen ja pomputtelu.

Leikkejä sovellettaessa kannattaa käyttää erilaisia välineitä esimerkiksi tilan tai leikkijöiden hahmottamiseen. Esimerkiksi hipassa kiinniottaja kannattaa merkitä esimerkiksi liivillä tai kiinniottajalla voi olla pallo kädessä, jolla kosketetaan ottaessa kiinni. Hippaleikeissä suositaan sellaista hippaa, jossa kiinniottaja ei vaihdu kosketuksessa, vaan pysyy samana.

Viestileikeissä patjalla voidaan merkitä se, mihin jono pitää tehdä, jos leikin aikana on vaikea muodostaa. Myös joukkueet voidaan merkitä liiveillä, jolloin liikkujan on helppo muistaa mihin joukkueeseen kuuluu.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Soveltavat liikkujat

Liikuntavammaiset/ toimintarajoitteiset

Liikuntavammainen tai toimintarajoitteinen henkilö on sellainen, jolla on liikkumiseen vaikuttava sairaus tai vamma. Vammat voivat olla eriasteisia.

Jokaisen liikuntavammaisen tai toimintarajoitteisen toimintakyky on yksilöllinen ja jokainen on oman tilanteensa asiantuntija. Liikuntavammaisella voi olla käytössään esimerkiksi liikkumisen apuvälineitä tai henkilökohtainen avustaja.

Liikuntavammaisille ja toimintarajoitteisille on paljon hyötyä liikunnan harrastamisesta. Liikunnan harrastaminen vaikuttaa terveyteen, minäkuvaan sekä elämänlaatuun.

Erilaisia liikuntamuotoja monipuolisesti soveltaen toimintakykynsä mukaan liikuntavammaiset ja toimintarajoitteiset voivat harrastaa. Tärkeintä on löytää yksilölle soveltuvat asennot ja apuvälineet sekä turvalliset tekniikat.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Soveltavat liikkujat

Liikuntavammaiset/ toimintarajoitteiset

Miten huomioidaan liikunnassa heidän rajoitteensa?

Esimerkiksi henkilölle, jolle on työlästä seisoa, liikkeet voidaan toteuttaa istuen tai antaen taukoja riittävästi.

Liikkeen suorittamiseksi tueksi tulee avustamiseen käyttää sopivaa ja turvallista otetta toimivasta nivelestä. Avustamisessa suositetaan kannustamista itsenäisyyteen osaamisen ja toimintakyvyn kehittyessä. Pelejä ja aktiviteetteja voidaan soveltaa helpommiksi sääntöjen ja ohjeiden osalta, mikäli liikuntarajoitteisella on älyllisiä liitännäishäiriöitä.

Liikuntavammaisen osallistujan kohdalla voi soveltaa tarpeen mukaan toiminnan apuvälineitä, sääntöjä ja toteutusta.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Kuulo-, näkö- ja puhevammaiset

Kuulovammaiset

Kuulovammainen tarkoittaa henkilöä, jolla on jonkinlaatuinen tai -asteinen kuulonalennus. Kuulovammainen voi olla lievästä huonokuuloisuudesta täydelliseen kuurouteen.

Miten huomioidaan liikunnassa heidän rajoitteensa?

Kehossa matalat kovat äänet tuntuvat fyysisesti, jolloin esimerkiksi musiikin sykkeen voi kuulla musiikkiliikunnassa.

Kuulovammaiset ovat yleisesti kuulevia jäljessä motorisessa kehityksessä. Liikkumisessa kuulovammaisuus vaikuttaa rytmikkaan, tasapainoon ja reagoitokykyyn. Taitojen harjoittelu vaatii enemmän aikaa.

Kuulovammaisille liikuntatilanteessa olennaista on, että ohjeet käydään läpi selkeästi ja ymmärrettävästi ennen toimintaa. Kuuntelu ja ymmärtäminen voi olla raskasta kuulovammaiselle, siksi ohjeet eivät saa olla liian pitkiä.

Yleisesti kohderyhmän liikunnassa ongelmatilanteet johtuvat kielen ja kommunikaation ymmärtämättömyydestä.

Kuulovammaisuus vaikuttaa pallopeleissä reagointiin, jolloin esimerkiksi näkökentän ulkopuolelta tulevat pallot voivat pelästyttää osallistujan.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Kuulo-, näkö- ja puhevammaiset

Kuulovammaiset

Puhuttaessa kuulovammaisten huomion saadaan käden heilautuksella, kehärummulla tai valoja väläyttämällä. Huulioluvun kannalta kasvot tulee pitää näkyvissä sekä puhutaan rauhallisella yleiskielellä. Kasvot ja rintamasuunta on tärkeää pitää osallistujia kohden ja välttää kasvojen pois kääntämistä esimerkiksi taululle kirjoittaessa. Ohjaajan suositellaan opettelevan tukiviittomia ohjaamisen tueksi.

Kuvat ja viittomat - materiaali:

<https://papunet.net/materiaali/kuvat-ja-viittomat-materiaali/>

Viittomakansio tukiviittomisen harjoitteluun:

<https://papunet.net/materiaali/viittomakansio-tukiviittomisen-harjoitteluun/>

Viittomat kommunikoinnissa: https://papunet.net/wp-content/uploads/2023/10/viittomat_kommunikoinnissa_netti_2018.pdf

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Kuulo-, näkö- ja puhevammaiset

Näkövammaiset

Henkilö, jonka näkökyvyn alentumisesta on huomattavaa haittaa jokapäiväisessä elämässä, pidetään näkövammaisena.

Näkövammaisen voi olla heikkonäköinen tai sokea.

Näkövammaiset voivat nähdä eri tavoin ja näkövammaisuus voi ilmetä eri näkemiseen liittyvien tekijöiden muutoksina, kuten näöntarkkuus, näkökentän ongelmat, kontrastien erotuskykyyn värinäköön, silmän lihasten toimintaan, silmien sopeutumiseen valoon ja hämätään sekä silmien mukautumiseen eri etäisyyksille.

Näkövammaisen henkilön suorituskyky sekä motoriset taidot ovat yksilöllisiä, mutta keskimäärin keskitasoa matalammat.

Näkövammaiset saattavat käyttää apuvälineenä suurentavia silmälaseja, kontrastilaseja tai aurinkolaseja parantaakseen toimintakykyä näönvaraisesti. Puuttuvaa näkökykyä kompensoidaan hyödyntämällä muita aisteja mm. kuulo- ja tuntoaistia.

Miten huomioidaan liikunnassa heidän rajoitteensa?

Esimerkiksi ympäristön valaistus voi merkittävästi vaikuttaa toimintakykyyn liikuntatilanteessa. Eli valaistuksella ja voimakkailla kontrasteilla mahdollistetaan osallistuminen toimintaan. Liikuntaympäristön ja -välineiden tutustumiseen kannattaa käyttää paljon aikaa, sillä ympäristöstä saatu tieto on näkövammaisilla vähäisempää. Ulkona tapahtuvassa liikunnassa valaistukseen tulee panostaa erityisesti. Vamman laatu määrittelee paljon harrastettavan liikunnan muotoa ja sen soveltamista. Näkövammaisille sopivia lajeja ovat muun muassa tandempyöräily, juoksu, hiihto, maalipallo, sokkopingis, voimistelu sekä uinti. Pallopeleissä auttaa ääntä tuottava ja voimakaskontrastinen pallo näkövammaisen osallistumista.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Kuulo-, näkö- ja puhevammaiset

Puhevammaiset

Henkilö, joka kuulee, mutta ei tule arjen kommunikointitilanteissa toimeen puheen avulla on puhevammaisen. Puhevammaisen on vaikea tuottaa tai ymmärtää puhetta ja puhevammaan voi liittyä myös lukemis- ja kirjoittamisvaikeuksia.

Puhevammaisuus määritelläänkin eriasteisien puhe- ja kommunikaatiovaikeuksien kirjoksi, jotka esiintyvät kuulevalla ihmisellä. Kommunikointiin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöt, jotkin keskushermoston sairaudet, autismi, CP-vamma, etenevät muistisairaudet, kehityksellinen kielihäiriö, kehitysvammaisuus, valikoiva puhumattomuus ja änkytys.

Miten huomioidaan liikunnassa heidän rajoitteensa?

Jos puhuminen ei suju, on olemassa erilaisia kommunikointikeinoja, jotka tukevat tai korvaavat puhetta sekä mahdollistaa tuen myös puheen ymmärtämiseen. Näitä keinoja ovat esimerkiksi tukiviittomat, kuvat ja konkreettiset esineet, olemuskielellinen vuorovaikutus, kirjoittaminen ja pikaviestit, kosketusviestit sekä blissikieli.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Neuropsykiatriset häiriöt (autismi, ADHD ja kehityksellinen kielihäiriö)

Autismi

Autismikirjon häiriö on keskushermoston kehityksellinen häiriö. Autismi johtuu aivojen erilaisesta kehityksestä ja autismi ilmenee ihmisen tavassa aistia ja kokea ympäröivä maailma sekä kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Yhtenä haasteena autismikirjossa on toimiminen vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Osa autismikirjon henkilöistä eivät puhu ollenkaan tai puhe on kaikupuhetta. Lisäksi haasteita esiintyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja puheen sekä kehonkielen ymmärtämisessä. Autistisen henkilönsosiaalista kanssakäymistään vaikeuttaa hänen kyky ymmärtää miksi tai miten toinen reagoi erilaiseen käytökseen.

Autistisella henkilöllä saattaa esiintyä ali- tai yliherkkyttä aistiärsykkeisiin. Ärsykkeet voivat siis herättää suurta mielenkiintoa ja viedä keskittymisen itse toiminnasta tai vaihtoehtoisesti toiminnan ärsykkeet tuottavat alivirittyneisyyttä.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Neuropsykiatriset häiriöt (autismi, ADHD ja kehityksellinen kielihäiriö)

Autismi

Miten huomioidaan liikunnassa heidän rajoitteensa?

Liikuntaharrastusta miettiessä, kannattaa ottaa huomioon lapsen omat tarpeet ja kiinnostuksen kohteet, silloin lapsen vahvuuksista liikkeelle lähteminen auttaa minäkäsityksen vahvistumista ja onnistumisen kokemusten saavuttamista. Liikunnassa autismikirjon henkilöillä auttaa strukturoitu eli jäsenneily ympäristö sekä monipuolinen viestintä. Ohjaamisessa suositaan havainnollistavaa ohjaamista ja tunnin alun voimakkaasta tuesta siirrytään asteittain kohti itsenäisempää toimintaan. Liikuntataitojen harjoittelussa tarvitaan paljon toistoja. Sisällössä kannattaa säilyttää rutiineja ja muuttaa vähän kerrallaan. Tehtäväkortit ja -kuvat auttavat ymmärtämään ohjeita. Tilan rauhallisuus ja vähäiset häiriötekijät auttavat toimimaan liikuntatuokiossa.

Tunne-elämän haasteiden takia autistisille henkilöille kilpailu ja vertailua sisältävät aktiviteetit ovat vaikeita. Myös joukkuepelit ovat autistisille henkilöille vaikeita varsinkin varhaisella iällä sosiaalisuuden sekä paljolti muuttuvien tilanteiden takia. Joukkuepelejä voidaan kuitenkin harjoitella esimerkiksi osissa, jolloin yksittäisistä suorituksista kootaan asteittain kokonaisuuksia. Kun taas toimintaradat ja selkeästi etenevä, strukturoitu toiminta soveltuu hyvin autististen henkilöiden liikuntatuokioihin. Keskeistä neurokirjon oppilaan kanssa työskennellessä on kyky tunnistaa usein näkymättömiä esteitä ja ottaa ne huomioon toimintaa suunniteltaessa. Tästä esimerkkejä ovat muun muassa riittävä ennakointi, tarinallistava ja kuvia hyödyntävä viestintä, harjoittelu ympäristön ja äänimaailman huomiointi.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Neuropsykiatriset häiriöt (autismi, ADHD ja kehityksellinen kielihäiriö)

ADHD

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö) on oireyhtymä. ADHD oireyhtymä liittyy aivojen vireystilaa ja tarkkaavuutta säätelevien hermoverkkojen kehityksen häiriintymiseen.

Oireiden vaikeusaste ja aiheuttama haitta vaihtelee, mutta isolla osalla haitta on huomattava. Iän myötä osalla oireet saattavat lieventyä, osalla pysyvät samoina ja osalla jotkin oireet voivat hankaloitua. ADHD:lle ominaisia oireita ovat liiallinen tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivinen käytös. Oireiden yhdistelmät ovat yksilöllisiä.

Tarkkaavuuden ongelmat näkyvät lapsella usein jatkuvina vaikeuksina keskittyä leikkeihin ja koulutehtäviin. Nuoruuteen tai aikuisuuteen asti jatkuessaan vaikeuttavat keskittymistä opiskelu- ja työtehtäviin. Vaikeus kuunnella toisen puhetta tai seurata ohjeita, toistuvina virheinä ja vaikeuksina etenkin yksitoikkoisemmissa tehtävissä ja tehtävien ja toimien järjestämisessä.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Neuropsykiatriset häiriöt (autismi, ADHD ja kehityksellinen kielihäiriö)

ADHD

ADHD liittyy myös yliaktiivisuutta, joka ilmenee usein käsien ja jalkojen liikutteluna, kiemurteluna tai toistuvina poistumisina tilanteista, joissa edellytetään paikallaan istumista / oloa. vaikeus sietää pettymyksiä, korostunut ärtyneisyys ja mielialojen voimakas vaihtelu, lievää viivettä puheen, liikkumisen ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Huonommuuden kokemukseen ja heikentyneeseen itsetuntoon (oireiden ja niiden seurausten vuoksi) myönteisenä piirteenä osalla kyky keskittyä joihinkin itseä kiinnostaviin tehtäviin erityisen hyvin.

Miten huomioidaan liikunnassa heidän rajoitteensa?

ADHD- lasten ohjaaminen perustuu usein käyttäytymisen ohjaamisen malleihin tai toiminnanohjauksen kuntoutukseen. ADHD- lasten tukemiseen liikunta tarjoaa monia mahdollisuuksia. ADHD- lasten kehittymistä palvelee monipuolinen, hyvin strukturoitu liikuntatilanne. Sherborne-harjoittelu sopii ADHD- lapsille hyvin.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Neuropsykiatriset häiriöt (autismi, ADHD ja kehityksellinen kielihäiriö)

Kehityksellinen kielihäiriö

Kehityksellisessä kielihäiriössä, aiemmin puhuttu dysfasiasta, kielellinen erityisvaikeudesta, lapsen kielen kehitys etenee poikkeavasti tai viivästyy muuhun kehitykseen nähden.

Tyypillistä kehitykselliselle kielihäiriölle on puheen epäselvyys ja kommunikoinnin sekä ymmärtämisen haasteet.

Kehitykselliseen kielihäiriöön voi liittyä esimerkiksi tarkkaavuuden häiriötä, sosiaalisten taitojen puutteita tai kömpelyyttä sekä toiminnanohjauksen ja aistisäätelyn vaikeudet.

Miten huomioidaan liikunnassa heidän rajoitteensa?

Kielelliset vaikeudet ilmenevät usein yhdessä motorisen oppimisen vaikeuksien kanssa.

Huomioidaan näiden lasten motoriset taidot varhaisessa vaiheessa, erityisesti niillä, joiden puheentuotanto on häiriintynyt

Kuvatuki ja tukiviittomat

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuus tarkoittaa ihmisen oppimisen ja ymmärtämisen haasteita. Kehitysvamman aste voi vaihdella vaikeasta vammasta lievään.

Kehitysvammaisuus voi vaikuttaa taitojen sekä ympäristön vaatimusten väliseen vuorovaikutukseen.

Miten huomioidaan liikunnassa heidän rajoitteensa?

Kehitysvammaisilla on erittäin kirjavat toimintakyvyn taidot. Kehitysvammaisuuden lisäksi henkilöillä esiintyy usein liitännäisvammoja, joita ovat yleisimmin puhe- tai näkövamma, psyykinen- tai fyysinen vamma. Kehitysvammaisen liikkuminen on yleisesti hitaampaa ja kömpelömpää.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Kehitysvammaisuus

Liikunnassa kehitysvammaisilla henkilöillä auttaa strukturoitu eli jäsenelty ympäristö sekä monipuolinen viestintä. Kehitysvammaisella voi olla vaikeuksia toimia tilanteen vaatimalla tavalla, joka johtuu usein väärin ymmärtämisestä. Siksi ohjaamisessa suositaan havainnollistavaa ohjaamista ja tunnin alun voimakkaasta tuesta siirrytään asteittain kohti itsenäisempää toimintaan. Liikuntataitojen harjoittelussa tarvitaan paljon toistoja. Sisällössä kannattaa säilyttää rutiineja ja muuttaa vähän kerrallaan. Tehtäväkortit ja -kuvat auttavat ymmärtämään ohjeita. Tilan rauhallisuus ja vähäiset häiriötekijät auttavat toimimaan liikuntatuokiossa.

Tunne-elämän haasteiden takia kilpailu ja vertailua sisältävät aktiviteetit ovat vaikeita. Myös joukkuepelit ovat vaikeita varsinkin varhaisella iällä sosiaalisuuden sekä paljolti muuttuvien tilanteiden takia. Joukkuepelejä voidaan kuitenkin harjoitella esimerkiksi osissa, jolloin yksittäisistä suorituksista kootaan asteittain kokonaisuuksia. Kun taas musiikkiliikunta on kehitysvammaisilla erityisen mieleistä sekä toimintaradat ja selkeästi etenevä, strukturoitu toiminta soveltuu hyvin kehitysvammaisten liikuntatuokioihin.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Hyödyllisiä lähteitä

ADHD- liiton Arki toimimaan -opas: <https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2023/04/Arki-toimimaan-opas-web.pdf>

Kaikki mukaan liikkumaan - ideapankki:
<https://kaikkimukaanliikkumaan.fi/>

Koululiikuntaliiton materiaaleja:
<https://www.kll.fi/kouluille/kaikki-liikkumaan/soveltava-liikunta/>

Liikuntatieteellinen seura - soveltava liikunta:
<https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta.html>

Suomen Paralympiakomitean sivut:
<https://www.paralympia.fi/>

Papunet. Kuvakortteja ohjaamisen tueksi
<https://papunet.net/>

Papunet. Kuvat ja viittomat - materiaali:
<https://papunet.net/materiaali/kuvat-ja-viittomat-materiaali/>

Papunet. Viittomakansio tukiviittomisen harjoitteluun:
<https://papunet.net/materiaali/viittomakansio-tukiviittomisen-harjoitteluun/>

Papunet. Viittomat kommunikoinnissa:
https://papunet.net/wp-content/uploads/2023/10/viittomat_kommunikoinnissa_net_i_2018.pdf

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Lähteet

Aivoliitto: <https://www.aivoliitto.fi/kehityksellinenkielihairio/tietoa/#4b34c0a5>

Autismiliitto: <https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/neuropsykiatriset-hairiot/>

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

EasySport Erityiset: <https://www.paralympia.fi/images/lasten-soveltavan-liikunnan-ohjaajan-opas-easysport-erityiset.pdf>

Esteetöntä opiskelua: <https://esok.fi/hankkeet/esok-hanke/julkaisut/oppaat/liikkuminen>

Kehitysvammaliitto. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/puhevammaisuus/>

Käypä hoito: <https://www.kaypahoito.fi/kht00146>

Liikuntatieteellinen seura: https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf

Liikuntatieteellinen seura: <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html>.

Mäkimartti, H & Mässeli, H:
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/812399/Makimartti_Masseli.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Näkövammaisten liitto: <https://www.nakovammaistenliitto.fi/fi/nakovammaisuus>

Papunet. 2024: <https://papunet.net/tietoa/keinoja-vuorovaikutukseen/kommunikointikeinot/>

Papunet: <https://papunet.net/kommunikointi-voi-vaikeutua-eri-syista/>

Pirha: <https://www.pirha.fi/web/nepsy-neuropsykiatriset-vaikeudet/nepsy-infoa/yleisimmat-neuropsykiatriset-hairiot/aktiivisuuden-ja-tarkkaavuuden-hairio-adhd>

Pirha: <https://www.pirha.fi/web/nepsy-neuropsykiatriset-vaikeudet/nepsy-infoa/yleisimmat-neuropsykiatriset-hairiot/kehityksellinen-kielihairio>

Rintala P, Huovinen T, Niemelä S 2012. Soveltava liikunta

ScienceDirect 2023
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S089142222002426?via%3Dihub>.

Tikoteekki: <https://www.kehitysvammaliitto.fi/tikoteekki/tietoa/puhevammaisuuden-kirjo/>.

Terveyskirjasto: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>

UKK-instituutti: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Vernerit: <https://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus>

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia