



Satakunnan ammattikorkeakoulu

Kaisa Mäkitalo

HARJAANTUMISKOULUN ALA-ASTEEN OPPILAILLE SUUNNITELLUN  
RUUMIINKUVAPAINOTTEISEN LIKUNTAOHJELMAN  
PERIAATTEIDEN KEHITTÄMINEN, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Fysioterapian koulutusohjelma

2008

# HARJAANTUMISKOULUN ALA-ASTEEN OPPILAILLE SUUNNITELLUN RUUMIINKUVAPAINOTTEISEN LIIKUNTAOHJELMAN PERIAATTEIDEN KEHITTÄMINEN, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Mäkitalo, Kaisa  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Helmikuu 2008  
Javanainen–Levonen, Tarja  
Sivumäärä: 52  
YKL: 37.233

Asiasanat: erityislapsi, kehitysvammaisuus, kehon hallinta, kehon tuntemus, ruumiinkuva, soveltava liikunta.

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää keinoja kehitysvammaisten lasten ruumiinkuvan harjoittamiseen ja antaa ideoita lasten kanssa työskentelevien avuksi, kuten lasten opettajille ja fysioterapeuteille, jotta he voisivat paremmin tukea lapsen ruumiinkuvan kehitystä. Tutkimustehtävinä oli teoriatarkastelun pohjalta luoda periaatteet kehitysvammaisten lasten ruumiinkuvan harjoittamiselle. Kyseisten periaatteiden pohjalta loin liikuntaohjelman, jonka toteutin käytännössä erään Satakunnassa sijaitsevan harjaantumiskoulun ala-asteen luokan kanssa. Periaatteiden toteutumista liikuntaohjelmassa ja ohjelman soveltuvuutta kehitysvammaisille lapsille arvioin videoinnin ja päiväkirjamerkintöjen avulla.

Ohjelman periaatteet kehitettiin aiempien ruumiinkuvaa harjoittavien menetelmien periaatteita yhdistelemällä ja soveltamalla. Ruumiinosten tunnistaminen ja nimeäminen, ruumiinrajojen hahmottaminen, voimankäytön hallitseminen ja tilassa liikkuminen olivat ohjelman fyysispainotteiset ruumiinkuvan harjoittamisen periaatteet. Ryhmä- ja parityöskentelyn korostaminen, liikunnan affektiivisten vaikutusten huomioiminen ja musiikin käyttö tuokioissa olivat ohjelman didaktiset periaatteet. Ruumiinkuvan harjoittamisen vaikutus kehitysvammaisen lapsen toimintakykyyn oli tärkeä huomioitava asia periaatteiden kehittämisessä, jota havainnollistettiin ICF luokituksen avulla.

Ohjelman periaatteiden kehittämisen onnistuminen tuli esille luodun liikuntaohjelman toteutuksen onnistumisessa. Ohjelma soveltui erittäin hyvin kyseiselle ryhmälle, vaikka ryhmässä olikin hyvin eritasoisia lapsia. Arvioinnin perusteella voidaan todeta, että kyseinen ruumiinkuvan harjoittamismenetelmä soveltui harjaantumiskoulun ala-asteen oppilaille.

# CREATION, IMPLEMENTION AND EVALUATION OF AN EXERCISE PROGRAM FOR CHILDREN WITH DISABILITY TO SUPPORT THEIR BODY IMAGE DEVELOPMENT

Kaisa Mäkitalo

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Physiotherapy

February 2008

Javanainen-Levonen, Tarja

Pages: 52

PLC: 37.233

Keywords: adapted physical activity, body awareness, body image, developmental disorder, childhood

---

The purpose of this study was to create an exercise program for children with disability to support children's body image development and gave ideas for people who work with children for example for teachers and physiotherapist. Based on past studies I created the principles for body image exercising for children with disabilities. I created an exercise program based on the developed principles and carried it out with primary school children with disabilities. The implementation of the principles and the program's applicability for this group were evaluated with the help of videos and diarymarks.

By combining and adapting principles from past studies I created an exercise program to support body image development. Principles were divided into two elements. First element contained the principles that support the physical side of the body image training. Those principles were recognition of the body parts and the boundaries of own body, the awareness of own strengths and ability to control own movements. Second element of body image training was the didactic principles. This element consisted of working in groups and pairs, paying attention to an affective influence of training and the use of music during the program. One of the important element in creating this study's principles was to pay attention to the effect that body image development had on children's coping with their everyday lives. This element was recognized with the ICF classification.

As the realization of the program was a success it was clear that the developed principles succeeded as well. The created program was suitable for this particular group of children although children were on a different development phases. According to the evaluation this body image exercise program was suitable for children with disabilities in primary school.

## SISÄLLYS

|   |    |
|---|----|
| 1 JOHDANTO.....   | 6  |
| 2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT.....  | 8  |
| 2.1 Kehitysvammaisuus.....  | 8  |
| 2.2 Erityislapsen ruumiinkuva.....  | 8  |
| 2.3 Ruumiinkuvan häiriöiden vaikutukset lapsen toimintakykyyn.....            | 10 |
| 2.3.1 Lääketieteellinen sairaus tai häiriö.....                               | 11 |
| 2.3.2 Kehon toiminnot.....  | 11 |
| 2.3.3 Suoritukset.....  | 12 |
| 2.3.4 Osallistuminen.....   | 13 |
| 2.3.5 Yksilö.....   | 14 |
| 2.3.6 Ympäristö.....  | 15 |
| 2.4 Ruumiinkuvaa harjoittavia menetelmiä.....                                 | 15 |
| 2.4.1 Aikuisen kehitysvammaisen ruumiinkuvaa harjoittava liikuntaohjelma..... | 15 |
| 2.4.2 Sherborne –menetelmä.....   | 16 |
| 2.4.3 Muita ruumiinkuvaa harjoittavia menetelmiä.....                         | 16 |
| 3 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSMENETELMÄT.....                           | 18 |
| 3.1 Opinnäytetyön tarkoitus.....  | 18 |
| 3.2 Tutkimustehtävät.....   | 19 |
| 3.3 Tutkimusmenetelmät ja aineiston analyysi.....                             | 20 |
| 4 LIIKUNTAOHELMAN PERIAATTEIDEN KEHITTÄMINEN.....                             | 21 |
| 4.1 Ruumiinkuvapainotteiset periaatteet.....                                  | 22 |
| 4.1.1 Tietoisuus omasta kehosta ja kehon hallinta.....                        | 22 |
| 4.2 Ohjelman didaktiset periaatteet.....                                      | 23 |
| 4.2.1 Affektiiviset vaikutukset.....  | 23 |
| 4.2.2 Musiikki.....   | 24 |
| 4.2.3 Ryhmä- ja parityöskentely ja didaktiset perusteet.....                  | 25 |
| 5 PERIAATTEIDEN TOTEUTUMINEN PILOTTIOHJELMASSA.....                           | 26 |
| 5.1 Toteutus.....   | 26 |
| 5.2. Tuokioiden järjestelyt ja videointi.....                                 | 27 |

|   |    |
|---|----|
| 5.3 Ryhmäanalyysi.....                              | 28 |
| 5.4 Ruumiinkuvan harjoittaminen.....                | 30 |
| 5.4.1 Ruumiinosien nimeäminen ja tunnistaminen..... | 30 |
| 5.4.2 Ruumiinrajojen hahmottaminen.....             | 32 |
| 5.4.3 Liikkuminen tilassa.....                      | 33 |
| 5.4.4 Liikunnan affektiiviset vaikutukset .....     | 35 |
| 5.4.5 Voimankäytön hallitseminen.....               | 36 |
| 6 PERIAATTEIDEN TOTEUTUMISEN ARVIOINTI.....         | 38 |
| 6.1 Kehonosien nimeäminen ja tunnistaminen.....     | 38 |
| 6.2 Ruumiinrajat.....                               | 39 |
| 6.3 Tilassa liikkuminen.....                        | 40 |
| 6.4 Liikuntakokemukset.....                         | 42 |
| 6.5 Voimankäyttö.....                               | 43 |
| 7 POHDINTA.....                                     | 45 |
| 7.1 Oma pohdinta.....                               | 45 |
| 7.2 Menetelmien valinta.....                        | 45 |
| 7.3 Ohjaajana toimiminen.....                       | 46 |
| 7.4 Ohjelman arvioiminen.....                       | 47 |
| 7.5 Ohjelman hyödyntäminen.....                     | 47 |
| 7.6 Ohjelman kehittäminen.....                      | 48 |
| 7.7 Videokoosteen tekemisen onnistuminen.....       | 49 |
| LÄHTEET.....  | 50 |
| LIITEET   |    |

## 1. JOHDANTO

Suomessa on tällä hetkellä vammaistukeen oikeutettuja kehitysvammaisia henkilöitä kansaneläkelaitoksen rekisteritietojen mukaan noin 27 000 henkilöä eli noin 0,6 % väestöstä (Kela 2007, 10). Esiopetuksessa olevia erityistä tukea tarvitsevia lapsia on noin 20 % kyseisestä ikäluokasta (Huovinen & Heikinaro-Johansson 2006, 34). Erityisryhmiin kuuluvien tulisi olla tasavertaisia kansalaisia ja heillä tulisi olla esteettömät mahdollisuudet liikkua ja saavuttaa liikunnan antama hyöty. Erityisryhmien jäsenet hyötyvät, kukin eri tavalla, säännöllisen liikunnan harjoittamisesta. Liikunnalla on tärkeä merkitys kehitysvammaisen lapsen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitymiselle. Erityisliikunnan tarkoituksena on miettiä liikunnan mahdollisuuksia eikä rajoituksia. (Mälkiä & Rintala 2002, 6, 10.)

Vamma-asteesta riippuen kehitysvammaisten henkilöiden oppimisen eri osa-alueiden kehitys on normaalia hitaampaa, ja muun muassa kehon hahmotus, jäsentäminen ja motoriikka kehittyvät yleensä erityislapsilla normaalia hitaammin (Kaski ym. 1997, 169; Kouluhallitus 1989, 28; Mälkiä & Rintala 2002, 34-35). Kehon tuntemus ja hahmottaminen tukevat lapsen motorista kehitystä ja vaikuttavat lapsen kehitykseen ja arkielämässä pärjäämiseen (Miettinen 1999, 66; Talvitie ym. 2006, 381). Lapsi saa kehonsa välityksellä tietoa ja huomioita, joiden avulla hän saa käsityksen omista taidoistaan ja omasta itsestään. Tämän vuoksi keho on tärkeä osa lapsen identiteetin kehittymisen kannalta. (Miettinen 1999, 66.)

Tutkimukseni on kvalitatiivinen tutkimus, jossa jo aiemmin luotuja ruumiinkuvaa harjoittavia menetelmiä käyttäen ja mukailien, luodaan erityislapsille soveltuva ruumiinkuvan hahmottamista tukeva liikuntapainotteinen ohjelma. Tutkimuksen toiminnallinen osa toteutetaan käytännössä erään Satakunnassa sijaitsevan erityiskoulun ala-asteen oppilaille. Lisäksi työssä arvioidaan kyseisten periaatteiden toteutumista ja soveltuvuutta erityiskoulun ala-asteikäisille lapsille. Tuokioiden videoinnin avulla sekä tuokioiden jälkeen tehtyjen päiväkirjamerkintöjen avulla pyrittiin parantamaan tutkimuksen arvioinnin luotettavuutta. Opin näytetyön tuotteena on videokooste, johon on kerätty osia toteutetusta liikuntaohjelmasta. Videon avulla ohjelman periaatteet tulevat konkreettisemmin esille. Videokoosteen liittämi-

seen opinnäytetyöhön ei saatu lupaa vanhemmilta, mutta videokoosteen saa näyttää opinnäytetyön esitystilaisuudessa.

Työni tavoitteena on antaa erityislasten parissa työskenteleville, kuten lasten fysioterapeuteille ja erityiskoulun työntekijöille ideoita ja ajankohtaista tietoa ruumiinkuvan harjoittamisesta liikunnan avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena ei ole mitata ruumiinkuvan hahmottamista kyseisellä ryhmällä, vaan kuvata, miten luodun ohjelman periaatteet toimivat käytännössä ja luoda keinoja lasten ruumiinkuvan harjoittamiseen.

Kehitysvammainen henkilö hyötyy liikunnasta kuntoutuksen eri vaiheissa. Liikunta liittyy vahvasti kuntoutuksen eri alueisiin, kuten lääkinnällisen, sosiaalisen, kasvatuksellisen ja ammatillisen kuntoutuksen alueisiin. Fysioterapeutin tehtävänä on motivoida, arvioida ja opastaa vammaista henkilöä liikunnan tarpeen määrittämisessä sekä mahdollisuuksien ja rajoitusten tiedostamisessa. Esko Mälkiä ja Pauli Rintala (2002) ovat luoneet liikunnan merkityksestä vammaisen henkilön kuntoutuksessa prosessimallin ”kuntoutuksesta liikuntaan”, jossa todentuu liikunnan merkitys kuntoutuksen osana. (Mälkiä & Rintala 2002, 6-7.) Kuntoutuksen avulla lapsi voi oppia motorisia taitoja sekä sosiaalista kanssakäymistä. Kuntoutus antaa onnistumisen kokemuksia, jotka kannustavat lasta liikunnan harrastamiseen. Tutkimustieto osoittaa, että ilman kuntoutusta suurella osalla lapsista, joilla on vaikeuksia hallita kehoaan motorista taitoa vaativissa tehtävissä, jää pysyviä koordinaatiohäiriöitä. (Rintala, Ahonen & Cantell 2002, 145.)

Henkilökohtainen kiinnostukseni kehitysvammaisten kuntoutusta kohtaan on lisääntynyt fysioterapiaopintojen aikana, erityisesti soveltavan liikunnan opintojen (Satakunnan ammattikorkeakoulussa opintojen laajuus on 4,5 op.) sekä harjoittelujaksoilla kehitysvammaisten kanssa työskentelemisen myötä. Isosiskoni on lievästi kehitysvammainen ja hänen kehon hahmottamisen ja hallinnan vaikeuksia tarkkaillessani, mielenkiintoni ruumiinkuvan harjoittamiseen erityisryhmillä vahvistui. Lisäksi 4-6-vuotiaiden lasten liikuntaryhmää vetäessäni, olen kiinnittänyt huomiota lasten välisiin eroihin kehon hallinnassa ja motorisissa taidoissa. Fysioterapiakoulutuksen aikana tieto lasten fysioterapiasta ja erityislapsista jäi omasta mielestäni melko vähäiseksi, ja nyt opinnäytetyön kautta sain mahdollisuuden perehtyä asiaan

tarkemmin. Ohjelman toteutukseen valmistauduin käymällä viittomakielen peruskurssin kansalaisopistossa syksyllä 2006. Kurssilla oppimieni tukiviittomien avulla pystyin kommunikoimaan myös viittomakielisten ryhmäläisten kanssa.

## 2. TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1. Kehitysvammaisuus

Puhuttaessa kehitysvammaisuudesta, tarkoitetaan yleisimmin älyllistä kehitysvammaa, joka on WHO:n tautiluokituksen (1995) mukaan tila, jossa henkisen suorituskyvyn kehittyminen on estynyt tai ei ole täydellinen. Kehitysvammaisuutta ei enää määritellä ainoastaan älykkyysosamäärän perusteella, vaan enemmän pyritään painottamaan henkilön sopeutumista ympäröivään yhteiskuntaan. Yhdysvaltalaisen kehitysvammatutkimusjärjestön ja kehittämissyksikön AAMR:n määritelmä mukaan kehitysvammaisuus merkitsee tämän hetkisen toimintakyvyn merkittävää rajoitusta. Kehitysvammaiselle on ominaista huomattavasti heikompi älykkyysosamäärä, johon samaan aikaan liittyy rajoituksia vähintään kahdessa seuraavista adaptiivisten taitojen osa-alueista: itsestään huolehtiminen, kommunikaatio, sosiaaliset taidot, yhteisössä toimiminen, kotona asuminen, terveys ja turvallisuus, itsehallinta, oppimiskyky, vapaa-aika ja työ. (Rintala 2002, 33-34.)

### 2.2. Erityislapsen ruumiinkuva

Oman kehon ja ympäröivän maailman aistiminen kehittyy normaalilla lapsella noin seitsemän ensimmäisen ikävuoden aikana, jolloin lapsi kehittyy aktiivisesti toimivaksi (Rintala, Ahonen & Cantell 2002, 142). Kehitysvammaisten lasten kehon hahmotus ja motoriikka kehittyvät yleensä kuitenkin normaalia hitaammin (Rintala 2002, 34). Liikunnalla on todettu olevan positiivista vaikutusta kehitysvammaisten henkilöiden kokonaiskehitykseen. Liikun-



nan kautta saadut onnistumisen elämykset kohottavat liikkujan itsetuntoa sekä omasta kehosta ja ympäristöstä saadut tuntemukset lisäävät henkilön luottamusta omaan itseensä ja ympäröivään maailmaan. (Kouluhallitus 1989, 29.)

Kehitysvammaisilla lapsilla voi esiintyä erilaisia motorisen kehityksen häiriöitä, jotka voivat ilmetä hyvinkin erityyppisinä ja eriasteisina vaikeuksina, joilla on vaikutusta lapsen kehitykseen ja selviytymiseen arkielämässä. Eräs tällainen motorisen kehityksen häiriön seuraus voi olla lapsen kömpelyys ja vaikeus hahmottaa kehoaan. (Talvitie ym. 2006, 381.) Motorista taitoa vaativa suoritus muodostuu useasta peräkkäisestä, tietyssä järjestyksessä suoritetusta liikkeestä, joka vaatii motorista kontrollia eli kehon hallintaa edellyttäen lihasten, nivelten ja hermojärjestelmän rikkeetöntä toimintaa (Talvitie ym. 2006, 69). Tämän vuoksi on tärkeää opettaa lapselle perusliikuntamuotoja, jotka tukevat fyysisen kunnon ja toimintakyvyn kehittymistä (Rintala 2002, 34). Tällaisia perusliikuntamuotoja voivat esimerkiksi olla juoksu, hyppiminen ja tanssiminen.

### 2.3. Ruumiinkuvan häiriöiden vaikutukset lapsen toimintakykyyn

ICF on toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus, jonka avulla toimintarajoitteet ja toimintakyky voidaan luokitella vuorovaikutteisena prosessina (Stakes 2004, 18). Luokituksen avulla selvitetään kehitysvammaisen lapsen ruumiinkuvan häiriöiden vaikutusta lapsen toimintakykyyn ja arjessa pärjäämiseen (Taulukko 1).

Taulukko 1. Ruumiinkuvan häiriöiden vaikutus kehitysvammaisen lapsen toimintakykyyn ICF -luokituksen avulla esitettynä.

| HÄIRIÖ / SAIRAUS / VAMMA<br>KEHITYSVAMMAISTEN<br>LASTEN RUUMIINKUVAN<br>HÄIRIÖT |  |  |
|---|--|--|
| I   |  |  |
| KEHON TOIMINNOT   | SUORITUKSET                                    | OSALLISTUMINEN   |
| VAIKEUDET<br>HAHMOTTAA OMA<br>KEHO  | RUUMIINOSIEN<br>TUNNISTAMINEN JA<br>NIMEÄMINEN | OSALLISTUMINEN<br>KOULULIIKUNTAAN                              |
| VOIMANKÄYTÖN<br>HAHMOTTAMINEN   | VOIMANKÄYTTÖ                                   | OSALLISTUMINEN<br>VAPAA-AJAN<br>LIIKUNTAAN                     |
| KESKITTÄMINEN<br>2  | LIIKKUMINEN TILASSA                            | RUUMIINKUVAAN<br>LIITTYVIEN OSA-<br>ALUEIDEN<br>HARJOITTAMINEN |
| LIIKKEIDEN HALLINTA<br>.  | RUUMIINRAJOJEN<br>HAHMOTTAMINEN                | SOSIAALINEN<br>VUOROVAIKUTUS                                   |
| 3   | KEHON HALLINTA                                 | POSITIIVISET<br>LIIKUNTAKOKEMUKSE<br>T                         |
| .   |  |  |
| 1   |  |  |
| .   |  |  |
| L   | I  |  |
| YKSIÖ   |  | YMPÄRISTÖ  |
| ä KEHON KOKO JA MALLI   |  | TURVALLISUUS   |
| ä KEHON HALLINNAN<br>k TAITAMINEN   |  | PARI- JA<br>RYHMÄTYÖSKENTE-<br>LY                              |
| e AIEMMAT<br>t LIIKUNTATOTTUMUKSE   |  | AVUSTAJIEN MÄÄRÄ<br>JA APUVÄLINEET                             |
| t   |  |  |
| ï FYYSISET RAJOITUKSET  |  |  |

### 2.3.1 Lääketieteellinen sairaus tai häiriö

Kehitysvammaisten lasten ruumiinkuvan häiriöt toimivat tässä tarkastelussa lääketieteellisenä sairautena tai häiriönä. Kehitysvammaisilla lapsilla on usein kehon hallinnan vaikeuksia, mutta niitä ei välttämättä ole erikseen diagnosoitu. Ruumiiniosien hahmottaminen, kehon hallinta ja motoriikka kehittyvät normaalia hitaammin kehitysvammaisille lapsille, mutta ne voivat myös jäädä puutteellisiksi (Rintala 2002, 34).

### 2.3.2. Kehon toiminnot

Kehon toiminnoilla tarkoitetaan tässä tarkastelussa asioita, joiden tekemisessä lapsella on hankaluuksia ja tämän vuoksi kehon hallinta vaikeutuu. Vaikeudet hallita kehoaan koordinaatiota vaativissa liikesuorituksissa, saattavat aiheuttaa häiriötä jokapäiväiseen arkeen ja minäkuvan kehitykseen (Rintala, Ahonen & Cantell 2002, 142). Lapsen motorinen kehitys etenee tietyssä järjestyksessä käyden läpi eri vaiheet, mutta joskus näiden vaiheiden järjestys voi muuttua tai jokin vaihe voi jäädä kokonaan pois (Rintala, Ahonen & Cantell 2002, 142).

Lapselle keho on merkittävä tiedon saanti kanava, sillä oman kehon kautta saatujen tietojen avulla lapsi saa käsityksen omista taidoistaan ja omasta ”minästään”. Näin ollen keholla on tärkeä merkitys lapsen identiteetille. Liikunnan ja oman kehon tuntemusten avulla lapsi oppii ilmaisemaan tunteitaan, ja sitä kautta lapsi oppii myös helpommin huomioimaan toisten lasten tunnetiloja. (Miettinen 1999, 66, 68.) Kehon hallinta antaa konkreettisen merkityksen käsitteille tila, aika, voima ja suunta. Kehon hallinnalla on vaikutusta lapsen kykyyn ottaa koko vartalo liikkeeseen mukaan sekä tehostaa liikkeitä. (Autio 1995, 28.) Kehon ja mielen välillä vallitsee yhteys. Lapsilla on pyrkimys löytää koko ajan uusia aistimuksia ja liikunnan avulla syntyy psyykkisiä ja tunneperäisiä prosesseja. Nämä mielteet ja tunteet ohjaavat lasten aktiivista toimintaa. (Miettinen 1999, 65.) Fyysinen toimintakyky on tärkeä tekijä lapsen kokonaiskehityksen ja elämän laadun kannalta (Rintala & Huovinen 2003, 76).

Voimankäytön hallitseminen on usein vaikeaa kaikille lapsille ja erityisesti, jos lapsella on vaikeuksia keskittymisen suhteen. Asiasta innostuminen johtaa usein helposti keskittymisen herpaantumiseen ja tällöin myös voimakäytön harkinta vähenee. Liikkeiden säateleminen voi olla hyvin vaikeaa lapselle, jonka motorinen kehitys on viivästynyt (Rintala, Ahonen & Cantell 2002, 143). Oman kehon hahmottamisessa esiintyvät vaikeudet heikentävät liikkeiden hallintaa ja aiheuttavat kömpelyyttä liikkumiseen.

### 2.3.3. Suoritukset

Ruumiinkuvan häiriöistä puhuttaessa, ruumiinosien tunnistaminen ja nimeäminen ovat tärkeitä suorituksia. Aikuiselle ihmiselle esimerkiksi polven sijainti ja olemus ovat itsestään selviä asioita, mutta lapselle käsite saattaa olla vieras. Jotta lapsi pystyy ymmärtämään, mitä tarkoittaa kun laitetaan kyynärpäät koukkuun, pitää hänen olla tietoinen kyynärpään sijainnista ja mitä tarkoittaa kyynärpään koukkuun ja suoraksi laittaminen. Ruumiinrajojen hahmottaminen on tärkeä osa-alue, joka pitää ottaa huomioon, ruumiinkuvan häiriöistä puhuttaessa. Oman kehon koko ja muoto voivat olla osalle lapsista hieman vääristyneitä. Kehon hallinnan kannalta oman kehon hahmottaminen on erittäin olennainen asia. On vaikeaa hallita erilaisia liikkeitä, mikäli ei pysty hahmottamaan kehoaan kunnolla. Kehon hallitsemisella ja hahmottamisella on vaikutusta siihen, miten lapsi pystyy käyttämään kehoaan liikkeessä (Autio 1995, 28).

Liikkuminen tilassa liittyy osittain ruumiinrajojen hahmottamiseen, sillä jotta henkilö pystyy muuttamaan liikkumistaan tilan mukaan, pitää hänen hahmottaa oman ruumiinsa rajat. Ahtaista väleistä liikkuminen ja pienissä paikoissa oleminen vaatii liikemallien muuttamista käytössä olevan tilan mukaan. Pienestä ovenraosta kulkeminen ei välttämättä onnistu samalla tavalla kuin avonaisesta ovesta, siksi on tärkeä hahmottaa ruumiinrajat ja muuttaa liikkumistaan tilan mukaan. Oman kehon hahmottamiseen ja hallintaan liittyy vahvasti voimankäytön hallitseminen. Lapsilla on usein vaikeaa hahmottaa miten kovaa voi esimerkiksi potkaista palloa, jos maalissa seisoo pienempi lapsi tai jos maalivahtina on isomman kokoinen lapsi tai aikuinen. Lasten leikit saattavat usein mennä liiallisen voimankäytön vuoksi turhan

rajuiksi. Omien voimiensa määrän tiedostaminen sekä voimien hallitseminen ja niiden käyttäminen oikein ovat asioita, jotka lapsen olisi tärkeää oppia (Sherborne 1990, 29).

#### 2.3.4. Osallistuminen

Koulu- ja vapaa-ajan liikuntaan osallistuminen tukee lapsen kehitystä sekä omaan kehoon ja ympäristöön tutustumista (Huovinen & Heikinaro-Johansson 2006, 33). Ehyt ruumiinkuva ja hyvä kehon hallinta antavat lapselle lisää mahdollisuuksia osallistua monipuolisemmin liikuntaan, mikä taas lisää lapsen sosiaalisia vuorovaikutussuhteita ja fyysistä suorituskyyä. Liikuntakokemukset vahvistuvat osallistumisen myötä ja tätä kautta myös lapsen minäkuva vahvistuu. Liikuntaan osallistuminen ja siinä onnistuminen sekä suorituskyyyn parantuminen kasvattaa itsetuntoa ja siten suoranaisesti vaikuttaa myös toimintakyyyn. Liikunnalla on todettu olevan laaja-alainen parantava vaikutus oppimisvaikeuksiin. Se kehittää muun muassa kehontuntemusta, havaintomotoriikkaa, avaruudellista ajattelua, itsehillintää, rentoutumistaitoa, keskittymiskykyä sekä eri aistien toimintoja. Kehitysvammaiset henkilöt ovatkin usein jopa innokkaampia osallistumaan liikuntaan, kuin ikätoverinsa. (Kouluhallitus 1989, 9, 29.)

Tutkimusten mukaan liikuntaa harrastavilla lapsilla on keskimääräistä parempi minäkäsitys kuin liikunnallisesti inaktiivisilla lapsilla (Miettinen 1999, 66). Fysioterapia tukee lapsen liikkumista ja on usein osaksi myös liikuntaa, mutta kuntoutujaa on rohkaistava liikkumaan myös vapaa-ajalla. Fysioterapian näkökulmasta liikunnan todetut vaikutukset toimintakyyyn ovat positiivisia asioita, sillä esimerkiksi ylipainon väheneminen liikunnan seurauksena on edullista myös fysioterapian kannalta. Aikaisin aloitettu kuntoutus ja taitojen harjoittaminen vaikuttaa motoristen taitojen oppimisen lisäksi sosiaalisten taitojen parantumiseen ja toisaalta positiivisten liikuntakokemusten saaminen saattaa motivoida lasta liikunnan pariin (Rintala, Ahonen & Cantell 2002, 145).

Nykyisin kehitysvammatyön tavoitteena on saada kehitysvammaiset integroiduksi kaikkeen yhteisön elämään (Vesala 1999, 21). Näin ollen kehitysvammaisilla henkilöillä tulisi olla yhtäläiset mahdollisuudet liikkua ja saavuttaa liikunnan antama hyöty sekä koulu- että vapaa-ajanliikunnan avulla. Erityisliikunnan tavoitteet ovat samat kuin muidenkin väestöryhmien tavoitteet liikunnan suhteen. Yleinen terveydentila, fyysinen kunto, liikuntakykyisyys, vapaa-ajan harrastaminen, työkykyisyys sekä elämän laatu ovat vain pieni osa liikunnan tavoitteista niin vammattomalle kuin vammaisellekin henkilölle. Lisäksi useiden tautien ennaltaehkäisyyn liikunnalla, tiedetään olevan merkittäviä vaikutuksia. Lasten kohdalla liikunnan tavoitteiksi voidaan nostaa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehittyminen. Erityisesti huomioitavia osa-alueita kehitysvammaisten lasten arjessa ja myös liikunnassa ovat psykomotorisen osa-alueen lisäksi kognitiivisen ja affektiivisen osa-alueen sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen tukeminen. (Mälkiä & Rintala 2002, 34 – 35, 236.)

### 2.3.5. Yksilö

Tutkimusten mukaan parhaat tulokset motoristen taitojen kuntoutuksessa on saavutettu yksilöllisillä tehtäväsuuntautuneilla menetelmillä, joissa otetaan lapsen erityistarpeet huomioon kokonaisvaltaisesti (Rintala, Ahonen, Cantell 2002, 145). Kehitysvammaisten lasten arjessa ja myös liikunnassa on motoristen taitojen lisäksi tiedollisten, sosiaalisten ja psyykkisten asioiden huomioiminen tärkeää (Mälkiä & Rintala 2002, 34 – 35, 236). Lapsella on tietty kapasiteetti hallita omaa kehoaan ikäkaudesta riippuen. Kaksivuotiaan kapasiteetti hallita kehonsa liikkeitä on selvästi suppeampi, kuin viisivuotiaan. Mikäli lapsi on isokokoinen, ei hänen kapasiteettinsa välttämättä riitä hallitsemaan koko kehoa, samalla tavalla kuin pienemmän kokoinen lapsi. Lisäksi aiemmat liikuntatottumukset vaikuttavat siihen, miten lapsi kokee oman kehonsa ja pystyy hallitsemaan sitä. Kehitysvammaisilla on melko usein erilaisia fyysisiä rajoituksia, jotka vaikuttavat liikunnan harrastamiseen ja fyysiset rajoitukset muokkaavat myös lapsen kehonkuvaa.

### 2.3.6. Ympäristö

Ryhmässä tapahtuvassa kuntoutuksessa on tärkeää toiminnan soveltaminen yksilöllisesti kunkin osallistujan tarpeiden mukaisesti (Rintala, Ahonen, Cantell 2002, 145). Lapsi käyttäytyy luonnollisemmin ja rennommin, mikäli hänellä on turvallinen olo tutussa ympäristössä. Aikuisen tehtävänä on huolehtia lapsen turvallisuudesta ja näin ollen tilanteen luominen rauhalliseksi ja turvalliseksi on erittäin tärkeää. Turvallisuutta erityisryhmien liikunnassa lisää avustajien määrä. Avustajien läsnäolo antaa ohjaajalle lisää mahdollisuuksia liikunta- tuokion toteuttamiseen. Ryhmä- ja parityöskentelyn määrä lisää lasten innostusta, mutta myös turvallisuuden tunnetta, koska lapset saavat tehdä erilaisia asioita tutussa ryhmässä. Ryhmän tai parin antama tuki ja turva lisää lapsen rohkeutta kokeilla uusia asioita. Perheen ja vanhempien rooli on tärkeä erityislapsella esiintyvien lievien motoristen häiriöiden (kuten kehonosien hahmottamisen) harjoittelemisessa kotiooloissa (Rintala, Ahonen & Cantell 2002, 145).

## 2.4 Ruumiinkuvaa harjoittavia menetelmiä

### 2.4.1. Aikuisten kehitysvammaisten ruumiinkuvaa harjoittava liikuntaohjelma

Javanainen (1999) on luonut ruumiinkuvapainotteisen liikuntaohjelman kehitysvammaisille aikuisille henkilöille soveltuvaksi. Kyseisessä liikuntaohjelmassa painotettiin erityisesti kehitysvammaisen henkilön yksilöllisyyden vahvistamista ja tutustumista omaan ja toisen kehoon sekä oman ja toisen kehon kokemista (Javanainen 1999, 36). Yksilöllisyyden, aikuisuuden ja myös seksuaalisuuden korostaminen sekä ryhmä- ja parityöskentelyn merkitystä painotettiin kyseisessä ohjelmassa (Javanainen 1999, 36-37). Myös liikunnan affektiivisia vaikutuksia korostettiin ohjelmassa.

Ohjelmassa pyrittiin erilaisten liikuntamuotojen avulla tukemaan ruumiinkuvan hahmottamisen kehitystä. Ohjelmassa harjoiteltiin monipuolisesti eri lajien ja harjoitteiden avulla ke-

hontuntemusta ja ruumiinkuvan hahmottamista. Tutkimuksen aikana kognitiivisen ruumiinkuvan kohdalla tapahtui positiivista muutosta suurimmalla osalla ryhmäläisiä ja lisäksi erityisesti miesten kohdalla havaittiin muutoksia käyttäytymispiirteissä, jotka olivat korostuneempia ohjelman lopussa, kuin alussa (Javanainen 1999, 81-82).

#### 2.4.2. Sherborne -menetelmä

Veronica Sherbornen (1990) kehittämä ”lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta” perustuu lapsen tietoisuuden kehittämiseen omasta kehostaan. Menetelmä on saanut alkunsa ajatuksesta, että vammaisen lapsen on oppiakseen ja kehittyäkseen opittava tuntemaan oma kehonsa. Oman kehonsa ja sen mahdollisuuksien tunteminen, auttaa lasta kokemaan fyysisen ja psyykkisen turvallisuudentunteen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Lapsen tietoisuus omasta kehostaan kehittyy, kun hän saa tuntemuksia toisen ihmisen kehosta ja saa kokea esim. aikuisen henkilön kehon omaansa vasten. Lapsi oppii hahmottamaan itsensä kokonaisuutena kosketuskokemuksen kautta ja tiedostamaan eri osien kuuluvan tukevasti yhteen. (Sherborne 1990, 3-4.)

#### 2.4.3. Muita ruumiinkuvaa harjoittavia menetelmiä

Britt-Marie Adolfsonin musiikilla mukaan teoksessa (1982) on erilaisia musiikki-, liikunta- ja kommunikaatioharjoituksia vaikeavammaisille. Adolfsonin menetelmässä korostetaan musiikin merkitystä ja hän itse kutsuukin menetelmää ”sopeutuvaksi musiikkitoiminnaksi”. Menetelmässä kehitysvammaisen henkilö on itse aktiivinen ja osallistuu aktiivisesti liikuntaan, kuuntelemiseen ja äänen tuottamiseen. Jokaisen henkilön tavoitteet ohjelman suhteen vaihtelevat yksilöllisesti. Ohjelma on suunniteltu lähinnä opetusmenetelmäksi, mutta yhteistyö fysioterapeutin kanssa saattaa helpottaa kehitysvammaisen ja erityisesti liikuntavammaisen henkilön raskasta harjoitusohjelmaa. Musiikin avulla voidaan usein harjoittelusta tehdä mielenkiintoisempaa. (Adolfson 1982, 7.) Musiikin ja laulujen sanoitusten avulla pyritään tunnistamaan ja nimeämään eri ruumiinosia sekä hahmottamaan omaa kehoaan. Lisäksi



liikkuminen tilassa ja liikunnan affektiiviset vaikutukset tulevat esille ohjelmassa käytettyjen laulujen sanoitusten myötä.

Marianne ja Christopher Knill korostavat myös musiikin merkitystä, mutta lisäksi kosketamisen ja nimeämisen merkitystä kehontuntemus-, kontakti- ja kommunikaatioharjoituksia teoksessaan (1991). Ohjelman tavoitteena on tarjota mahdollisuuksia vuorovaikutuksen ja kontaktien luomiseen kehitysvammaisen ja hänen kanssaan työskentelevien kanssa ja näiden taitojen avulla kehittää motorisia taitoja ja aistien käyttöä (Knill & Knill 1991, 7). Ohjelma on suunniteltu palvelemaan eritasoisesti kehitysvammaisia henkilöitä ja henkilöitä, joiden vuorovaikutus ympäröivän maailman kanssa on rajoittunut. Vuorovaikutuksen rajoittuneisuus aiheuttaa vääristyneen kehonkuvan kehittymisen, jota tulee vahvistaa negatiivien kehonkuvan kehittymisen katkaisemiseksi. Musiikki auttaa luomaan ympäristöä mielekkääksi, motivoivaksi ja turvalliseksi. Lisäksi musiikki on tehokas ja stimuloiva väline tarkkaavaisuuden virittämiseksi ja voi siksi muodostaa vahvan perustan oppimistapahtumalle. (Knill & Knill 1991, 11.) Ohjelma pitää sisällään ruumiinosien nimeämistä ja tunnistamista ja samalla oman kehon hahmottamista. Harjoittelusta saatavat affektiiviset kokemukset ovat tärkeitä, jotta oppiminen on mahdollista. Oppimista tehostetaan koskettamalla kyseisiä ruumiinosia samalla kun opetellaan ja toistetaan niiden nimiä.

### 3. TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSMENETELMÄT

#### 3.1. Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyössäni tarkastelen kehitysvammaisten lasten ruumiinkuvan kehittämistä liikunnan avulla. Työni tavoitteena ei ole tutkia minkään tietyn osa-alueen kehitystä intervention aikana, vaan tarkoituksena on luoda liikuntaohjelma kuvaamaan ruumiinkuvan harjoittamisen periaatteita käytännössä. Tutkimuksen tehtävinä ovat erityislapsille suunnatun ruumiinkuvapainotteisen liikuntaohjelman periaatteiden luominen ja yhden pilottiohjelman toteuttaminen käytännössä sekä periaatteiden arviointi toteutetun ohjelman avulla (Taulukko 2). Pilottiohjelma koostuu viidestä erilaisesta liikuntatuokiosta. Opinnäytetyön tärkeänä tarkastelun kohteena on ruumiinkuvan harjoittamisen vaikutus kehitysvammaisen lapsen toimintakykyyn. Kognitiivinen osa-alue (muun muassa kehonosien nimeäminen, tunnistaminen) ja affektiivinen (tunteukset, liikuntakokemukset) osa-alue ovat tutkimuksessa erityisen huomion kohteena, mutta myös ryhmä- ja parityöskentely sekä sosiaalinen vuorovaikutus.

Ala-asteikäisten lasten kohdalla omien rajojen ja kykyjen löytäminen ja kehonosien nimitysten oppiminen nousevat tärkeiksi asioiksi ruumiinkuvan harjoittamisessa. Ryhmä- ja parityöskentelyn on todettu lisäävän ohjattavien aloitteellista toimintaa ja kehittävän heidän minäkuvaansa. Lisäksi liikunnan avulla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen asenteisiin ja luovuuteen. (Javanainen 1999, 123.) Lasten ruumiinkuvan harjoittamisessa ei mielestäni sukupuoliominaisuuksien korostamiseen ole tarvetta keskittyä ollenkaan. Erilaisten kehonhahmotus- ja tunnistamisharjoitusten tukena tuokioissa käytetään paljon musiikkia. Musiikin avulla voidaan houkuttaa esiin unohduksissa olevia toimintoja ja musiikki voi helpottaa kontaktin hakemista toiseen ihmiseen (Laitinen, 1995, 15). Jokaisen tuokion lopussa on varattu aikaa rentoutumiselle ja rauhoittumiselle.

### 3.2. Tutkimustehtävät

Tutkimukseni tarkoituksena on pyrkiä löytämään aiemmin kehiteltyjä ruumiinkuvapainotteisia ohjelmia analysoimalla yhteiset piirteet, jotka teoritarkastelun perusteella soveltuvat mielestäni harjaantumiskoulun ala-asteen oppilaille. Periaatteiden pohjalta luon liikuntaohjelman sekä toteutan käytännössä yhden pilottiohjelman, joka koostuu viidestä tuokiosta. Pilottiohjelma toteutetaan erityiskoulun ala-asteen oppilaille, jotka valittiin ohjelmaan harkinnanvaraisella näytteellä. Periaatteiden toteutumista arvioidaan tuokioiden onnistumisen kautta, videoiden ja päiväkirjamerkintöjen avulla.

Taulukko 2. Tutkimustehtävät ja tutkimusmenetelmät.

| Tutkimustehtävät  | Tutkimusmenetelmät   |
|---|--|
| Ruumiinkuvapainotteisen liikuntaohjelman periaatteiden kehittäminen   | Aiemmin luotuja menetelmiä analysoimalla ja teoritarkastelun pohjalta valitsen erityiskoulun ala-asteen ryhmälle ruumiinkuvan harjoittamiseen soveltuvat piirteet.   |
| Ruumiinkuvapainotteisen liikuntaohjelman periaatteiden toteuttaminen käytännössä ja videokoosteen tekeminen | Luotujen periaatteiden pohjalta toteutetaan yksi pilottiohjelma, joka koostuu viidestä tuokiosta. Ohjelma toteutetaan keväällä 2007 yhteistyössä erään Satakunnassa sijaitsevan erityiskoulun kanssa ala-asteen luokan kanssa. Tuokioiden videoinnin pohjalta loin videokoosteen, josta tulevat ohjelman periaatteet esille. |
| Ruumiinkuvapainotteisen liikuntaohjelman periaatteiden toteutumisen arviointi                               | Videokuvaa analysoimalla tarkastelen mm. lasten aktiivisuutta tuokioiden aikana ja harjoitteiden toteutumista ja niiden vaikeustasoja. Periaatteiden toteutumista tarkastelen tuokioiden onnistumisen kautta, videoiden ja päiväkirjamerkintöjen avulla.   |

### 3.3. Tutkimusmenetelmät ja aineiston analyysi

Kaikki tuokiot kuvattiin ja videoiden avulla tuokioiden onnistumista ja tavoitteiden toteutumista pystyttiin tarkastelemaan myöhemmin. Ohjelman soveltumisen analysoiminen onnistuu videoinnin avulla jälkeensä tarkasteltaessa helpommin kuin itse tuokioiden aikana. Lisäksi tuokioiden onnistumista tarkastelen tuokioiden jälkeen kirjattujen päiväkirjamerkintöjen avulla. Videolta pyrin tarkastelemaan muun muassa lasten aktiivisuutta ja reaktioita sekä harjoitteiden soveltuvuutta ja onnistumista. Lasten mielipiteet ja kommentit antavat minulle tietoa siitä, miten lapset suhtautuvat harjoituksiin. Päiväkirjamerkinnöistä (Liite 2) pyrin analysoimaan sitä minkälaisia ajatuksia, minulla on ollut tuokioiden päättymisen jälkeen ja mitä olen havainnut tuokioiden aikana. Päiväkirjamerkintöjen ja videoiden analysoimisen avulla pyrin saamaan kokonaiskuvan tutkimuksen tavoitteiden onnistumisesta.

Tavoitteiden onnistumista on melko vaikeaa mitata ja tarkastella, mutta pyrin saamaan kattavan kuvan tavoitteiden toteutumisesta tarkastelemalla lasten aktiivisuutta eri harjoituksissa ja tehtävien vaikeustasoa sekä soveltuvuutta kyseiselle ryhmälle. Vaikean analysoinnista tekee se, että ryhmässä on selkeästi eritasoisia lapsia ja näin ollen harjoitus, joka on sopiva yhdelle lapselle voi olla toiselle aivan liian vaikea.

Tutkimuksen tuotteena kokoaan videokoosteen, josta tulevat esille ohjelman periaatteet ja harjoitteet, joilla kyseisiä periaatteita toteutettiin. Koosteen tarkoitus on konkretisoida tutkimuksen tarkoitus lukijalle. Valitettavasti koosteen liittämiseksi opinnäytetyöhön ei saatu lupaa lasten vanhemmilta, joten videokooste ei ole yleisesti nähtävillä. Opinnäytetyön esityksessä videokoosteen esittämiselle saatiin lupa.

#### 4. LIIKUNTAOHJELMAN PERIAATTEIDEN KEHITTÄMINEN

Liikuntaohjelman luomisessa on käytetty perusteina erilaisia jo kehitettyjä ruumiinkuvaa harjoittavia menetelmiä. Sherborne, Knill, Adolfson ja Javanainen ovat kehittäneet kukin oman tavan kehittää kehitysvammaisten henkilöiden ruumiinkuvaa. Näistä ohjelmista elementtejä yhdistelemällä ja uusia harjoitteita itse kehittelemällä pyrin luomaan ideoita lasten ruumiinkuvan harjoittamiseen. Motorisella oppimisella ja oman kehon hahmottamisella on vaikutusta lapsen toimintakykyyn ja arjessa pärjäämiseen ja lisäksi liikuntaan osallistuminen tukee lapsen kehitystä sekä omaan kehoon ja ympäristöön tutustumista (Huovinen & Heikinaro-Johansson 2006, 33; Rintala, Ahonen & Cantell 2002, 142). Sen vuoksi ruumiinkuvan harjoittaminen liikunnan avulla on lapsen toimintakyvyn kannalta hyödyllistä. Sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden kehittyminen on tärkeää lapsen kehityksen kannalta, koska muilta kanssaihmisiltä saamansa informaation ja tuen avulla lapsi pystyy kehittämään kuvaa omasta itsestään. Liikunnasta saatavat positiiviset onnistumisen elämykset kehittävät lapsen itsetuntoa, mikä taas antaa lapselle halua yrittää enemmän ja motivaation lisääntymisen (Kouluhallitus 1989, 29, 47). Mikäli liikunnasta saatavat kokemukset ovat negatiivisia, pyrkii lapsi välttelemään liikuntaa ja näin ollen liikunnasta saatavat positiiviset hyödyt toimintakyvyn ja terveyden kannalta jäävät saamatta.

Lasten ruumiinkuvan harjoittaminen on jaettu tässä tutkimuksessa viiteen eri osa-alueeseen, joiden harjoittamiseen on keskitytty enemmän. Ohjelman luomisessa on pyritty tarkastelemaan asiaa lapsen toimintakyvyn ja arjessa pärjäämisen kannalta. Ohjelmaan on valittu osa-alueita, joiden harjoittamisesta ala-asteikäinen harjaantumiskoulun oppilas mielestäni hyötyy eniten. Kyseisiä osa-alueita on korostettu myös aiemmin luoduissa ohjelmissa, joka ilmenee taulukossa 3.

Taulukko 3. Kehitysvammaisten lasten ruumiinkuvaa harjoittavien menetelmien periaatteet

|   | <u>Javanainen</u><br>(1999) | <u>Knill</u><br>(1991) | <u>Adolfson</u><br>(1982) | <u>Sherborne</u><br>(1990) | <u>Erityislasten</u><br><u>ruumiinkuvan</u><br><u>harjoittaminen</u><br><u>Mäkitalo (2008)</u> |
|---|-----------------------------|------------------------|---------------------------|----------------------------|--|
| <u>Ruumiinkuvan harjoittamisen periaatteet:</u> |                             |                        |                           |                            |  |
| Ruumiinosien tunnistaminen, nimeäminen          | <b>x</b>                    | <b>x</b>               | <b>x</b>                  | <b>x</b>                   | <b>x</b>   |
| Ruumiinrajojen hahmottaminen                    | <b>x</b>                    | <b>x</b>               | <b>x</b>                  | <b>x</b>                   | <b>x</b>   |
| Voimankäytön hallitseminen                      |                             |                        |                           | <b>x</b>                   | <b>x</b>   |
| Liikkuminen tilassa                             | <b>x</b>                    |                        | <b>x</b>                  | <b>x</b>                   | <b>x</b>   |
| Ruumiinosien kosketaminen                       |                             | <b>x</b>               | <b>x</b>                  | <b>x</b>                   |  |
| Sukupuoliominaisuuksien korostaminen            | <b>x</b>                    |                        |                           |                            |  |
| <u>Didaktiset periaatteet:</u>                  |                             |                        |                           |                            |  |
| Affektiiviset vaikutukset                       | <b>x</b>                    | <b>x</b>               | <b>x</b>                  | <b>x</b>                   | <b>x</b>   |
| Pari- ja ryhmätyökentely                        | <b>x</b>                    |                        |                           | <b>x</b>                   | <b>x</b>   |
| Musiikki  | <b>x</b>                    | <b>x</b>               | <b>x</b>                  |                            | <b>x</b>   |
| Yksilöllisyys                                   | <b>x</b>                    | <b>x</b>               | <b>x</b>                  | <b>x</b>                   | <b>x</b>   |

#### 4.1. Ruumiinkuvapainotteiset periaatteet

##### 4.1.1 Tietoisuus omasta kehosta ja kehon hallinta

Kognitiivisen osa-alueen toimintoja ovat muun muassa keskittyminen, huomiokyky, oppiminen, muistaminen, ongelmanratkaisu sekä nimeäminen ja tunnistaminen (Romberg 2005, 90). Ruumiinosien nimeäminen ja tunnistaminen ovat tärkeitä oman kehon tuntemuksen ja hallinnan kannalta. Piaget (1952) havaitsi, että lapsen tietoisuus omasta kehostaan ja ympä-

röivästä maailmasta kasvaa aktiivisten sensomotoristen toimintojen avulla sosiaalisessa ympäristössä, jolloin lapsen kognitiiviset taidot kehittyvät samalla (Numminen 1994, 139).

Kognitiivisen alueen harjoittamiseen liittyy vahvasti myös keskittyminen, joka taas vaikuttaa voimankäytön hallintaan. Lapselle saattaa olla vaikeaa hahmottaa käytettävän voiman määrää eri tilanteissa. Keskittymisen herpaantuminen saattaa johtaa siihen, että lapsi ei malta keskittyä tekemiseen vaan innostuessaan voimankäyttö saattaa mennä liiallisuuksiin. Lapsen on tärkeää tiedostaa voimiensa määrä sekä oppia käyttämään ja hallitsemaan niitä oikealla tavalla (Sherborne 1990, 29). Voimankäytön hallitseminen on tärkeää myös oman ja muiden lasten turvallisuuden kannalta. Tilassa liikkuminen edellyttää lapselta kykyä muuntaa liikkumistaan tilanteen mukaan, joka taas vaatii kehon hallintaa. Erityislapsille onkin tärkeää oppia ensin perusliikemuotoja, jotka edesauttavat lapsen kokonaisvaltaista kehitystä (Rintala 2002, 34; Autio 1995, 29).

## 4.2. Ohjelman didaktiset periaatteet

### 4.2.1 Affektiiviset vaikutukset

Lapsille liikunnan tärkein tarkoitus on antaa positiivisia kokemuksia liikunnasta ja luoda lapselle mahdollisuus saada nauttia osaamisestaan, mukanaolosta, toisen arvostuksesta, onnistumisesta ja liikunnan ilosta (Kouluhallitus 1989, 9). Negatiiviset kokemukset saattavat johtaa liikunnan välttelemiseen ja silloin myös liikunnasta saatava muu hyöty jää saamatta. Jokainen kokee asioita yksilöllisellä tavalla ja silti jokaisen kokemukset ovat aivan yhtä tärkeitä eikä näitä kokemuksia sovi arvostella. Lasten kanssa erityisesti tuntemukset voivat vaihdella äärilaidasta toiseen.

Liikunnassa on tärkeää lähteä liikkeelle lapsen vahvoista puolista ja korostaa niitä (Kouluhallitus 1989, 29). Mitä useammin lapsen saama palaute suoritettavasta tehtävästä on positiivinen, sitä nopeammin hän oppii luottamaan itseensä ja suoriutumaan aina vain vaativimmista tehtävistä. Onnistuminen tehtävässä kasvattaa itseluottamusta. Tärkeintä lapselle

ei ole ulkoinen palaute, vaan oman toiminnan myötä koettu henkilökohtainen palaute. Positiiviset minä -kokemukset ovat erittäin tärkeitä lapselle ja ne lisäävät intoa ja energiaa yrittää enemmän. (Miettinen 1999, 66.) Liiallinen ohjaaminen ja oikeiden suoritusten vaatiminen vievät liikunnasta mielekkyyden ja saattavat aiheuttaa negatiivisia liikuntakokemuksia.

Kouluikäisten liikunnan tulee olla leikinomaista, virikkeellistä, hauskaa ja virkistävää. Liikunnan lähtökohdaksi pitää olla lapsi itse ja hänen henkilökohtaiset tarpeet ja toiveet. (Kouluhallitus 1989, 11.) Leikki on lapsen tapa oppia, mutta lapsi ei kuitenkaan leiki tietoisesti kehittyäkseen vaan saadakseen leikistä iloa ja huvia (Autio 1995, 15). Lapsi saa leikin avulla mahdollisuuden kokeilla, keksiä ja etsiä ongelmiin ratkaisua ja on näin ollen luontainen tapa oppia (Miettinen 1999, 78, 86). Mielikuvien avulla harjoitukseen saadaan mielenkiintoa ja lapsi yhdistelee asioita ja luo uusia näkökulmia mielikuvituksen avulla (Autio 1995, 13). Lasten fysioterapian kannalta mielikuvitus on erittäin tärkeä asia terapian onnistumisen kannalta

#### 4.2.2 Musiikki

Yhdistettäessä liikuntaa ja rytmiä luodaan mahdollisuuksia liiketunnon, rytmittämisen, oma-toimisuuden, liikunnallis-rytmisen mielikuvituksen, yksilöllisen ilmaisun ja luovan toiminnan kehitykselle liikunnan avulla (Simola-Isaksson & Vilppunen 1974, 5-6). Kehitysvammaisten kehon tiedostamista ja hallitsemista voidaan harjoittaa musiikkiliikunnan ja luovan liikunnan avulla (Mälkiä & Rintala 2002, 236). Musiikki vaikuttaa voimakkaasti kehoon ja mieleen. Musiikki voi muunnella mielialoja, helpottaa lihasten liikkeitä, antaa henkilölle mahdollisuuden ilmaista itseään ja mahdollisesti aukaisee uusia kommunikaatiokanavia. Musiikki vahvistaa emotionaalisia siteitä kanssaihmistien välillä. (Heal & Wigram 1999, 8-9.)



#### 4.2.3 Ryhmä- ja parityöskentely ja didaktiset perusteet

Ryhmässä työskentely antaa aralle henkilölle rohkeutta toteuttaa itseään, mutta myös mahdollisuuden piiloutua ryhmän taakse mikäli kokee tilanteen pelottavana tai jännittävänä. Ryhmän tuki ja erityisesti tutussa ryhmässä työskenteleminen antaa lisää itseluottamusta ja uskallusta yrittää uusia asioita. Lapsen yksilöllisyyttä ja yksilön merkitystä tasavertaisena ryhmän jäsenenä on tärkeää vahvistaa, jotta itseluottamus vahvistuu. Aikuisen onkin pyrittävä seuraamaan lasten leikkiä sivusta puuttumatta tilanteeseen ja antaa lapsiryhmän kasvat-  
taa toinen toisiaan (Autio 1995, 15). Parityöskentelyn on tutkittu lisäävän ohjattavien aloitteellista toimintaa, kehittää heidän minäkuvaansa ja sillä voi olla mahdollisuus vaikuttaa luovuuteen ja asenteisiin (Schempp, Cheffers & Zaichowsky 1983, 183-189).

Tuokioissa käytettiin useita erilaisia opetusmenetelmiä. Mosston & Ashworth (1994) on kehittänyt opetusmenetelmien luokitusta, joka sisältää 11 erilaista opetustyyliä (A-K). Tästä luokituksesta lasten ruumiinkuvan harjoittamisohjelmassa käytettiin useita erilaisia opetus-  
tyylejä. Kuten esimerkiksi pariohjausta (C), jota käytettiin erittäin monessa harjoituksessa. Tässä ohjaustavassa pari ohjaa toista ja he yhdessä yrittävät ratkaista tehtävän. Pääasiassa tuokioissa käytettiin erilaisten ratkaisujen tuottamista (H) ohjausmenetelmänä. Siinä ohjaaja antaa ohjeet ja oppilas pyrkii löytämään yksin tai ryhmässä oman tavan ratkaista ongelma. Muutamassa harjoituksessa käytettiin komentotyylistä opetusta (A), jossa opettaja antaa kaikille oppilaille samat ohjeet ja oppilaat suorittavat harjoitteen. (Varstala 2003, 160-165.)  
Manuaalinen ja visuaalinen ohjaaminen, värien ja musiikin käyttö sekä havainnollistaminen olivat ohjaamisen keinoja.

## 5. PERIAATTEIDEN TOTEUTUMINEN PILOTTIOHJELMASSA

### 5.1. Toteutus

Tutkimuksessa toteutetaan yksi pilottiohjelma, joka koostuu viidestä eri tuokiosta. Tuokiot tapahtuivat 30.4 – 15.5.2007 välisenä aikana ja jokainen tuokio kesti noin tunnin. Ryhmään osallistuu yhteensä yhdeksän erityiskoulun oppilasta, jotka ovat iältään 7-12-vuotiaita. Kaikki oppilaat ovat kehitysvammaisia, mutta liikuntavamma ei kenelläkään lapsista ole. Ryhmän jäsenten väliset tasoerot olivat melko suuret, joka toi ohjelman toteutukseen lisää haastetta. Tuokioiden toteutus tapahtui koulun liikuntasalissa ja tarvittavat välineet lainattiin koululta sekä lisäksi sain videokameran lainaksi Satakunnan ammattikorkeakoululta, joten tuokioiden toteutuksesta ei aiheutunut kustannuksia. Viimeisen tuokion jälkeen jaettiin diplomit ja muisto tuokioissa tehdystä harjoitteesta. Salivarauksen vuoksi ensimmäinen tuokio pidettiin luokassa.

Liikuntatuokiot koostuivat harjoitteista, joita oli käytetty aiemmin luoduissa ruumiinkuvaa harjoittavissa menetelmissä sekä ohjelmissä käytettyjen harjoitusten sovellutuksia ja lisäksi uusia itse kehittämiäni harjoitteita. Ennen tuokioiden alkua kävin tutustumassa kyseiseen luokkaan ja kertomassa, mitä tulevissa tuokioissa on tarkoitus tehdä. Lasten koteihin lähetettiin kirje (Liite 1), jossa kerrottiin lyhyesti opinnäytetyön tarkoituksesta ja pyydettiin lupaa tuokioiden kuvaamiselle ja videon käytölle opinnäytetyön tekemisessä.

Pilottiohjelmaan osallistunut ryhmä valittiin harkinnanvaraisella näytteellä, ottamalla huomioon ryhmäläisten ikä ja kehitystaso sekä ruumiinkuvan harjoittamisen tarve kyseisen ryhmän jäsenillä. Yksi poika valittiin mukaan toiselta luokalta kehon hahmottamisvaikeuksien vuoksi. Liikuntatuokioiden järjestäminen kyseiselle ryhmälle oli ajankohtaista ja tarpeellista, sillä kyseisen kunnan alueella ei ole tarjolla erityisryhmien liikuntaa, jonne alasteikäiset lapset voisivat osallistua. Liikuntamahdollisuuksien puuttuminen on herättänyt ihmetystä lasten vanhempien sekä koulun henkilökunnan keskuudessa. Erityisliikuntaryhmien tarve olisi kyseisessä kunnassa valtava, sillä paikkakunnalla toimii harjaantumiskoulun lisäksi toinen erityiskoulu, jossa käyvät koulua lievemmin kehitysvammaiset oppilaat sekä työkeskus, jossa on paljon aikuisia kehitysvammaisia. Vapaa-ajan liikunnan järjestäminen

jää vanhempien vastuulle, koska järjestettyä erityisliikuntaa ei ole tarjolla. Tämän vuoksi valitettavan monen kehitysvammaisen kohdalla koulussa järjestettävä liikunta, kaksi kertaa viikossa, jää ainoiksi viikon liikuntakerroiksi.

## 5.2. Avustajien merkitys ja videointi

Jokaisessa tuokiossa oli mukana viisi kyseisen koulun henkilökuntaan kuuluvaa avustajaa, jotka auttoivat oppilaita ja olivat mukana harjoitteissa. Avustajien apu ja tuki olivat äärimmäisen tärkeää tuokioiden onnistumisen kannalta. Ilman avustajia tuokioiden toteutusta ei olisi ollut mahdollista järjestää. Yksi avustajista kuvasi tuokiot ja muut avustajat olivat aktiivisesti mukana tuokioiden toteutuksessa. Vaikka osa avustajista oli virallisesti yhden lapsen henkilökohtaisia avustajia, olivat kaikki avustajat koko ryhmän tukena ja kaikkien lasten apuna.

Kaikki tuokiot videoitiin ja videoita käytettiin tuokioiden analysoimisessa jälkeenpäin. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta videoiminen oli paras mahdollinen ratkaisu, koska tein opinnäytetyöni yksin, jolloin en pystynyt analysoimaan tuokioita niiden aikana. Tutkimuksen tuotteena kokosin videokoosteen, josta tulivat esille ohjelman periaatteet ja harjoitteet, joilla kyseisiä periaatteita toteutettiin. Kooste tehtiin Windows Movie Makerin avulla. Kaikki tuokioissa käytetyt harjoitteet eivät näy videokoosteessa, vaan vain ne harjoitteet, joissa mielestäni harjoitettavan ominaisuuden merkitys korostuu ja jotka olivat entuudestaan ehkä hieman vieraampia ja toisaalta harjoitteita, joista katsoja pystyy löytämään helposti ohjelman eri periaatteita. Videokoosteen käyttöön opinnäytetyön esityksessä ja tuotoksen käyttöön antamiseen kyseiselle koululle, saatiin lupa lasten vanhemmilta. Koosteen liittämiseen opinnäytetyöhön ei saatu lupaa, joten kooste ei ole lainattavissa kirjastosta.

### 5.3. Ryhmäanalyysi

Ryhmässä oli yhdeksän ala-asteikäistä (7 – 12-vuotiasta) lasta, jotka ovat hyvin eritasoisia toisiinsa verrattuna. Kolmella ryhmän jäsenistä on henkilökohtainen avustaja. Koulun henkilökunta on havainnut osalla ryhmän jäsenistä selkeitä vaikeuksia hallita liikkeitään ja hahmottaa kehoaan. Lisäksi joidenkin oppilaiden liiallinen voimankäyttö eri tilanteissa aiheuttaa vaaratilanteita luokassa.

”Jonne” on 7-vuotias poika, jolla on Downin syndrooma. Jonne on ryhmän nuorin ja myös kehitystasoltaan ryhmän heikoin. Hän tarvitsee koko ajan oman henkilökohtaisen avustajan tukea. Jonne tuntee viittomat ja osaa itsekin hieman viittoa, mutta ei kuitenkaan halua käyttää viittomia. Jonne on ikäisekseen melko isokokoinen ja vahva. Hän tekee mielellään kiellettyjä asioita ja heittäytyy mieluusti maahan makaamaan tai lähtee juoksemaan karkuun.

”Jarkko” on 10-vuotias poika, jolla on myös Downin syndrooma. Jarkko on selvästi Jonnea parempi tasoinen, mutta muuhun ryhmään verrattaessa hän on hieman heikomman tasoinen. Jarkko kommunikoi hyvin viittomalla, mutta kuulee ja ymmärtää puhetta täysin, vaikka aina ei haluakaan ymmärtää. Jarkko on hyvin ketterä ja vikkela poika. Myös Jarkolla on käytössään oma avustaja.

”Joni” on 9-vuotias poika, jolla on hengityshalvaus. Hänellä on trakeostomia jatkuvasti käytössä. Lisäksi Jonilla on erittäin vahva skolioosi selässä, joka osaltaan hankaloittaa liikkumista. Joni pitää sisällä tukikenkiä, joiden vuoksi liikkuminen omalta osaltaan hidastuu. Joni ei saa hengästyä hengityshalvauksen vuoksi liikunnan aikana liikaa, mutta hän pystyy itse huolehtimaan asiasta. Joni tekee innoissaan asioita muiden mukana ja juttelee mieluusti tuntemuksistaan. Jonilla on myös oma avustaja.

”Jukka” on myös 8-vuotias poika, joka on hyvin puhelias ja innokas osallistumaan kaikkeen. Jukka on ikäisekseen melko isokokoinen ja ehkä hieman kömpelö liikkumisessaan. Voimankäytön suhteen Jukka on myös hieman varomaton ja törmäilee innostuessaan muihin lapsiin.

”Taina” on 10-vuotias, joka innostuu erittäin helposti lähes kaikesta tekemisestä ja on hieman poikamainen tyttö. Taina pelaa välitunnilla mielellään hippaa koulun poikien kanssa ja juoksee mielellään pihalla. Tainalla on vaikeuksia hahmottaa omaa kehoaan ja voimankäytön suhteen hän on usein liian raju. Tämä tulee esille muun muassa välitunnilla, kun Taina juoksee muita lapsia ja aikuisia päin eikä osaa kontrolloida liikkumistaan.

”Juha” on 10-vuotias poika, joka on ryhmän muihin lapsiin verrattuna hieman arka ja varovainen, mutta ei kuitenkaan jää ryhmän ulkopuolelle. Juha osallistuu mielellään kaikkeen tekemiseen. Juha kertoo mielellään tuntemuksistaan jälkeenpäin.

”Henri” on 12-vuotias poika, joka on oikeastaan eri luokalla, mutta koulun henkilökunta pyysi, että Henri saisi osallistua liikuntaryhmään, koska he olivat havainneet kehon hahmottamisessa ongelmia. Henri on hieman kömpelö ja suurpiirteinen liikkeissään. Hän kuitenkin osallistuu mielellään ja on innostunut erityisesti niin sanotuista poikien peleistä.

”Maija” on 12-vuotias tyttö, joka osallistuu mielellään ja on hyvin tarkka annetuista ohjeista ja noudattaa niitä esimerkillisesti. Hän huolehtii myös ryhmän nuorimmista jäsenistä ja siitä, että kaikki lapset noudattavat ohjeita. Maija on hyvin herkkä lapsi, mutta kuitenkin innostuu helposti kaikesta.

”Matti” on 10-vuotias poika, joka pyrkii olemaan ryhmän ”kovis”. Hän on todella taitava liikkumaan ja kehon hahmotus on selkeästi muuhun ryhmään verrattuna paras. Matti on erittäin kiltti ja tottelevainen poika. Matti ei välttämättä innostu kaikista harjoitteista, mutta osallistuu kuitenkin kaikkeen ja saattaa harjoitteen jälkeen kertoa sen olleen hauskaa, vaikka ei aluksi olisi halunnut osallistua. Matin käyttäytyminen muuttuu seurasta riippuen.

## 5.4. Ruumiinkuvan harjoittaminen

Tuokioiden videoinneista koottiin videokooste, joka selventäisi lukijalle tuokion tarkoitusta ja konkretisoisi tuokiossa käytettyjä harjoitteita. Koska koosteen liittämiseen opinnäytetyöhön ei saatu lupaa kaikilta lasten vanhemmilta, havainnollistetaan kuvien avulla harjoitteita opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa. Kyseisissä kuvissa näkyy vain ne lapset, joiden vanhemmat ovat antaneet kuvien ja koosteen liittämiseen luvan.

### 5.4.1. Ruumiinosien nimeäminen ja tunnistaminen

Piirissä istuen tutustutaan eri kehonosiin ja mietitään niiden nimiä yhdessä (Kuva 1). Usein aikuisilla on tapana sanoa lapsille esimerkiksi: ”Laita polvet koukkuun”, ajattelematta sitä, ettei lapsi ehkä tiedä missä polvet ovat ja miten ne laitetaan koukkuun. Tässä harjoituksessa konkretisoituu se miten suuri merkitys kehon hahmottamisella ja ruumiinosien tunnistamisella lapsen arjessa.



Kuva 1. Kehonosiin tutustuminen

Pareittain liikutaan musiikin tahdissa tietyt kehonosat (esimerkiksi vatsat) vastakkain. Lapset joutuvat mukauttamaan liikkumistaan suhteessa parin kokoon ja liikkeisiin. Oman liikkumistavan muuttaminen parin koon mukaan ja läheisen kontaktin ottaminen parin kanssa olivat harjoituksen haasteita. Samalla tutustuttiin oman kehon lisäksi parin kehoon ja yhdistettiin oma ja parin ruumiinosat yhteen (Kuva 2). Ruumiinosisien olemus konkretisoitui melko mielenkiintoisen ja hauskan harjoitteen avulla.



Kuva 2. Kehonosat vastakkain liikkuminen

Ohjaajan määräämän ruumiinosa asettaminen terapiavarjon päälle. Musiikin soidessa kaikki ryhmäläiset liikkuvat vapaasti ympäri salia. Musiikin tauottua ohjaaja huutaa jonkin kehonosan nimen, jonka jälkeen asetetaan vain kyseinen kehonosa varjon päälle. Esimerkiksi varpaiden olemus tulee tässä harjoituksessa hyvin esille, kun vain ja ainoastaan varpaat saavat koskettaa varjoa, ei koko jalka. Lapsi joutuu miettimään tarkasti miten päin hän asettuu varjon päälle jotta muut ruumiinosat, kuin määrätty, eivät osu varjolle. Muista ryhmäläisistä pystyy ottamaan mallia, mikäli itse ei pysty hahmottamaan miten päin pitäisi asettua.

#### 5.4.2. Ruumiinrajojen hahmottaminen

Ääriiviivapiirrosten avulla lapsi pystyy paremmin hahmottamaan mikä ero omalla ja toisen keholla. Lapset menivät makaamaan ison paperin päälle ja avustajat piirsivät lasten ääriviivat paperille. Ryhmän suurimman ja pienimmän lapsen ero konkretisoituu, kun he itse pääsevät vertailemaan kuviaan keskenään. Ääriviivakuviin piirrettiin myös kehonpiirteitä, erityisesti kasvojen alueelta. Kasvonpiirteitä piirrettäessä on tärkeää, ettei aikuiset liiaksi ohjaa lapsia vaan antavat lasten piirtää suu ja silmät siihen kohtaan, joissa he itse luulevat niiden olevan. Tämä toimii eräänlaisena mittarina ja tiedon antajana siitä, miten lapsi oikeasti hahmottaa oman kehonsa.

Ruumiinrajoja ja kehon kokoa harjoitellaan parin kanssa kävelemällä parin ääriviivoja pitkin. Pari makaa harjoitteessa selällään ja pitää silmiään kiinni (Kuva 3). Parin yli astuminen ja hyppääminen vaativat valtavasti luottamusta paria kohtaan, ettei hän vain astu päälle. Harjoite antaa lapselle informaatiota toisen lapsen kehosta ja lisäksi lapsen pitää pystyä hallitsemaan oma kehonsa, jotta hän ei satuta kaveriaan. Erityisesti Sherbornen (1991) menetelmässä käytetään tämän tyyppisiä harjoitteita.



Kuva 3. Ääriviivoja pitkin käveleminen



Piirretään jokaisen oppilaan jalkojen ja käsien ääriviivat valkoiselle paperille. Lapset saavat itse osallistua kuvien piirtämiseen, jos haluavat. Kuvista tehtiin taulut ja annettiin lapsille muistoksi viimeisen tuokiokerran jälkeen. Käsien ja jalkojen koon ja muodon saa helposti konkretisoitua lapselle piirtämällä ne paperille. Samalla lapsi voi verrata kuvia toisten lasten jalkojen ja käsien kuviin

#### 5.4.3. Liikkuminen tilassa

Liikuntasalin nurkkiin merkitään pienet alueet, jotka ovat jokainen erivärisiä. Värilaatikko -harjoituksen avulla lapsen pitää suhteuttaa oma kehonsa käytössä olevaan tilaan. Ohjaaja huutaa vuorotellen jonkin värilaatikon väreistä ja nostaa samalla kyseisen värisen lapun ilmaan merkiksi. Kaikki juoksevat kyseiseen värilaatikkoon ja menevät seisomaan siten, että kaikki ryhmäläiset mahtuvat laatikkoon.

Terapiavarjo asetetaan lattialle ja ryhmäläiset lähtevät liikkumaan ympäri salia musiikin tahdissa. Musiikin tauottua ohjaaja huutaa jonkun värin varjosta, jolloin kaikkien pitää mennä seisomaan varjolle kyseisen värin päälle, siten että kaikki mahtuvat. Oman kehon hallitseminen erilaisissa muuttuvissa tilanteissa saattaa monelle olla melko haasteellista. Pienestä välistä käveleminen tai pieneen tilaan ahtaautuminen vaatii kehon liikkeiden muuttamista tilan mukaan.

”Peppunatissa” lapsi joutuu mukautumaan toisten lasten liikkeisiin ja reagoimaan nopeasti eri tilanteisiin. Kaikki liikkuvat lattialla takapuoli kiinni alustassa. Ohjaaja huutaa jonkun ryhmäläisen nimen, joka lähtee liikkumaan muita karkuun. Muut ryhmäläiset yrittävät ottaa karkuun menijän kiinni ja saartaa hänet niin, ettei hän pääse enää liikkumaan. Tämä harjoitus toimii samalla myös hyvänä tutustumisleikkinä.

Karhu kalastamassa – leikissä yksi lapsista menee terapiavarjon alle ryömimään. Muut ryhmäläiset istuvat lattialla ja heiluttavat varjoa nopeasti, jolloin syntyy ”aallokko”. Yksi lapsista on karhu, joka yrittää kalastaa varjon alla liikkuvaa ”kala”, konttaamalla varjon päällä (Kuva 4). Harjoituksessa ”kalan” pitää mukauttaa liikkumisensa sen mukaan, minne päin karhu liikkuu ja pyrittävä pääsemään karkuun karhulta. Karhun on taas pyrittävä löytämään ”aallokon” joukosta kala ja napattava se kiinni.



Kuva 4. ”Karhu kalastamassa”

#### 5.4.4 Liikunnan affektiiviset vaikutukset

Karusellissa kaikki lapset pääsevät vuorollaan istumaan varjon keskelle ja muut pyörittävät karusellia pitämällä varjon reunoista kiinni ja kävelemällä nopeasti ympyrää. Karusellissa olijat saavat uusia kokemuksia liikkuvasta tilasta ja jokainen saa vuorollaan olla harjoitteen keskipisteenä, kun muut ryhmäläiset pyörittävät karusellia.

Tanssimisessa konkretisoituu erityisesti lantion merkitys ja lisäksi tanssiminen on hauskaa ja mukavaa (Kuva 5). Pepun heiluttaminen puolelta toiselle ja lantion liikuttaminen ovat hyvin vaikeita tehtäviä, jos lapsella on vaikeuksia paikantaa lantio. Musiikin merkitys erityislasten liikunnassa tulee selvästi esille lasten innostumisena tanssimiseen ja liikkumiseen musiikin tahdissa. Tanssimisessa liikkeeseen ja musiikin rytmiin on helppo tulla mukaan ja samalla vartalon eri osien merkitys korostuu. Resiprokaalisia liikkeitä on helppo harjoittaa tanssin lomassa tekemällä jaloilla ja käsillä eri liikettä.



Kuva 5. Tanssiminen

#### 5.4.5. Voimankäytön hallitseminen

Pallojen pitäminen terapiavarjon kyydissä. Harjoitteessa on erittäin tärkeää, että lapsi hallitsee oman voimankäyttönsä ja ryhmätyöskentely toimii. Liian nopeatempoinen varjon heiluttaminen ylös ja alas johtaa siihen, että pallot tippuvat helposti varjon keskeltä pois. Asiasta innostuminen ja keskittymisen herpaantuminen johtaa usein siihen, että leikit muuttuvat helposti melko rajuiksi ja lasten on vaikeaa keskittyä voimankäytön hallitsemiseen. Harjoitteen onnistumisen kannalta on tärkeää, että jokainen pyrkii keskittymään omaan tekemiseensä ja koko ryhmä puhaltaa ”yhteen hiileen”.

Salissa käveleminen rauhallisesti musiikin tahdissa on jo sinällään osalle innokkaimmista lapsista melko hyvä harjoitus tilassa liikkumisen ja voimankäytön kannalta. Helposti innostuessaan hieman rajummat lapset ja erityisesti pojat saattavat intoutua tönimään pienempiä lapsia pois tieltään. Oman liikkumisen mukauttaminen toisten ihmisten liikkeisiin ja liikkumiseen sekä kaikkien ryhmäläisten huomioonottaminen ovat osalle lapsista melko vaikeita asioita.

Pukki-taistelu parin kanssa konkretisoi lapselle oman voimatason suhteessa parin voimiin. Istutaan parin kanssa selät vastakkain lattialla ja yritetään työntää kaveria pois (Kuva 6). Parin vaihtaminen antaa laajemman kuvan omista voimista suhteessa muiden voimiin. Lasten on usein vaikeaa hahmottaa oman kehonsa voimia suhteessa muiden kokoon ja voimatasoon.



Kuva 6. Pukki-taistelu

Parin kumoaminen konttausasennosta lattialle. Lapsi pyrkii kaatamaan konttausasennossa olevaa pariaan, joka laittaa vastaan. Harjoituksessa on samat periaatteet kuin pukki-tappelussakin, sillä harjoitteen tavoitteena on, että lapset saisivat konkreettisen tiedon omasta voimatasostaan.

Pallojen heitteleminen pois oman joukkueen alueelta (Kuva 7). Liikuntasali jaetaan kahteen osaan ja ryhmästä tehdään kaksi joukkuetta. Molemmat joukkueet yrittävät heittää palloja pois omalta alueelta. Harjoitteessa on erittäin tärkeää, että jokainen heittää palloa oikealla voimakkuudella. Pallot ovat erilaisia, jolloin lapsen on joka kerta harkittava millaisella voimalla voi heittää kovaa palloa ja millaisella voimalla heitetään ilmapalloa. Tässäkin harjoituksessa toisten ryhmäläisten huomiointi ja varominen sekä keskittyminen omaan tekemiseen ovat tärkeitä.



Kuva 7. ”Pallosota”

## 6. PERIAATTEIDEN TOTEUTUMISEN ARVIOINTI

Ohjelman periaatteita analysoitiin tuokioiden videoinnin ja päiväkirjamerkintöjen avulla. Videoinnin avulla pystyi näkemään selvästi laajemmin asioita, joita ei tuokioiden ohjaamisen lomassa voinut huomata. Päiväkirjamerkinnöistä kävi ilmi mitä asioita ja ajatuksia, minulle ohjaajana on jäänyt mieleen tuokioiden onnistumisesta ja soveltumisesta kyseiselle ryhmälle. Videoinnin ja päiväkirjamerkintöjen käyttämisellä arvioinnissa ja analysoinnissa, pyrittiin lisäämään tutkimuksen luotettavuutta.

### 6.1. Kehonosien nimeäminen ja tunnistaminen

Tutuimmat ruumiinosat kuten polvet, vatsa ja takapuoli ovat suurimalle osalle lapsista tuttuja käsitteitä. Näitä kehon osia kuulee sanottavan arjessa paljon, niin lasten kuin aikuisten suusta. ”Onko vatsa täynnä” tai ”polvesi ovat kuraiset pihalla leikkimisestä” ovat tuttuja lausahduksia, joita lapsi kuulee arjessa. Ruumiinosat kuten lonkka, reisi ja kyynärpää ovat monelle lapselle vieraampia kehonosia ja siksi niiden paikallistaminen on vaikeaa. Ruumiinosien tunnistaminen ja nimeäminen ovat kuitenkin tärkeitä asioita kasvavan ja kehittyvän lapsen arjen kannalta. Nimien toistaminen, kehon osien koskeminen ja liikkeiden kokeileminen olivat keinoja, joilla tässä ohjelmassa pyrittiin tehostamaan oppimista. Erilaisilla harjoitteilla pyrittiin havainnoimaan omaa kehoaan ja oppimaan ruumiinosien sijainti ja olemus. Samalla saatiin hieman tietoa toisen lapsen kehosta ja yhdisteltiin omia kehonosia kaverin kanssa..

Kehonosiin tutustuminen lähti liikkeelle siitä, että käytiin yhdessä kehon osia läpi ja mietittiin yhdessä miten esimerkiksi polvi liikkuu ja miltä leuka tuntui. Leuka tuntui ”Matin” mielestä painavalta, kun taas muut olivat sitä mieltä, että leuka tuntuu kovalta. Piirissä istuen liikuttiin piirin keskelle ”kankkukävelyllä” eli paino puolelta toiselle siirtämällä liikuttiin eteenpäin. Osalle lapsista tämä oli vaikea hahmottaa ja esimerkiksi ”Taina” osasi vain keinoa puolelta toiselle, mutta ei liikkua eteenpäin. Kaikkien mielestä tutustuminen kehon osiin oli ”kivaa” ja avustajien mielestä harjoite oli hyödyllinen ja hauska. Päiväkirjamerkinnöissä

olen tuokion jälkeen pohtinut, että erityisesti olisi pitänyt etukäteen miettiä tarkemmin sitä, miten selittää lapsille tuokioiden tarkoituksesta ja ruumiinkuva käsitteestä.

Jo opittuja kehonosien nimiä piti hyödyntää harjoitteessa, jossa ohjaaja huusi jonkun kehonosan nimen ja se piti osata asettaa varjolle. ”Jarkko” oli suunnattoman iloinen, kun hän löysi itseltään pepun ja osasi laittaa sen oikein varjolle. Polven asettaminen antoi lapsille selkeästi eniten miettimisen aihetta. ”Taina” oli ensin menossa varjon keskelle polvilleen kunnes huomasi, että silloin myös jalkaterät ovat varjolla, mikä ei ollut sallittua. Videolta näkyy hyvin miten osa lapsista katsoi mallia toisilta ja teki muiden perässä, jos ei itse osannut asettua varjolle oikein.

Parin kanssa määrätyt ruumiinosat vastakkain liikkumisessa, molempien pitää pystyä hallitsemaan hyvin oma vartalo, jotta halutut kehonosat pysyvät yhdessä. ”Maija” ja ”Joni” olivat harjoituksessa pari ja, koska he ovat hyvin erikokoisia, oli harjoitus heille erittäin haasteellisen ja vaikean. Heillä esimerkiksi vatsat eivät tahtoneet pysyä millään yhdessä. Osalle lapsista harjoitteesta innostuminen lisäsi vauhtia, ja lapsia jouduttiin jopa toppuuttelemaan, ettei saa juosta.

## 6.2. Ruumiinrajat

Lapselle on tärkeää hahmottaa oman ruumiinsa rajat, jotta hän pystyy hallitsemaan kehoaan erilaisissa muuttuvissa tilanteissa. Kehon muoto, koko ja paino ovat asioita, jotka lapsen pitää pystyä ottamaan huomioon, jotta hänen oma kehonhallinta on mahdollista. Hidas motorinen kehitys on melko yleistä kehitysvammaisilla lapsilla ja usein kömpelyys liittyy myös muihin oppimisen häiriöihin. Ruumiinrajojen tunnistaminen antaa lapselle tietoa omasta kehostaan ja sen suhteesta ympäröivään maailmaan.

Ääri viivojen piirtäminen paperille antaa lapselle tietoa oman kehon koosta ja muodosta. Lisäksi lapsi pystyy konkreettisemmin näkemään ja huomaamaan, mikä ero on omalla ja toisen lapsen keholla. Pitkän ja lyhyen lapsen kehojen erot konkretisoituvat kun ääri viiva piir-

rokset laitetaan vierekkäin. Oman kuvan löytäminen kaikkien kuvien joukosta ei ollut kovinkaan helppoa ja lähes kaikki lapset tarvitsivat apua oman kuvan löytämisessä. Ainoastaan ”Henri”, joka on ryhmän jäsenistä selvästi pisin, löysi oman kuvansa melko helposti. ”Jonne” piirsi hienosti omaan kuvaansa kasvon piirteitä ja näytti itse missä hänen suu ja napa sijaitsevat. Videolta näkyy miten iloinen Jonne on piirtäessään omaan kuvaansa kasvonpiirteitä. Avustajat avustivat tässä harjoituksessa hieman liikaa, sillä olisi ollut mielenkiintoista nähdä mihin kohtaan kehoa lapset olisivat itse piirtäneet silmät ja suun. Omien käsien ja jalkojen piirtäminen paperille oli kaikille entuudestaan tuttua ja esimerkiksi ”Jarkko” halusi piirtää itse omien käsien ja jalkojen kuvat paperille.

Sherborne menetelmää käyttämällä hahmotettiin oman ja parin kehon rajoja kävelemällä parin ääri viivoja pitkin eri tyyleillä (nopeasti, hitaasti, hiipien ja tömistäen). Lattialla makaava henkilö sai kosketuksen avulla tietoa omista kehon rajoistaan, kun taas ääri viivoja pitkin kävelevä henkilö joutui hallitsemaan oman kehonsa liikkeessä ja samalla sai tietoa parinsa kehon muodosta ja koosta. Kaverin yli loikkaaminen ja astuminen vaativat erittäin hyvää kehon hallintaa ja hahmotuskykyä, jotta ei astu kaverin päälle. Toisaalta maassa makaavalta harjoite vaatii vahvaa luottamusta kaverin taitoihin ja hahmotuskykyyn. Itse olin ”Jukan” pari ja vaikka kuinka yritin olla paikallani, kun ”Jukka” hyppäsi ylitseni, tulivat kädet silmien eteen vaistomaisesti ja pelkäsin hirveästi, koska en ehkä luottanut täysin ”Jukan” kehon hallintaa. Hienosti ”Jukka” kuitenkin suoriutui tehtävästä ja osasi hahmottaa omat taitonsa suhteessa minun kokooni. Osalle ryhmäläisistä harjoite oli liian vaikea tai he olisivat tarvitseet enemmän aikuisen tukea suorituksissaan. Toisen yli hyppääminen on huomattava turvallisuusriski, jos lapsi ei hahmota kehoaan tarpeeksi hyvin.

### 6.3. Tilassa liikkuminen

Liikkeiden ja asennon muuttaminen tilasta riippuen vaatii lapselta hyvää kehonhallintaa. Pieneen tilaan mahtuminen tai ahtaasta välistä käveleminen vaativat liikemallien muuttamista toisenlaisiksi. Tilassa liikkuminen on myös turvallisuustekijä, jonka havaitsin kyseisen ryhmän kohdalla, sillä osa lapsista ei osaa innostuessaan muuttaa liikkumistaan tilanteen



mukaan ja aiheuttaa vaaratilanteita. Juokseminen ja hipan leikkiminen ovat monelle ryhmän jäsenistä mieluisia ajanvietteitä, mutta osa ei kuitenkaan innostuessaan osaa varoa muita lapsia vaan juoksee päin tai jopa työntää sivuun. Juuri kyseiselle ryhmälle tilassa liikkumisen harjoittelu on tärkeää, jotta ei sattuisi pahempia vahinkoja.

Karhu kalastamassa leikissä jokainen sai vuorollaan mennä varjon alle ja liikkua siellä matalana maata pitkin ryömien karhua karkuun. Ja toisaalta karhun piti liikkua varjon päällä ja etsiä aallokon joukosta kala. Varjon päällä konttaaminen ei kaikille ollut itsestään selvyys ja esimerkiksi ”Henrin” oli vaikeaa hahmottaa varjolla konttaamalla liikkumista. ”Matti” joka ei helposti innostu kaikista leikeistä sanoi, että: ” tämä on todella kivaa”, mutta lisäsi vielä perään olevansa niin mahtava karhu, että saa kaikki kalat kiinni. Kyseistä leikkiä olisi voinut pelata vaikka kuinka pitkään, mutta aika loppui kesken.

Peppunatti toimi oivana tutustumisleikkinä ja samalla jouduttiin ottamaan melko läheinen kontakti kaveriin ja menemään hänen henkilökohtaiseen tilaansa. Tilan pienentyessä lapsen piti pyrkiä keksimään uusi ”pakoreittejä” ja muutettava olemustaan käytössä olevan tilan myötä. Tälle ryhmälle toisen ”reviirille” eli henkilökohtaiseen tilaan tuleminen ei tuottanut minkäänlaisia ongelmia, mutta joillekin ihmisille saattaa olla ahdistavaa jos toinen tulee liian lähelle. Videosta näkyy koko ryhmän innostus ja iloisuus harjoitteen aikana

Värilaatikoihin juokseminen ja siellä pieneen tilaan ahtautuminen vaativat lapselta oman kehon mukauttamista käytössä olevan tilan mukaan. Laatikot olivat erikokoisia jolloin kuhunkin laatikkoon piti asettautua tietyllä tavalla, jotta kaikki mahtuivat. ”Matti” pääsi lopuksi ohjaajan paikalle huutamaan värejä, jolloin hän heti huijasi ryhmäläisiä ja huusi ”punainen”, vaikka kaikki olivat jo punaisessa. Osa ryhmäläisistä lähti juoksemaan ympäri salia, vaikka olivat jo oikeassa paikassa. Tämä oli mielestäni hieno oivallus ”Matilta”.

#### 6.4. Liikuntakokemukset

Liikuntakokemukset ovat lapsen liikunnan harrastamisen kannalta erittäin tärkeitä, sillä negatiiviset liikuntakokemukset vaikuttavat herkästi lapsen haluun osallistua liikuntaan. Lapsen liikunnan harrastaminen saattaa jäädä kokonaan pois lapsen arjesta, mikäli negatiiviset kokemukset ovat positiivisia kokemuksia vahvempia. Kannustaminen ja motivaation lisääminen ovat asioita, joilla ohjaaja pystyy tukemaan liikunnan affektiivisiä vaikutuksia. Tuokioiden aikana pyrittiin koko ajan kannustamaan lapsia ja antamaan palautetta hyvin suoritetusta tehtävästä. Mikäli jokin asia häiritsti lapsia tai aiheutti pahaa mieltä oli hänellä mahdollisuus ilmaista tunteitaan ja huoliaan keskustelemalla. Lapsia häiritseviin asioihin pyrittiin kiinnittämään huomiota ja ne yritettiin ratkaista yhdessä. Keskustelun avulla pyrin saamaan selville lasten tunteita ja ajatuksia harjoituksista.

Karusellissa lapset saivat yksilöllisesti jokainen vuorollaan olla harjoitteen keskipisteenä ja kokemuksia tuli sekä karusellin pyörittämisestä että siinä pyörimisestä. Karuselli harjoitetta olisi voinut jatkaa, vaikka miten pitkään sillä lapset olivat innoissaan leikistä. Kaikki olisivat halunneet olla varjon keskellä koko ajan. Terapiavarjoa ei kovinkaan paljoa käytetä kyseisen ryhmän liikuntatunneilla, ja se välittyi innostuksena varjolla leikkimistä kohtaan. Jos varjo on usein ryhmällä käytössä, eivät lapset jaksa kauaa innostua asiasta. Karusellissa ohjaajan pitää olla valppaana turvallisuuden suhteen ja pystyä hallitsemaan karusellin pyöritys koko ajan. Vauhti helposti lisääntyy kun lapset innostuvat, mikä voi aiheuttaa kompastelua ja kaatumisia.

Tanssiminen on ajatuksena, ehkä enemmänkin tyttöjen juttu kuin poikien juttu, mutta tuokiossa kuitenkin siitä tuli myös poikien juttu. Videolta näkee selvästi miten hienosti ”Matti” osaa keinuttaa lanteitaan puolelta toiselle ja miten iloinen hän on kun asiasta huomautetaan. ”Matin” hymy leviää aina korviin asti. Päiväkirjamerkinnöiden perusteella jännitin kovasti tuokion sujumista, mutta olen ollut loppujen lopuksi tyytyväinen tanssituokion onnistumiseen. Eniten tuokiossa jännitti poikien suhtautuminen ”tyttöjen juttuihin”. Pojat kuitenkin pienen alku kankeuden jälkeen pitivät tanssimista ”kivana” juttuna. Lantio käsitteenä on melko vaikea ja vielä vaikeampaa on osata liikuttaa lantiota pyydettyä. Lantio keinuu

puolelta toiselle kävellessä ilman, että henkilö välttämättä sitä edes huomaa, mutta kun lantia pyydetään keinuttamaan puolelta toiselle, on tehtävä melko vaikea. Tanssimisessa korostettiin enemmänkin liikkeitä kuin varsinaista rytmiä. Rytmäntoi lähinnä lisää intoa ja helpotti liikkeen löytymistä.

### 6.5. Voimankäyttö

Lapsen keskittymisen herpaantuminen ja asiasta innostuminen usein johtavat herkästi voimankäytön lisääntymiseen. Voimankäytön hallitsemattomuus voi lisätä tapaturmavaaran riskiä ja erityisesti tämän tyyppisessä ryhmässä, jossa paljon erikokoisia lapsia, turvallisuudesta huolehtiminen on tärkeää.

Pukkitappelut sekä istuen että konttausasennossa olivat hyviä keinoja havainnollistaa lapsille voimaeroja ryhmäläisten välillä. Ja samalla lapset saavat kokemusta, joko yhtä suuresta, pienemmästä tai suuremmasta voimamäärästä. Toisen työntäminen ja toisaalta työnnettävänä oleminen antavat lapselle kokemuksia omista ja parin voimista. Nämä harjoitteet olivat erityisesti ”Matin” ja ”Henrin” mieleen.

Voimankäytön hallinta konkretisoitui myös terapiavarjon kanssa harjoiteltaessa. Tarkoituksena oli saada erilaiset pallot pysymään varjon sisällä. Erityisesti isokokoiset ilmapallot lensivät helposti pois varjon keskeltä. Liikkeen hallinta ja pallojen liikkeisiin reagoiminen olivat asioita, joita itsekkään en huomannut harjoitetta suunnitellessani. Kun pallo on tippumaisillaan varjon keskeltä, tulee varjoa nostaa ylöspäin, jotta pallo valuu alas. Harjoitetta suunnitellessani keskityin vain pohtimaan voimankäytön merkitystä enkä huomannut liikkeeseen reagoimista yhtenä harjoitteen tavoitteina. Harjoitus onnistui alkukankeuden jälkeen hyvin. Erityisesti ”Maija” piti kovasti huolta toisten lasten tekemisistä ja siitä kuka pudotti pallon. Keskittymiskyvyn heikkoudesta oppilailla, kertoi muun muassa, että kun yksi pallo lensi varjon yli ”Taina” lähti juoksemaan pallon perässä, eikä enää pyrkinyt pitämään muita palloja varjon keskellä.

Liikkuminen salissa vaatii kehon hahmotusta, voimakäytönhallintaa sekä reagointia muuttuviin tilanteisiin. Jo ennen tuokioiden alkua olin huomannut muutamissa ryhmän lapsissa varomattomuutta ja liikkeen koordinoimisen heikkoutta. Erityisesti ”Taina” ja ”Jukka” juoksevat mielellään kilpaa pihalla ja törmäilevät muihin lapsiin ja joskus saattavat myös työntää heitä melko kovakouraisesti pois tieltään. Salissa musiikin tahdissa käveleminen on hyvä harjoitus kyseiselle ryhmälle oman kehon ja sen liikkeiden hallitsemisessa. Jo ensimmäisen kerran, kun musiikki laitettiin päälle ja lapsille annettiin lupa liikkua ympäri salia, ”Taina” törmäsi melko rajusti ”Jarkkoon” ja videolta näkyy myös, miten hän työntää ”Jonnea” pois tieltään ja jatkaa sitten matkaansa niin, kuin mitään ei olisi tapahtunut. Liikkeiden kontrollin puuttuminen alkaa kyseisen ryhmän kohdalla vaikuttamaan turvallisuuteen.

Pallojen heittäminen oli jälkikäteen ajatelleen liian vaativa harjoite tälle ryhmälle, koska ryhmässä on niin erikokoisia lapsia. Erityisen turvallisuusriskin aiheutti se, että käytössä oli myös melko kovia palloja. Koska osalla kyseisen ryhmän jäsenistä on voimankäytön hallinnassa selviä vaikeuksia, olisi harjoitteen aikana voinut sattua pahasti. Alkuun kun lapset saivat luvan heitellä palloja toisen joukkueen puolelle, oli heittelemisen niin rajua, että se oli keskeytettävä heti alussa. Heiton voimakkuudesta suhteessa palloon (oliko potkaistava pallo ilmapallo vai pehmeä lentopallo) oli muistutettava moneen kertaan. Osa oppi säätelemään heiton voimakkuutta hyvin, mutta osan heitoissa oli aivan liikaa voimaa. Osa lapsista taas yliampui varovaisuuden ja vieritti palloja niin hiljaa, etteivät ne menneet edes vastustajan puolelle. Voimankäytön harjoittamisen ja säätelemisen kannalta harjoite oli erittäin hyvä, mutta olisi soveltunut hieman vanhemmille lapsille ja ryhmälle, jossa jäsenet ovat samantasoisia ja kokoisia.

## 7. POHDINTA

### 7.1. Oma pohdinta

Kehitysvammaisuus on perheessämme ollut aina tuttu käsite, sillä isosiskoni on lievästi kehitysvammainen ja äitini on työskennellyt hyvin pitkään kehitysvammaisten parissa. Tästä johtuen opinnäytetyöni aihepiirin valinta oli minulle melko helppoa. Olen aina viihtynyt kehitysvammaisten seurassa ja suorastaan nautin kehitysvammaisten aitoudesta ja vilpittömyydestä.

Ohjattuani pienten lasten liikuntaryhmää jo monen vuoden ajan, olen päässyt seuraamaan normaalin lapsen kehittymistä eri ikävuosina. Liikuntaryhmässä on ollut tietysti vain vähän lapsia ja lapset ovat vaihtuneet vuosien mittaan, mutta kuitenkin olen pystynyt havaitsemaan kehitystasojen eroja eri ikävuosina. Olen kiinnittänyt erityisesti huomiota ruumiinkuvan hahmottamisen ja kehon hallinnan kehitykseen ja siihen, ettei 3-4-vuotias lapsi välttämättä löydä varpaitaan tai selkäänsä, kun taas 5-6-vuotiaalle käsitteet ovat yksinkertaisia. Kaikille ruumiinosien hahmottaminen ei kuitenkaan kehity normaalissa aikataulussa.

Kehitysvammainen sisareni on jo aikuinen. Hänen kanssaan olen huomannut, ettei polvien koukkuun laittaminen tai selän pyöristäminen ole itsestään selviä käsitteitä. Polven hän kyllä löytää, mutta eri liikekomponenttien tekeminen on vaikeampaa. Oman kehon hahmottaminen ja hallitseminen ovat asioita, joiden kehittyminen vie jokaiselta aikansa ja toisille taidot jäävät puutteellisiksi.

### 7.2. Menetelmien valinta

Päädyin valitsemaan kyseiset kehitysvammaisen henkilön ruumiinkuvaa harjoittavat menetelmät, koska näissä ohjelmissa oli käytetty juuri niitä elementtejä, jotka koin tärkeäksi lasten ruumiinkuvan harjoittelemisessa. Erityisesti Shrebornen (1991) ja Javanaisen (1999) menetelmistä löytyi periaatteita, jotka soveltuivat hyvin lasten ruumiinkuvan harjoittami-

seen. Teoriatarkastelun perusteella ja analysoimalla erilaisia ruumiinkuvaa harjoittavia menetelmiä, päädyin kyseisiin menetelmiin, niiden sisältämien periaatteiden pohjalta.

Mielestäni onnistuin tuokioiden periaatteiden luomisessa melko hyvin, vaikka koin sen kaikkein vaativimmaksi ja raskaimmaksi urakaksi koko opinnäytetyön aikana. Lasten ruumiinkuvan harjoittamisen kannalta varmasti tärkeimmät seikat (kuten kehon hallinta ja hahmotus) tulivat valituksi ja taas vähemmän tärkeät karsittiin (kuten sukupuoliominaisuudet) pois. Menetelmien valinta aiheutti pään vaivaa siinä mielessä, että valitsemistani menetelmistä osa oli hyvin vanhoja, kun taas uudemmat menetelmät eivät palvelleet lasten ruumiinkuvan harjoittamista niin hyvin kuin nämä vanhemmat. Päädyinkin valitsemaan sisällöltään mahdollisimman sopivat menetelmä. Vaikka menetelmät olivat vanhoja, olivat ne kuitenkin sisällöltään edelleen käyttökelpoisia menetelmiä

### 7.3. Ohjaajana toimiminen

Mielestäni suoriuduin ohjauksesta melko hyvin ja sain paljon positiivista palautetta avustajilta ja oppilailta. Jälkikäteen videolta huomasin miten olisin voinut toimia didaktisemmin eri ohjaustilanteessa ja miettiä uudelleen ohjeen antotapoja sekä ryhmän asettumista eri harjoituksissa. Antamani ohjeet olivat pääasiassa selkeitä ja kaikki ymmärsivät ohjeet. Mikäli ohjeet oli annettu epäselvästi, huomasin sen välittömästi siitä, ettei harjoitus onnistunut ja oppilaat olivat sekaisin tilanteesta. Antamalla ohjeet uudestaan selkeämmin, tilanne korjaantui. Kaikki tuokiot sujuivat erittäin hyvin ja jokaisen tuokion jälkeen olin päiväkirjamerkin­töjen mukaan hyvinkin tyytyväinen.

Tuokioiden aikana en asiaa huomannut, mutta videolta sen havaitsi selvästi miten soitin lähes kaikissa tuokioissa samaa musiikkia. Aina laitoin cd:n alusta soimaan, jolloin sama kappale soi jatkuvasti. Ketään osallistujista asia tuskin häiritsi, mutta jälkikäteen ajatellen asiaan olisi pitänyt kiinnittää huomiota. Erilainen musiikki olisi voinut inspiroida lapsi ilmaisemaan itseään enemmän.

Viittomakielen peruskurssin käymisestä ennen tuokioita oli huomattavasti hyötyä tuokioiden aikana. Jo ennen kurssille menoa tiesin joitain tavallisimpia viittomia, mutta saamani opin turvin pystyin erittäin hyvin kommunikoimaan viittomakieltä käyttävien lapsien kanssa. Itsestä jotenkin tuntui, että nämä kaksi lasta uskoo ja tottelee paremmin aikuista, joka osaa viittoa, kuin aikuista, joka vain puhuu heille. Vaikka toki he ymmärtävät puhetta, olen ollut havaitsevani että ha yrittävät esittää etteivät ymmärtäisi, mitä heille sanotaan. Itselle taas tuli hieman itsevarmempi olo, kun osasi viittoa lapsille ja näin ollen varmistua siitä, että kaikki ymmärtävät ohjeet.

#### 7.4. Ohjelman arvioiminen

Arvioinnissa onnistuin mielestäni ihan hyvin, vaikka pientä ongelmaa tuotti se, että tunsin lapset entuudestaan ja tiesin millä tavalla he käyttäytyvät tavallisesti. Sen vuoksi en ehkä osannut tarpeeksi kriittisesti arvioida esimerkiksi lasten osallistumista ja käyttäytymistä eri harjoituksissa. Toisaalta se oli hyvä asia, koska silloin pystyin jättämään tiettyjä mitättömiä asioita huomioimatta, mutta toisaalta ehkä jotain tärkeää jäi siinä samassa huomaamatta. Arviointi sujui videoiden ja päiväkirjamerkintöjen pohjalta vaivattomasti ja koin näistä analysoinnin apuvälineistä olleen erittäin paljon hyötyä. Ilman videoita ja omia merkintöjä olisi ollut täysin mahdotonta alkaa muistelevaan, mitä kussakin tuokiossa tapahtui ja mitä miten kukin lapsi käyttäytyi eri tilanteissa.

#### 7.5. Ohjelman hyödyntäminen

Ohjelmassa olevia harjoitteita voi hyödyntää muun muassa kehitysvammaisten lasten fysioterapiassa, sillä ruumiinkuvan hahmottamisella on vaikutusta lapsen toimintakykyyn ja arjessa selviytymiseen (Miettinen 1999, 66; Talvitie ym. 2006, 381). Harjoitteiden käyttäminen fysioterapiassa edistää kehitysvammaisen lapsen kehontuntemuksen ja ruumiinkuvan lisäksi fyysistä suorituskykyä. Voimankäyttö ja tilassa liikkuminen auttavat lasta käyttämään omaa kehoaan oikein ja oikealla tavalla. Fysioterapian tarkoituksena on tukea ja aut-

taa lasta selviytymään arjesta paremmin. Tämä luomani ruumiinkuvan harjoittamisen menetelmä tähtää myös toimintakyvyn tukemiseen ja arjessa pärjäämiseen.

Tutkimusta voisi myös hyödyntää opetusmateriaalina erityiskouluissa. Harjoitteiden muokkaaminen omalle ryhmälle sopivaksi ja niistä ideoiden ottaminen liikuntatunneille tai vapaaajan liikuntatuokioihin kehittää ruumiinkuvan harjoitusmenetelmää eteenpäin ja samalla edistää lasten ruumiinkuvan harjaantumista. Videokoosteen liittäminen opinnäytetyöhön olisi vielä enemmän tukenut harjoitteiden käyttöä ja lisäksi tutkimuksen idea olisi konkretisoitunut lukijalle ja harjoitteiden käyttäjille.

#### 7.6. Ohjelman kehittäminen

Liikuntavammaisten lasten kanssa ohjelmaa voi soveltaa tapahtuvaksi apuvälineen kanssa tai lattialla ilman apuvälinettä. Kehon hahmottaminen on erityisen tärkeää lapselle, joka on ollut fyysisesti vammautunut syntymästä asti. Kehonkuva voi olla hyvinkin vääristynyt, sillä tuntoaisti raajoista saattaa olla puutteellinen, jolloin tuntemukset jäävät kenties kokonaan saamatta. Omakohtaisena kokemuksena olen huomannut, että kun liikuntavammaista lasta, jolla on apuväline käytössä, pyytää piirtämään oman kuvan, piirtää hän myös pyörätuolin tai muun käytössä olevan apuvälineen kuvaan. Apuväline on silloin jo niin itsestään selvä asia, että se on osa lapsen omaa ruumiinkuvaa.

Vaikeavammaisten kuntoutuksen osana ruumiinkuvan hahmottaminen kosketuksen ja nimen toistamisen kannalta on varmasti tehokas tapa oppia. Eri aistikanavista tuleva yhtäaikainen viesti antaa lapselle tietoa eri kehonosista. Musiikin käyttö ja avustajien lukumäärä suhteessa lasten lukumäärään ovat huomioitavia asioita vaikeavammaisten ruumiinkuvan harjoittamisessa. Harjoitteita soveltamalla ja muokkaamalla, löytää varmasti myös vaikeavammaisten lasten ryhmälle soveltuvia harjoitteita.



Myös kehitykseltään normaali lapsi voisi hyötyä ruumiinkuvan hahmottamisesta ja luoda sitä kautta kokonaisvaltaisemman kuvan omasta ruumiistaan, muuta ikäryhmäänsä aiemmin. Nykyisin päiväkodeissa ja pienten lasten kerhoissa usein näkee ja kuulee leikittävän erilaisia kehonosia toistavia laululeikkejä, kuten pää, olkapää, peppu –laululeikkiä. Näistä lapsi oppii helposti keskeisten ruumiinosien nimet, mutta kehon ja liikkumisen hallinnan kannalta ohjelma soveltuisi varmasti sellaisenaan 5 – 10–vuotiaille lapsille. Nuoremmille lapsille monet harjoitteet vaativat helpotusta ja sovellusta, kun taas vanhemmille lapsille harjoitteisiin pitäisi saada enemmän haastetta.

### 7.7. Videokoosteen tekemisen onnistuminen

Videokoosteen tekemisen idea tuli esille silloin kun mietin tapoja, joilla pystyin konkretisoimaan lukijalle tutkimuksen tarkoituksen ja periaatteet. Videoinnin käyttö tuokioiden analysoinnin kannalta oli olennaista, koska tein opinnäytetyöni yksin, jolloin minun olisi pitänyt pystyä analysoimaan tuokiota niiden aikana. Tätä en kuitenkaan kokenut luotettavaksi tavaksi, joten päätin videoida tuokiot, jotta analysointi olisi itselle helpompaa ja toisaalta luotettavampaa. Harjaantumiskoulun puolesta järjestyi helposti kuvaaja, joka oli yksi avustajista. Kuvaaja ei ollut sama, joka kerralla vaan vaihtui sairastumisten vuoksi. Kameran sain lainaksi Satakunnan ammattikorkeakoululta.

Videoimiseen tarvittiin lupa lasten vanhemmilta ja samalla pyydettiin mahdollisuutta koota tuokioista videokooste ja liittää se opinnäytetyöhön. Videoimiseen ja videokoosteen tekemiseen kaikki vanhemmat suostuivat, mutta koosteen liittämiseen opinnäytetyöhön eivät kaikki suostuneet. Koosteen esittämiselle opinnäytetyön esitystilaisuudessa ja sen antamiselle kyseisen harjaantumiskoulun omaan käyttöön, vanhemmat olivat suostuvaisia.

## LÄHTEET

Adolfson, B-M. 1982. Musiikilla mukaan. Musiikki-, liikunta- ja kommunikaatioharjoituksia vaikeavammaisille. Kehitysvammaliitto. Helsinki. Kirjapaino Sanan Tie Oy.

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki – Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä. VK-Kustannus Oy.

Heal, M. & Wigram, T. 1999. Musiikkiterapia - hoitotyöstä kasvatukseen. Helsinki. Hakapaino Oy.

Huovinen, T. & Heikinaro-Johansson, P. 2006. Liikunnanopetuksen yksilöllistäminen esiopetuksen heterogeenisessä ryhmässä. [Verkkojulkaisu] Jyväskylä yliopisto. Liikunta ja tiede 43(6), 33-39. [Viitattu 5.11.2007]  
Saataavissa: [http://www.lts.fi/filearc/497\\_Huov\\_33-39.pdf](http://www.lts.fi/filearc/497_Huov_33-39.pdf)

Javanainen, T. 1999. Aikuisen kehitysvammaisen ruumiinkuva: liikuntaohjelman perusteet ja arviointi. [Verkkojulkaisu] Lisensiaattityö: Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylä. [Viitattu 3.9.2007] Saataavissa: <http://www.jyu.fi/g/1592.pdf>

Kansaneläkelaitos, 2007. Taskutilasto 2007 [Verkkoaineisto]. [Viitattu 2.11.2007]  
Saataavissa:  
[http://www.kela.fi/it/kelasto.nsf/alias/Tasku\\_07\\$File/Tasku\\_07.pdf?OpenElement](http://www.kela.fi/it/kelasto.nsf/alias/Tasku_07$File/Tasku_07.pdf?OpenElement)

Kaski, M., Manninen, A., Mölsä, P. & Pihko, H. 1997. Kehitysvammaisuus. Helsinki. WSOY.

Knill M. & Knill C. 1991. Kehontuntemus-, kontakti- ja kommunikaatioharjoituksia. Kehitysvammaliitto.

Kouluhallitus 1989. Soveltava liikunnanopetus – opas vammaisten ja pitkäaikaisesti sairaitten lasten liikuntaan. Helsinki. Valtion painatuskeskus.

Laitinen, S. 1995. Musiikkia kuntoutukseen. *Fysioterapia* 95 (6), 15.

Numminen, P. 1994 Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tieteellinen katsaus. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti. VK-kustannus Oy.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Helsinki. Liikuntatieteellinen Seura.

Rintala, P. 2002. Keskushermoston sairaudet. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.) Uusierityisliikunta. Liikuntatieteellinen Seura, 33-34.

Rintala, P. & Huovinen, T. 2003. Erityisryhmien liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo. WSOY, 75-83.

Rintala, P. Ahonen, T. & Cantell, M. 2002. Elämän kulku ja liikunta. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.) Uusi erityisliikunta. Liikuntatieteellinen Seura, 142-145.

Romberg, A. 2005. MS ja liikunta. Helsinki. Edita Prima Oy.

Schempp, P., Cheffers, J. & Zaichowsky. 1983. Influence of decision-making on attitudes, creativity, motor skills and self-concept in elementary children. *Research Quarterly for exercise and sport*, 54(2), 183-189.

Sherborne, V. 1990. *Developmental movement for children*. Cambridge. Cambridge University Press..

Simol-Isaksson I. & Vilppunen P. 1974. Musiikkiliikuntaa lapsille. Helsinki. Musiikki Fa-  
zer.

Stakes 2004. ICF toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus.  
Helsinki.

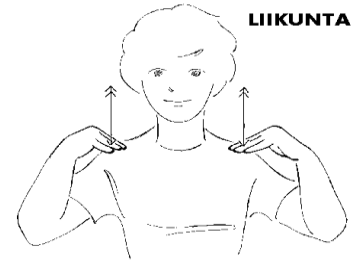
Talvitie U., Karppi, S-L & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki. Edita Prima Oy.

Varstala V. 2003 Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro-  
Johansson, Huovinen & Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo.  
WSOY, 151-166.

Vesala, H. 1999. Kehitysvammatutkimusta 1997. Kehitysvammaliitto Ry. Helsinki. Haka-  
paino Oy.

Hei kotiväki!!

Olen fysioterapiaopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta ja aloitan nyt keväällä 2007 opinnäytetyön tekemisen yhteistyössä \*\*\*\*\* harjaantumiskoulun ala-asteen luokan kanssa. Opinnäytetyöni tarkoituksena on perehtyä erityislasten ruumiinkuvan kehittämiseen liikunnan avulla.



”Missä mun varpaat o?” – liikuntatuokiot perustuvat aikuisille kehitysvammaisille jo aiemmin suunnitellun ruumiinkuvapainotteisen liikuntaohjelman soveltamiseen kehitysvammaisille lapsille sopivaksi. Alkuperäisen tutkimuksen aikuisille kehitysvammaisille liseniaattitutkimuksenaan on tehnyt lehtori ja liikuntatieteiden liseniaatti Tarja Javanainen-Levonen, joka myös toimii opinnäytetyöni ohjaajana.

Opinnäytetyössäni pyrin erityisesti keskittymään ruumiinosien tunnistamiseen ja hahmottamiseen, sekä kehosta tulevien tunteiden havainnoimiseen ja tunnistamiseen (esim. Miltä hengästyminen tuntuu?). Tarkastelun kohteena on myös ruumiinkuvan harjoittamisen vaikutus lapsen toimintakykyyn. Tavoitteena tietysti olisi, että kyseisiä harjoituksia voitaisiin käyttää myöhemmin mahdollisimman monipuolisesti hyväksi erityislasten toimintakyvyn tukemisessa liikunnan avulla.

Mikäli mahdollista, kaikki tuokiot olisi tarkoitus videoida. Videointia käyttäisin tuokioiden analysointiin eli tässä tapauksessa videot näen vain minä. Opinnäytetyön onnistumisen kannalta videoiden käyttö analysoinnissa on tärkeää, koska videoiden avulla pystyn paremmin havainnoimaan tuokioiden kulkua jälkeenpäin. Mahdollista on myös, että tuokiosta kootaan video, jossa on kuvattu pätkiä erilaisista harjoituksista. Tällainen videokooste tulisi mahdollisesti harjaantumiskoulun omaan käyttöön ja lisäksi video näytettäisiin opinnäytetyöni esitystilaisuudessa koulullamme. Vaihtoehtona edellisten lisäksi on myös se, että kyseinen tuokioista koottu video liitettäisiin opinnäytetyöhöni. Kaikki opinnäytetyöt

menevät Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden kirjastoon, jolloin myös videokooste olisi kaikkien koulumme opiskelijoiden lainattavissa.

Tuokiot tapahtuvat siis nyt keväällä 2007 koulun liikuntatuntien aikana:

Maanantai 30.4. Perjantai 4.5. Maanantai 7.5.  
Perjantai 11.5. Maanantai 14.5.

Liikuntatuokioissa jokaisella tulisi olla sisäliikuntavarusteet mukana. Mikäli teille tulee jokin kysyttävää tuokioista tai mistä tahansa opinnäytetyöhöni liittyen, niin ottakaa ihmeessä yhteyttä.



Keväisin terveisin Kaisa Mäkitalo  
puh. 044-3427085  
[kaisa.makitalo@samk.fi](mailto:kaisa.makitalo@samk.fi)

---

Tuokioiden videoinnista päätätte te lasten vanhemmat. Rastita mielestäsi sopivin vaihtoehto ja palauta ma 16.4.2007 mennessä koululle:

Lastamme saa kuvata, mutta videota saa käyttää vain tuokioiden analysointiin, jolloin vain tuokioiden vetäjä näkee videot.

Videokoostetta saa käyttää vain opinnäytetyön esitystilaisuudessa ja koulun omaan käyttöön

Videokoosteen saa liittää opinnäytetyöhön, jolloin video on lainattavissa Samk:n kirjastossa.

**KYLLÄ**

**EI**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

## 1. Ensimmäinen tuokio 30.4.2007

Ennen tuokion pitoa samana aamuna, minulle tuli epäilyksiä tuokion sujumisesta. Onko harjoitukset liian lapsellisia? Onko musiikki sopivaa? Pitäisikö harjoituksia olla enemmän? Epäilyksistä huolimatta kaikki meni kuitenkin suunnitelmien mukaan.

Ensimmäisenä tutustuttiin toisiimme ja leikittiin ”niminattia”. Kaikki liikkui lattialla peppu maassa ja aina, kun huudettiin jonkun oppilaan tai avustajan nimi, muut yrittivät ottaa henkilön kiinni ja tiivistää hänen ympärille niin, ettei kyseinen henkilö pääse karkuun. Toisessa harjoituksessa käytiin selkeästi läpi omaa kehoa ja ruumiinosia. Katsottiin yhdessä miten varpaat liikkuvat ja pepulla voi kävellä. Rati riti ralla –laululeikin myötä tulivat osa tutuimmista ruumiinosista käytyä läpi. Lopuksi jokainen sai mennä lepäämään paperin päälle ja avustajat piirsivät jokaisen ääri viivat paperille.

Alkuselostuksia olisin voinut miettiä etukäteen tarkemmin ja erityisesti sitä, miten selitän lapsille käsitteen ruumiinkuva. Oppilaat tuntuivat pitävän harjoitteista ja myös avustajilta sain hyvää palautetta. Ruumiinosia läpikäydessä tuli selkeästi esille se, että osalla ryhmästä on vaikeaa hahmottaa omaa kehoaan. Erityisesti lonkka oli monelle täysin vieras käsite ja lantiosta puhuttaessa osa oppilaista piti kiinni vatsastaan. Peppukävely osalle vaikeaa, eikä eteenpäin liikkuminen peppukävelyllä onnistunut ollenkaan.

## 2. Toinen tuokio 4.5.2007

Tästä kyseisestä tuokiosta olin koko ajan ennen tuokiota kaikkein epävarmin. Ja jo suunnitteluvaiheessa pohdin tuokion onnistumista ja ajankäytön onnistumista. Muista neljästä tuokiosta minulla oli melko hyviäkin odotuksia, mutta tätä toista tuokiota jännitin eniten.

Tuokion alussa olin vienyt ääri viiva piirroksat keskelle liikuntasalin lattiaa ja oppilaat jo hieman innostuivatkin kurkkimaan piirrosten alle, kenen nimi siellä on. Oman kuvan löytäminen oli yllättävän vaikeaa ja avustajien apu oli tässä kohtaa suuri. Löydettyään oman kuvan lapset saivat piirtää omaan kuvaansa silmät, nenän, suun, hiukset, navan ja mitä jokainen halusi. Kasvoista jokainen löysi oikeat paikat suulle, silmille ja nenälle. Olisi ollut kuitenkin hienoa nähdä mihin suu olisi mennyt ilman avustajien apua ja ohjausta. Tämä harjoitus meni mielestäni ihan hyvin. Lapset olisivat tietysti halunneet piirtää pidemmän aikaa, mutta ei kuitenkaan voitu varata koko tuntia yhdelle harjoitukselle.

Toisena harjoituksena oppilaat kulkivat salissa musiikintahdissa vapaasti. Musiikin loppuessa jokainen etsi itselleen parin. Musiikin taas jatkuessa jatkettiin matkaa parin kanssa ja taas paria vaihdettiin musiikin loppuessa. Kun paria oli vaihdettu muutaman kerran, harjoitusta vaihdettiin ja alettiin liikkua parin kanssa vatsat vastakkain, peput, otsat, kämmenet, sormenpäät ja kyljet vastakkain. Tämä harjoitus erityisesti epäilytti minua ennen tuokiota, ja ajattelin, etteivät lapset jaksaa keskittyä tarpeeksi. Käytännössä harjoitus oli kuitenkin erittäin hyvä ja lapset innostuivat siitä. Jälkeenpäin ajatellen olisin voinut vaihtaa pareja siten, että jokaisella olisi lähes samanpituinen kaveri. Mutta toisaalta, nyt kun parit olivat eripituisia, joutuivat molemmat miettimään, miten minun pitää kävellä, että vatsamme osuvat yhteen.

Väri laatikot olivat menestys. Olin tehnyt jokaiseen kulmaan oman laatikon teipistä ja määrittänyt jokaiselle laatikolle värin. Oppilaat ja avustajat joutuivat juoksemaan kyseisen värin luo ja tiivistämään niin, että kaikki mahtuvat laatikkoon. Aina värin vaihtuessa piti juosta eripaikkaan. Lopuksi yksi oppilaista pääsi huutamaan värin ja hän keksi huijata muita oppilaita sanomalla saman värin, jossa kaikki jo olivat. Harjoitus oli hyvä, sillä jokaisen piti tun-



nistaa väri ja suunnata kyseisen värin luo. Lisäksi koko ryhmän piti tiivistää yhteen, jotta kaikki mahtuivat alueelle. Ja mikä kaikkein olennaisinta liikunta tuokiossa oli se, että kaikki hengästyivät ja heille tuli hiki.

Lopuksi vielä rentouduttiin mielikuvitusmatkalla. Jokainen sai hakea oman ääriiviivapiirroksensa ja asettua makaamaan kuvan päälle. Avustajat painoivat käsillään hieman kyseistä ruumiinosaa, kun rentoutettiin jalat, kädet, vatsa ym. Näin lapsi sai sanottaman viestin, siitä missä kyseinen ruumiinosa on.

Tuokio onnistui mielestäni kaiken kaikkiaan hyvin ja lapset tuntuivat tyytyväisiltä. Kaikilla oli ainakin hauskaa. Pieniä asioita, joita olisi voinut korjata ja tehdä toisin, mutta pääasiassa tuokio sujui etukäteispaniikista huolimatta hyvin.

### 3. Kolmas tuokio 7.5.2007

Kolmannessa tuokiossa käytimme välineenä leikkivarjoa. Aluksi aloitimme lähes samantapaisella harjoituksella, kuin mitä värilaatikot olivat. Ainoa ero oli nyt että värilaatikoiden sijaan kaikki oppilaat tulivat väriä huudettaessa varjon päälle kyseisen värin kohdalle. Taas koko ryhmä tiivisti, jotta kaikki mahtuivat. Lopuksi jokainen sai valita mieleisensä väri ja jäädä kyseisen värin kohdalle.

Seuraavassa harjoituksessa tutustuttiin siihen, miltä varjon heiluttaminen tuntui ja millä eri tavoin sitä voidaan heiluttaa. Samoin varjon heiluttamista kokeiltiin paikallaan ja liikkeessä. Paikan vaihtaminen värien perusteella puolelta toiselle osoittautui aluksi vaikeammaksi kuin luulinkaan, sillä annoin liian epäselvät ohjeet. Aluksi oppilaat lähtivät kiertämään piiriä, eivätkä menneet varjon alta läpi, kuten olin itse ajatellut. Huomasin heti, että ohjeet ovat olleet liian epäselvät, joten paikkasin tilanteen kertomalla ohjeet uudestaan selkeämmin. Harjoitus oli hauska, mutta ehkä pienimmille oppilaille liian vaikea, koska he eivät ymmärtäneet vaihtaa paikkaa, eivätkä suostuneet irrottamaan varjosta ja juoksemaan toiselle puolelle.

Seuraavassa harjoituksessa laitettiin keskelle erilaisia palloja ja pyrittiin pitämään pallot mahdollisimman kauan varjon keskellä. Harjoitus osoittautui erittäin hyväksi, koska oppilaille oli selkeästi vaikeaa hallita omia voimiaan innostuessaan. Lähes kaikki innostuivat heiluttamaan varjoa liian kovaa, jolloin pallot eivät enää pysyneet kyydissä. Yksi tytöistä ei jaksanut keskittyä tähän harjoitukseen tarpeeksi, vaan lähti aina juoksemaan karkuun lähteneen pallon perään, jolloin kaikki muut varjolla olleet pallot pääsivät karkuun. Tämän harjoittamiseen kului aivan liian paljon aikaa, ja lopuksi tuli kova kiire, jotta kaikki harjoitukset saatiin käytyä.

Oppilaat lähtivät kävelemään musiikin tahdissa ympäri salia. Musiikin tauottua huusin jonkin kehonosan nimen esim. polvet, jolloin kaikki tulivat varjon viereen ja laittoivat vain polvet varjolle. Lopuksi tehtävää vaikeutettiin sanomalla kaksi kehonosaa samaan aikaan esim. polvet ja kädet. Isommat oppilaat suoriutuivat harjoituksesta hienosti, mutta pienimmille oppilaille ruumiinosan löytäminen ja asettaminen varjolle oli melko haastavaa. Isommista mallia ottamalla ja avustajien avulla harjoitus onnistui hyvin.

Jokainen oppilas pääsi karusellin kyytiin. Kaksi oppilasta kerrallaan meni varjon keskelle ja muut pyörittivät karusellia. Lopuksi mietittiin, miltä karusellin kyydissä oleminen tuntui ja yksimielinen vastaus oli, että se oli hauskaa ja mukavaa. Karusellin pyörittäminen taas tuntui oppilaiden mielestä kivalta, mutta raskaalta.

Lopuksi leikittiin vielä karhun kalastusta. Siinä yksi oppilaista oli vuorollaan kala ja toinen karhu. Kala meni varjon alle uimaan ja muut tekivät varjolla aallokkoa. Karhu lähti kohtaamaan varjon päällä ja yritti etsiä kalaa aallokosta. Kalan löydettyään karhusta tuli kala ja seuraava oppilas pääsi karhuksi. Niin oppilaat kuin avustajatkin pitivät erityisen paljon tästä harjoituksesta.

Tuokio meni lähes suunnitelmien mukaan ja taas löytyi hyviä ruumiinkuvan harjoittamiseen sopivia harjoituksia. Osa harjoituksista osoittautui vaikeammiksi, kuin oletin ja taas osa harjoituksista yllätti minut sopivuudella juuri tälle ryhmälle. Ainoat ongelmat tuokiossa tuli

ajankäytön kanssa. Kellon puuttuminen itseltä ja salista aiheutti sen, etten huomannut miten nopeasti aika kului ja lopuksi tuli jopa kiire, että oppilaat ehtivät takseihin. Kaikki tärkeimmät ja olennaisimmat harjoitukset kuitenkin kerittiin käymään. Rentoutus- ja rauhoittumisaika jäi lähes mitättömän lyhyeksi, mutta muuten kaikki kerittiin tekemään. Ajankäytön kanssa pitää olla tarkempi seuraavissa tuokiossa, koska taksikydytykset odottavat lapsia tunnin päättymisen jälkeen.

#### 4. Neljäs tuokio 11.5.2007

Tuokio aloitettiin piirtämällä kaikkien käsien ja jalkojen kuvat paperille. Tämä oli tavallaan toistoa ääriviivakuvien piirtämiselle. Jokainen sai asetella jalkansa ja kätensä paperille siten, että ne mahtuivat kokonaan paperille. Näki selvästi miten käsien piirtäminen oli lapsille tuttua ja miten eräsikin poika innokkaana piirsi omien käsien kuvia useampia. Piirtämisen jälkeen pelattiin pallosotaa, jossa luokkalaiset jaettiin kahteen ryhmään.

Pallosodassa sali on täynnä palloja ja kumpikin joukkue yrittää heittää pallon vastustajan puolelle. Harjoituksessa korostin erityisesti voimankäytön tärkeyttä. Oppilaat ovat niin erikokoisia, että varsinkin isommille lapsille oli korostettava sitä, ettei palloa saa potkaista liian voimakkaasti. Todella pelottavia tilanteita syntyi harjoitteen aikana ja heti leikin alettua tajusin että tämä ei sovi tälle ryhmälle. Osalle ryhmäläisistä ei mennyt lainkaan perille, ettei palloa voi heittää täysillä!! Osa ymmärsi leikin jujun, mutta muutaman liiallinen voimankäyttö heittämisessä aiheutti sen, että tilanne muuttui turvattomaksi.

Neljännän tuokiossa korostettiin voimankäyttöä ja sitä harjoiteltiin myös pareittain. Pareittain Sherborne menetelmää käyttäen harjoiteltiin voimankäyttöä. Pukkitappelu selät vastakain ja toisen kumoaminen konttausasennosta lattialle sekä parin ääriviivoja pitkin käveleminen ja yli loikkaaminen ovat esimerkkejä harjoitteista. Parin yli hyppiminen ja astuminen oli pelottavaa ja soveltui osalle ryhmälisistä, mutta osalle omiin askeliin keskittyminen oli liian vaikeaa, kun ympärillä tapahtui kokoajan mikä aiheutti keskittymisen herpaantumisen. Vaaratilanteita ei onneksi sattunut, mutta aineksia kyllä niihin löytyi. Todella mahtava har-

joite lapselle, jolla kehon hahmotus ja keskittymiskyky ovat hyvät, mutta ei sovellu kaikille. Myös parilla on merkitystä. Koska avustajia ei ollut tarpeeksi jokaiselle oppilaalle, joutui osa lapsista olemaan keskenään pari. Aikuisen avustajan kanssa harjoite pysyy hallittuna ja turvallisena, mutta kun lapset innostuvat kovin, lisääntyy vauhti ja keskittyminen herpaantuu, jolloin vaaratilanteiden riskit lisääntyvät huomattavasti. Lopuksi hieman nojattiin kaveriin ja rentouduttiin ja rauhoituttiin sekä keskusteltiin edellisistä harjoitteista. Lasten yhteinen mielipide oli, että se oli tosi kivaa!!

Tuokio sujui mielestäni hienosti ja kaikki tuntuivat pitäneen kyseisistä harjoitteista. Pallon heittäminen rauhallisesti, oli osalle lapsista erittäin vaikeaa. He muistivat voimankäytön siitä muistuttaessa, mutta unohtivat sen nopeasti, kun he innostuivat enemmän. Harjoitus olisi ollut erittäin hyödyllinen juuri kyseiselle ryhmälle, sillä ryhmässä oli niin erikokoisia ja taitoisia lapsia ja voimankäytön hallitsemattomuus aiheuttaa vaaratekijöitä ryhmässä.

Sherborne menetelmää mukailevissa pariharjoituksissa, itseäni pelotti ainakin todella paljon, kun parini, joka oli melko kookas poika, astui ja hyppäsi ylitseni. Vaikka kuinka yritin pysyä paikallani hänen hypätessä minun yli, vaistomaisesti vedin käden naaman eteen ja tein väistöliikkeen. Osittain luulen, että kyse oli myös luottamuksen puutteesta, sillä en pystynyt luottamaan siihen, että poika hallitsi oman kehonsa ja sen liikkeen, joten entistä enemmän pelko lisääntyi. Toisaalta pojan maatessa lattialla ja minun loikkiessa yli, hän ei tehnyt mitään väistöliikkeitä tai ilmaissut pelkäävänsä. Luottiko hän siihen, että aikuinen astu hänen päälleen vai oliko kyse pelkästään itsesuojeluvaiston puutteesta. Tämä jäänee arvoitukseksi.

## 5. Viides tuokio 14.5.2007

Viimeisessä tuokiossa tanssittiin latinolaisessa rytmissä. Tunti oli alun perin suunniteltu enemmänkin ryhmän tyttöjä ajatellen, mutta tunnin aikana ilmeni, että myös osa pojista oli innoissaan tanssimisesta. Minua jännitti ennen tuntia kovasti miten pojat suhtautuvat ja meneekö koko juttu piloille, innostuksen puutteesta ja toisaalta jääkö osalle huono mieli koko liikuntaohjelmasta viimeisen tuokion vuoksi. Lantion liikuttaminen ja sen olemuksen hah-

mottaminen olivat tanssituokion alunperin tärkeimpiä tavoitteita. Lantio käsitteenä on hyvin vaikea ja epämääräinen. Varsinkin lapsille lantion sijainti ei ole itsestään selvyyttä. Jo ensimmäisessä tuokiossa huomasin, etteivät kaikki osanneet osoittaa oikeaa paikkaa kun pyydettiin näyttämään missä lantio on. Vain muutama ryhmäläisistä onnistui laittamaan kädet oikein lantiolle. Suurin osa lapsista laittoi kädet vatsalle tai kylkiin. Lantio kuitenkin on erittäin tärkeä osatekijä liikkumisen kannalta ja näin ollen myös kehon liikkeiden hallitsemisen ja hahmottamisen kannalta. Ensimmäisessä tuokiossa hieman kokeiltiin lantion liikkeitä paikallaan, mutta nyt niitä piti osata liikkeessä. Melko paljon vaadittu, mutta tuokio kuitenkin sujui hyvin ja lapset olivat innoissaan.

Lantion liikuttaminen eteen ja taakse sekä sen keinuttaminen sivulta toiselle, olivat varmasti jokaiselle lapselle tuttuja liikkeitä, mutta tällä kertaa korostettiin nimenomaan sitä, että liikkeet tulevat lantiosta ja samalla piti kävellä eri suuntiin. Liikkuminen lantiota keinuttaen sujuivat hienosti lähes kaikilta lapsilta heti alkuun. Käsillä kokeiltiin, jonossa edellä olevan lantion liikkumista ja hieman lisättiin keinumista, mikäli kaverin lantio ei liikkunut tarpeeksi. Lapset tuntuivat olevan melko innoissaan tanssimisesta ja nauttivat musiikista. Lasten väliset tasoerot vaativat tässäkin harjoituksessa sen, että toisia piti ohjata selvästi enemmän. Tuokion lopussa yksi poika oli niin väsynyt lantion keinuttamisesta, että hän rupesi itkemään väsymystään. Hän kuitenkin osallistui ja juoksi innoissaan muiden mukana koko muun tunnin.

Jokainen lapsista sai vuorotellen esittää piirissä oman tanssiliikkeen, jonka muut tekivät perässä. Osa pojista intoutui tekemään erilaisia hyppyjä, jotka olivat liian vaikeita muille. Tässä kohdassa jouduin pyytämään heidät keksimään helpompia liikkeitä. Muuten kaikki keksivät todella hienoja ja erilaisia liikkeitä. Eräs poika olisi halunnut esittää monia erilaisia liikkeitä, kun hän huomasi, että muut tekivät hänen keksimäänsä liikettä perässä. Harjoitelimme myös erilaisia tanssiliikkeitä, jotka olivat hyvin yksinkertaisia ja kaikki osasivat tanssia mukana. Lopuksi kokosimme harjoitelluista liikkeistä tanssiesityksen. Josta tulikin hieno loppushow. Tuokiot päättyivät diplomien jakoon. Kyseistä jakotilannetta olisi tarvinnut miettiä tarkemmin etukäteen. Lapset eivät oikein aluksi ymmärtäneet juosta kunniakujan läpi, mutta lopulta tämäkin sujui hyvin.

Olin tyytyväinen myös tähän tuokioon. Hieman vähemmän samojen liikkeiden toistoja ja enemmän ”actionia” esim. salissa ympäri kävelemistä olisi saattanut säilyttää mielenkiinnon tanssimiseen paremmin. Lopussa tuntui jo itsestäkin, että tanssiminen saisi jo loppua. Tuokion puolivälissä eräs poika tuli nykäisemään minua hihasta ja kertomaan, että hänen kyljet sattuivat, koska oli niin paljon keinuttanut lanteita. Tämä poika tanssikin hienosti oivalsi lantion keinuttamisen idean heti kättelyssä.