

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

KOTITALOUSOPETUSTA KEHITYSVAMMAISILLE

Ohjaajan opas

TEKIJÄ Sonja Leinonen

Koulutusala Valitse luettelosta	
Tutkinto-ohjelma Matkailu- ja ravitsemisalalan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Sonja Leinonen	
Työn nimi Kotitalousopetusta kehitysvammaisille, Ohjaajan opas	
Päiväys 12/2021	Sivumäärä/Liitteet 22/2
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Joensuun seudun kansalaisopisto	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Kehitysvammaiset ovat suuri kansanryhmä, joille järjestetään melko niukasti erilaisia harrastusmahdollisuuksia. Ohjauksen haastavuus ja ohjausmateriaalin vähyys ovat yksiä syitä siihen, miksei harrastustoimintaa järjestetä niin paljon kuin kiinnostusta olisi. Toiminnallisen opinnäytetyön tärkeimpänä tavoitteena olikin kerätä lisää materiaalia kehitysvammaisten kotitalousopetuksen ohjaamiseen, jotta se helpottaisi ja mahdollisesti lisäisi kotitalouskurssien järjestämistä. Työn toimeksiantajana toimi Joensuun seudun kansalaisopisto, joka järjestää kotitalousopetusta kehitysvammaisille Joensuussa ja viidessä lähikunnassa. Työlle oli tarvetta, sillä toimeksiantajalla ei ollut tarjolla vastaavaa materiaalia, jolla avustaa kansalaisopiston tuntiopettajia kurssisuunnittelussa.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuuden tarkoitus oli muodostaa käsitys siitä, mitä kehitysvammaisuus on, mitä haasteita kehitysvammaisten ohjaukseen liittyy ja millä tavoin ohjausta voidaan helpottaa. Työssä tutkittiin erilaisia kommunikointivälineitä ja vuorovaikutuksen malleja, jotka toimivat kehitysvammaisten ohjaustilanteissa. Työhön sisällytettiin myös tietoa kotitalousopetuksesta Suomessa ja kehitysvammaisista kotitalousopetuksessa.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena syntyi kuvitettua reseptiikkaa ja ohjaajan opas, joka sisältää vinkkejä Joensuun seudun kansalaisopiston tuntiopettajille kehitysvammaisten kotitalouskursseille. Opas on kuitenkin hyvin mukautettavissa muihinkin ohjaustilanteisiin.</p>	
Avainsanat Kehitysvammaisuus, kotitalousopetus, kommunikointivälineet, vuorovaikutus, Joensuun seudun kansalaisopisto	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services	
Degree Programme Degree Programme in Tourism and Hospitality Management	
Author(s) Sonja Leinonen	
Title of Thesis Teaching home economics for disabled	
Date 12/2021	Pages/Appendices 22/2
Client Organisation /Partners Joensuu region community college	
<p>Abstract</p> <p>Disabled are a big part of public who are provided with very few hobbies. Challenges in guidance and lack of guidance material are one of the reasons for not providing as much hobbies as there is interest. The most important goal of this functional thesis was to gather more material for instructing home economics for disabled, so it could make guidance easier and possibly increase the amount of provided home economics classes. The mandator of this thesis is Joensuu region community college which provides home economics for disabled in Joensuu and five surrounding municipalities. This work has a need, because the mandator does not have similar material to offer, which would assist community colleges teachers in course planning.</p> <p>The theory part of this thesis had a purpose about what disability is, what challenges there is instructing and guiding disabled and how the guidance can get easier. Thesis examined various tools of communication and forms of interaction which work in instructing situations with disabled people. Thesis was also included with information about teaching home economics in Finland and disabled in home economics classes.</p> <p>The end production of this thesis was pictured recipes and instructors guide, which contains tips for Joensuu region community colleges teachers. Instructors guide is well adjustable for other instructing situations as well.</p>	
<p>Keywords disability, home economics, tools of communication, interaction, Joensuu region community college</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
2	KEHITYSVAMMAISUUS	6
2.1	Määritelmät	6
2.2	Kehitysvammaiset osana yhteiskuntaa.....	7
3	KEHITYSVAMMAISET KOTITALOUSOPETUKSESSA.....	8
3.1	Kotitalousopetuksen järjestäminen yleisesti Suomessa	8
3.2	Vammaistyön ammattietiikka	8
3.3	Lainsäädäntö, salassapito ja tietosuojat	9
3.4	Kommunikointivälineet	10
3.5	Vuorovaikutuksen mallit	11
3.6	Selkokieli opetustilanteissa	12
3.7	Kuvitettu reseptiikka	12
3.8	Tukiviittomat	13
4	JOENSUUN SEUDUN KANSALAI SOPISTO JA KOTITALOUSKURSSIT	14
4.1	Soveltava: kotitaloutta kehitysvammaisille	14
4.2	Haasteet ja eriaisteisten kehitysvammaisten huomioiminen	14
5	OMAN KEHITTÄMISTYÖN/PROSESSIN KUVAUS – OPPAAN SUUNNITTELU, TESTAUS JA TEKEMINEN.....	16
5.1	Oppaan suunnittelu ja tekeminen.....	16
5.2	Oppaan testaus	18
6	TYÖN TULOKSET	19
7	POHDINTA	20
8	KÄSITTEET	21
	LÄHTEET	22
9	LIITTEET.....	23
9.1	Liite 1 (Ohjaajan opas).....	23
9.2	Liite 2 (Kuvitettua reseptiikkaa selkokielellä (sisällysluettelo ja yksi esimerkkiresepti))	23

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe on kotitalousopetus kehitysvammaisille ja on tarkoitettu kotitalousopettajille ja ohjaajille. Työ on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toimeksiantajana toimii Joensuun seudun kansalaisopisto. Tavoitteena opinnäytetyölle on, että se tarjoaa opetusmateriaalia erilaisiin kotitalousopetustilanteisiin ja vinkkejä ohjaajille opetuksen suunnitteluun.

Työssä käsitellään yleisellä tasolla kehitysvammaisuutta sen erilaisia määritelmiä. Työssä käydään läpi myös sitä, kuinka kehitysvammaisuuden käsite on muuttunut vuosien varrella ja kuinka yhteiskunta on mukautunut suvaitsevaisempaan ja yhteisöllisempään suuntaan. Opinnäytetyössä syvennytään myös tarkemmin erilaisiin asioihin kehitysvammaisuudessa, mihin ohjaajan tulee kiinnittää huomiota ohjaustilanteissa. Näitä ovat esimerkiksi kehitysvammaisuuden eri asteet, erilaiset kehitysvammat ja lainsäädäntö. Työssä käydään läpi yleisesti kotitalousopetusta Suomessa, sekä kehitysvammaisten kotitalousopetusta.

Ohjaajille työ sisältää vinkkejä erilaisista kommunikointivälineistä, jotka helpottavat kurssin suunnittelua ja toteutusta. Opinnäytetyössä käydään läpi erilaisia vuorovaikutuksen malleja, jotka ovat soveltuvia kehitysvammaisten ohjaukseen. Muita kommunikointivälineitä, joita työssä käydään läpi ovat selkokieli, kuvitettu reseptiikka sekä tukiviittomat.

Kotitalousopetusta kehitysvammaisille - Ohjaajan opas sisältää myös yleisesti tietoa toimeksiantajan, Joensuun seudun kansalaisopiston toiminnasta ja kurssitarjonnasta. Työ on suunnattu erityisesti toimeksiantajan käyttöön, mutta hyödynnettävissä myös muussa kehitysvammaisten kotitalousohjauksessa. Opinnäytetyössä käydään läpi oppaan tuotantoprosessi suunnittelusta testaamiseen ja työn tuloksien pohdintaan.

2 KEHITYSVAMMAISUUS

Vammaisten henkilöiden ryhmä on erittäin monimuotoinen. On olemassa monia erilaisia vammoja, vammaisuuden asteita ja erilaisia sairauksia. Osa saattaa tarvita avustusta kaikissa päivittäisissä toiminnoissa, kun taas osa voi elää hyvinkin itsenäistä elämää ja käydä töissä. (Kari, Laakso, Niskanen, Seppänen, 2020) Lääketiede antaa vammaisuudesta turhan yksiselitteisen kuvan, joka onkin johtanut kehitysvammaisten syrjäytymiseen. Tavoitteena on ollut ainoastaan yrittää tehdä vammaisista mahdollisimman normaaleja parantamalla heidät, eikä heille ole tarjottu samoja mahdollisuuksia tasavertaiseen sosiaaliseen osallistumiseen. Vammaisten ihmisten huonot kokemukset johtivat 1960-luvulla siihen, että he alkoivat vaatia oikeutta määrittää vammaisuuden ja sen, kuinka siihen pitäisi yhteiskunnassa suhtautua itse. Nykyisin lääketieteellis-psykologinen suuntautuminen ja sosiologisesti suuntautunut vammaistutkimus ovat korvanneet yhteisökeskeisemmät lähestymistavat. Näiden suuntausten tavoitteena ei ole parantaa vammaista henkilöä, vaan antaa hänelle samanlaiset mahdollisuudet osallistua yhteiskuntaan kuin kaikilla muillakin. (Moberg, Hautamäki, Kivirauma, Lahtinen, Savolainen, Vehmas, 2009)

Vammaisia henkilöitä ovat he, joilla on pitkäaikainen ruumiillinen, henkinen, älyllinen tai aisteihin liittyvä vamma, joka vuorovaikutuksessa erilaisten esteiden kanssa voi estää heidän täysivaltaisen ja tehokkaan osallistumisensa yhteiskuntaan tasavertaisesti muiden kanssa. (Nurmi-Koikkalainen) Tämä on uusi kansainvälinen Yhdistyneiden kansakuntien (YK) määritelmä vammaisuudesta. Nykyisin vammaisuutta pidetään käsitteenä, joka on aina sidoksissa ympäristöön. Vammaisuus sisältää myös käsitteenä erilaiset toimintarajoitteisuudet. Myös ympäröivä yhteiskunta rajoitteineen voi luokitella yksilön vammaiseksi. Portaiden takia pyörätuolin käyttäjä on liikuntarajoitteinen, kun taas ramppia hyödyntäessään ei. Ympäröivän yhteiskunnan lisäksi muiden ihmisten asenteet määrittävät vammaisuutta. Yhteisöt määrittelevät omia jäseniään ja toisia yhteisöjä, mutta nyky-yhteiskunnassa vammaisuuden määrittely on aina kysymyksessä olevan henkilön asia. (Nurmi-Koikkalainen.)

2.1 Määritelmät

AAIDD:n, eli amerikkalaisen kehitysvammaisjärjestön määritelmä kehitysvammaisuudesta:

Kehitysvammaisuus on vammaisuutta. Sitä kuvaavat laajat rajoitukset niin älyllisissä toiminnoissa kuin adaptiivisessa käyttäytymisessä, ja ne ilmenevät käsitteellisissä, sosiaalisissa ja käytännöllisissä taidoissa. Tämän kaltainen vammaisuus on saanut alkunsa ennen henkilön 18 vuoden ikää. (Kari, Laakso, Niskanen, Seppänen, 2020))

Suomessa käytetään YK:n alaisen Maailman terveysjärjestön (WHO:n) ICD-10-tautiluokitus kehitysvammaisuuden määrittelyssä. Tämän mukaan älyllistä kehitysvammaisuutta ovat;

- Estynyt tai epätäydellinen mielen kehitys
- Heikosti kehittyneet älylliset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset taidot
- Muut henkiset tai keholliset häiriöt

Kehitysvammaisten toimintakyvyn luokittelu:

- Lievä: älykkyydosamäärä 50-69 ja älykkyyosikä 9-11 vuotta. Ovat kykeneviä itsenäiseen elämään, mutta tarvitsevat tukea, apua ja saattavat tarvita edunvalvontaa.
- Keskivaikea: älykkyydosamäärä 35-49 ja älykkyyosikä 6-8 vuotta. Tarvitsevat asumispalveluita ja ohjausta päivittäisissä toiminnoissa, luku- ja kirjoitustaito on puutteellista, eivät tunne kelloa tai rahan arvoa, osallistuvat työ- ja päivätoimintaan.
- Vaikea: älykkyydosamäärä 20-34 ja älykkyyosikä 3-5 vuotta. Tarvitsevat asumispalveluita ja apua päivittäisissä toiminnoissa, osallistuvat usein päivätoimintaan.
- Syvä: älykkyydosamäärä alle 20 ja älykkyyosikä 0-2 vuotta. Tarvitsevat apua kaikissa päivittäisissä toiminnoissa ja ympärivuorokautista läsnäoloa. Tarvitsevat erityis menetelmiä vastavuoroisen vuorovaikutuksen löytämiseksi.

(Kari, Laakso, Niskanen, Seppänen, 2020)

2.2 Kehitysvammaiset osana yhteiskuntaa

Koska yhteiskunta on enenevässä määrin muuttumassa siten, että kehitysvammaiset pyritään ottamaan osaksi yhteiskuntaa, tulee tarjolle enemmän yhdenmukaisia toimintamahdollisuuksia. Vaikka esimerkiksi vaikeasti kehitysvammaisella henkilöllä on enemmän haasteita eri toiminnoissa, ei se tarkoita, etteikö hänelle pystyttäisi tarjoamaan yhtäläistä oikeutta hyvinvointiin ja rikkaaseen elämään. Vammaisia henkilöitä ei tule luokitella ainoastaan heidän vammansa vuoksi. He ovat yksilöitä aivan kuten kaikki muutkin ja ansaitsevat samat oikeudet toimintamahdollisuuksiin, jotka ovat tärkeitä hyvän elämän ja ihmisarvon kannalta. (Eryityspedagogiikka) Jokaisella henkilöllä on omia haasteitaan elämässä riippumatta siitä, onko hänellä vammaa tai ei. Jokainen henkilö on silti omalla tavallaan ainutlaatuinen ja arvokas juuri sellaisena, kuin hän on. Vaikka kehitysvammaisella voi olla omia haasteitaan oppimisen kanssa, ei se tarkoita ettei häntä tarvitsisi opettaa.

(Kehitysvammaisliitto)

Kun yhteiskunnan monimuotoisuutta on otettu enemmän huomioon, ovat esteettömät ympäristöt tärkeä osa nykypäivää. Esteettömyydellä tarkoitetaan ihmisten moninaisuuden huomioimista rakennetun ympäristön suunnittelussa, toteuttamisessa ja kunnossapidossa. Esteettömät ympäristöt yhdessä saavutettavien palvelujen, ymmärrettävän tiedon ja käytettävien välineiden kanssa mahdollistavat yhdenvertaisen osallisuuden toteutumisen. Esteettömyyden avulla luodaan yhteiskunta, jossa kaikki pystyvät olemaan yhtä osallisia riippumatta heidän vammoistaan. Uusissa rakennuksissa huomioidaan liikuntarajoitteista riippumaton pääsy tiloihin ja vanhoja rakennuksia muokataan esteettömyyden takaamiseksi. Suvaitsevaisemmaksi ja yhteisöllisemmäksi muuttuva yhteiskunta takaa sen, että kaikilla on samat mahdollisuudet esimerkiksi asua missä haluavat ja harrastaa mitä haluavat. (Invalidiliitto)

3 KEHITYSVAMMAISET KOTITALOUSOPETUKSESSA

3.1 Kotitalousopetuksen järjestäminen yleisesti Suomessa

Kotitalous on opettava taide- ja taitoaine, jonka monipuolisuudella ja toiminnallisuudella on myös yhteiskunnallista merkitystä. Kotitalousopetuksen tavoitteena on kehittää oppilaan käytännön taitoja, yhteistyötaitoja ja opettaa taitoa soveltaa opittua arjen tilanteissa. Opetus luo perustaa oppilaan kotitalousosaamiseen ja tukee huolenpidon kehittymistä ja arjen perusedellytyksiä. (OPH.) Kotitalous sivuaa monia eri oppiaineita ja aloja, minkä ansiosta se antaa hyvin monipuolisia taitoja oppilaille. Oppiaine kasvattaa oppilaita toiminnallisuuteen, ahkeruuteen sekä vastuullisuuteen ja taloudellisuuteen. Aineen monimuotoisuus opettaa oppilaita toimimaan itsenäisinä, ja avustaa tulevaisuudessa aikuistumisen tiellä. (Opetussuunnitelma.)

Kotitaloutta opiskellaan Suomessa vuosiluokilla 7.-9. Keskeisimmät sisältöalueet opetuksessa ovat:

- Ruokaosaaminen ja ruokakulttuuri
- Asuminen ja yhdessä eläminen
- Kuluttaja- ja talousosaaminen kodissa

3.2 Vammaistyön ammattietiikka

Asiakkaiden suojaaminen ja erilaisissa pulmatilanteissa auttaminen ovat perustana ammattietiikalle. Vammaistyössä eettiset periaatteet korostuvat, sillä asiakkailla on puutteita toimintakyvyssä ja tällöin työntekijän vallankäyttö mahdollistuu. Työntekijällä on sitä enemmän mahdollisuuksia vallankäyttöön, mitä riippuvaisempia asiakkaat ovat avusta ja tuesta. Työntekijän on tärkeää omata hyvä työmoraali, sekä kyetä suunnitelmalliseen työhön ja laadun arviointiin.

”Vammaistyössä huomioitavia eettisiä periaatteita:

- jokaisen elämän, ihmisarvon ja yksilöllisyyden kunnioittaminen
- itsemääräämisoikeuden, itsenäisyyden ja osallisuuden tukeminen
- asiakkaiden yhdenvertaisuuden huomioiminen ja kunnioittava kohtelu
- oikeudenmukaisuuden edistäminen
- tietosuoja ja salassapito” (Kari, Laakso, Niskanen, Seppänen, 2020)

3.3 Lainsäädäntö, salassapito ja tietosuojat

Kehitysvammalaki on uudistettu 06/2016. Uudistuksilla vahvistettiin erityishuollossa olevan henkilön itsemääräämisoikeutta ja itsenäisyyttä. Tavoitteena oli myös rajoitustoimenpiteiden käytön vähentäminen. Säännökset vahvistivat erityishuollossa olevien kehitysvammaisten henkilöiden oikeusturvaa, ja ne käsittelevät käytettyjen rajoitustoimenpiteiden kirjaamista ja jälkiselvittelyä, virka- ja vahingonkorvausvastuuta sekä tehostettua viranomaisvalvontaa. (Kehitysvammaisliitto, Lainsäädäntö.) Sosiaali- ja terveysministeriö aikoo jatkaa itsemääräämisoikeutta koskevan lainsäädännön valmistelua. Tässä työssä tarkastellaan laajemmin sosiaalihuollon asiakaskuntaa, ja mukana ovat kehitysvammaisten henkilöiden lisäksi mm. muistisairaat. Kehitysvammaisia henkilöitä ja heidän palvelujaan koskeva lainsäädäntö on ollut hyvin vahvan uudistuksen kohteena. (Kehitysvammaisliitto, Lainsäädäntö)

”Kehitysvammaisia ihmisiä ja heidän palvelujensa järjestämistä koskevia keskeisimpiä lakeja ovat mm. :

- perustuslaki (1999/731)
- hallintolaki (2003/434)
- sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista annettu laki (2000/812)
- kehitysvammaisten erityishuollosta annettu laki (1977/519)
- laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista (1987/380)
- laki omaishoidon tuesta (2005/937)
- sosiaalihuoltolaki (2014/1301) sekä sosiaalihuoltolaki (1982/710) 27 d § ja 27 e § pykälien osalta (vammainen henkilöiden työllistymistä tukeva toiminta, vammaisten henkilöiden työtoiminta)
- sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista annettu laki (1992/734).” (Vernerin.)

YK hyväksyi vuonna 2006 vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen (Convention on the Rights of Persons with Disabilities, CRPD). Tämä lyhennetään yleisesti YK:n vammaissopimukseksi ja sopimus koostuu 50 artiklasta. YK:n vammaissopimus tuli voimaan 3.5.2008. Suomi allekirjoitti sopimuksen ja sen valinnaisen pöytäkirjan vuonna 2007. Kuitenkin YK:n vammaissopimus ja sen valinnainen pöytäkirja tulivat Suomessa voimaan vasta 10.6.2016. Myös EU-mailla on oma sopimuksensa. Kaikki EU:n jäsenmaat ovat allekirjoittaneet sopimuksen ja suurinosa maista ovat sen myös ratifioineet, eli lopullisesti hyväksyneet. (YK:n vammaissopimus.)

Vammaisten ihmisten oikeuksiin kohdistuva yleissopimus on yksi YK:n kuudestatoista ihmisoikeussopimuksesta. Sopimus kieltää kaiken syrjinnän, joka kohdistuu vammaisiin ihmisiin ja korostaa vammaisten henkilöiden oikeuksia. Uusia ihmisoikeuksia sopimus ei tuo vammaisille henkilöille, vaan sen pyrkimyksenä on paremmin eritellä olemassa olevien oikeuksien täytäntöönpanokeinoja huomioiden vammaisten henkilöiden olosuhteet. (YK:n vammaissopimus.)

”Vammaissopimuksen keskeiset periaatteet ovat:

- yksilön itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen
- syrjimättömyys ja yhdenvertaisuus
- vammaisten henkilöiden osallistuminen ja osallisuus yhteiskuntaan
- esteettömyys ja saavutettavuus.” (YK:n vammaissopimus.)

Salassapito on määrätty lainsäädännössä, ja se on osa eettisiä periaatteita. Salassapito koskee niin työntekijöitä kuin alan opiskelijoitakin. Monissa työpaikoissa vaaditaan allekirjoittamaan salassapitoon velvoittava sopimus.

Salassa pidettäviä tietoja ovat asiakkaiden:

- asiakkuus-, henkilö- ja osoitetiedot
- taloudellinen tilanne
- terveydentila
- sosiaaliset olot
- perheolot. (Kari, Laakso, Niskanen, Seppänen, 2020)

3.4 Kommunikointivälineet

Asiakaslähtöinen vuorovaikutus on tärkeässä osassa työskennellessä vammaisten henkilöiden kanssa. Asiakkaita tulee tukea sosiaalisissa ja vuorovaikutustilanteissa kunnioittamalla heidän itsemääräämisoikeuttaan. Lähtökohta onkin tukea henkilöitä sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa heidän omia voimavarojaan käyttäen, eikä puolesta tehden. On myös hyvin tärkeää tietää, milloin vaatimustaso on hyvässä suhteessa asiakkaan kykyihin nähden. (Kari, Laakso, Niskanen, Seppänen, 2020)

Oppituntien aihetta läpikäydessä, tulee informaation selkeyteen kiinnittää erityistä huomiota. Parhaimmillaan ohjeistus on yksinkertainen ja selkeä ilman vaikeita fraaseja. Tässä tosin tulee ottaa huomioon, ettei ohjaaja puhuisi aikuisille oppilaille kuin lapsille. On erittäin tärkeää kohdella kehitysvammaisia kurssilaisia aivan kuin ketä tahansa oppilaita. Jokainen oppilas myös oppii ja ymmärtää eri tavoin, joten on erittäin tärkeää huomioida heidät myös yksilöinä. Kehitysvammoissa on paljon eriateisuutta, joten ohjaaja ei voi koskaan olettaa kaikkien oppilaiden ymmärtävän ohjeistuksen samalla tavalla.

Ihmistenlukutaito on erittäin tärkeässä osassa kehitysvammaisille opettamisessa. Jotta pystyy kommunikoimaan jokaisen kanssa, tulee yrittää huomioida jokaisen yksilön tarpeet. Toiset ymmärtävät paremmin kuvien avulla, kun taas toisille on parempi selventää asiat sanallisesti. Toisille taas paras tapa oppia on näyttää heille konkreettisesti, kuinka jokin asia tehdään. Kun oppii jokaisen henkilön haasteet ja heille sopivimman kommunikaatiomuodon, helpottuu opettaminen ja kurssien suunnittelu huomattavasti. Puhumisen tyyli on myös erittäin tärkeää pitää rauhallisena ja selkeänä. Liian nopea opastaminen voi helposti hämmentää monia. Monet vaativat aikaa sisäistää asiat, joten kesken opettamisen onkin hyvä välillä kysyä oppilaiden kysymyksiä aiheesta.

3.5 Vuorovaikutuksen mallit

Voimauttava vuorovaikutus (intensive interaction) on käytännönläheinen ja mukava tapa olla vuorovaikutuksessa heikosti viestivien ihmisten kanssa. Menetelmän perusta on kehitysvaiheet, jotka jokainen ihminen käy läpi kasvaessaan. Menetelmässä aloitetaan käymällä läpi taitoja, jotka henkilö jo omaa. Siinä ohjaaja mukauttaa omaa käyttäytymistään, katsettaan ja ääntään tehdäkseen samaa, kuin ohjattava henkilö. Ohjaaja antaa vammaisen henkilön johtaa tilannetta, havainnoi ja vastaa asiakkaan tekemisiin. Voimauttavaa vuorovaikutusta käytetään yleisesti eri-ikäisten kehitysvammaisten ja autismikirjon henkilöiden kanssa. Vuorovaikutus vahvistaa asiakkaan kommunikointia, itseluottamusta ja vuorovaikutussuhdetta yhteisön tai ohjaajien kanssa. Sen kautta henkilö voi oppia muun muassa katsekontaktin, eleiden, ilmeiden, äänteiden ja toiminnan vuorottelua. Vuorovaikutus perustuu samoihin toimintatapoihin, joiden on todettu vahvistavan vauvan ja häntä hoitavan aikuisen varhaista vuorovaikutusta. (Kari, Laakso, Niskanen, Seppänen, 2020)

Huomioiva vuorovaikutus (HYP) on tapa, jonka avulla voidaan olla vuorovaikutuksessa paljon tukea tarvitsevien henkilöiden kanssa. HYP perustuu australialaisen puheterapeutin Sheridan Forsterin luomaan HOP-toimintamalliin (engl. Hanging Out Program. Interaction for People at Risk of Isolation, 2008). Huomioivan vuorovaikutuksen mallia voi käyttää harrastustoiminnassa, asumisyksiköissä ja kouluissa. Huomioivassa vuorovaikutuksessa keskitytään jokaisen ihmisen perustarpeeseen, eli pelkästään häneen keskittyvään vuorovaikutukseen. Jos henkilöllä on haasteita kommunikoinnissa, on hänelle tärkeää, että ohjaaja tai läheiset antavat hänelle mahdollisuuksia ja aikaa muodostaa sosiaalisia kanssakäymisiä. Vaikka HYP-mallista ei ole vielä tarjolla paljoa tutkimusmateriaalia, on tällä vuorovaikutusmallilla huomattu olevan paljon positiivisia vaikutuksia. Lyhytkestoilla arkipäivisillä vuorovaikutushetkillä on ollut lähentävä vaikutus tukea tarvitsevan henkilön ja hänen ohjaajansa välillä. Ohjaajat ovat myös todenneet HYP-mallin auttavan heitä tuntemaan ohjattavaa henkilöä paremmin. (HYP®.)

Korkean huomaavaisuuden puhetyyli on hyvä kommunikointitapa varsinkin autististen henkilöiden kanssa. Tällä puhetyylillä tarkoitetaan, että puhe on hitaampaa, tauotetumpaa ja muiden kommentteja huomioivampaa (Pia.). Tyylille on tärkeää antaa jokaiselle mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ja antaa kaikille aikaa todella sisäistää, mistä puhutaan. Ohjaustilanteissa kehitysvammaisten kanssa onkin hyvä käyttää korkean huomaavaisuuden tyyliä, jotta kaikki pystyvät osallistumaan keskusteluun yhtä hyvin. On myös tärkeää huomata, milloin tämä tyyli ei toimi ja kannattaisi vaihtaa toisenlaiseen kommunikointimuotoon. (The Layman's Linguist).

3.6 Selkokieli opetustilanteissa

”Selkokieli on suomen kielen muoto, joka on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä luettavammaksi ja ymmärrettävämmäksi. Se on suunnattu ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea tai ymmärtää yleiskieltä.” (Selkokeskus, selkokielen määritelmä.)

Selkokieltä kirjoittaessa tulee kiinnittää paljon huomiota tekstin ulkoasuun. Selkokieltä kirjoittaessa kannattaa käyttää aina yleisimpiä fontteja, jotka eivät ole liian paksuja, ohuita tai muuten erikoisia. Selkokielessä fonttikoko on verrattaen suurempi kuin muissa teksteissä, noin 12-16 pistettä ja kirjoittaessa tulisi käyttää pienaakkosia, jotka ovat suuraakkosia helpommin luettavia. Selkotekstin suositeltava merkkimäärä on 50-60 merkkiä ja sitä ei tarvitse tavuttaa. Selkotekstille on oma rivityseriaate ja riviväli kannattaa myös pitää väljänä. Selkotekstin rivitystä ohjaa sisältö ja yleensä uusi lause alkaa uudelta riviltä. Selkoperiaatteen mukaisessa rivityksessä yhdellä rivillä on lauseen kokonaisajatus ja ajatuksiin liittyvät sanat. (Selkokeskus, Selkojulkaisun ulkoasu)

Kehitysvammaisten kanssa on tärkeää käyttää selkokieltä opetustilanteissa. Ohjaajan tulee osata kirjoittaa ja lukea selkokieltä, jotta asiakkaiden voivat paremmin ymmärtää käsiteltävää aihetta. Selkokieltä käyttäessään ohjaajan tulee luoda luokkaan rento ilmapiiri ja huomioida asiakkaat katsekontaktilla. Hänen tulee myös artikuloida selkeästi ja puhua rauhallista tahtia kuuluvalla äänellä. Ohjaajan tulee käyttää helppoa sanastoa, eikä pitää lauseita liian pitkinä. On myös tärkeää toistaa asia tarvittaessa ja varmistaa että kaikki ymmärsivät mistä puhutaan. Kun ohjaaja on selostanut oppitunnin aiheen, hän antaa selkokielellä kirjoitetut ja kuvitetut ohjeet asiakkaille.

3.7 Kuvitettu reseptiikka

Useilla kehitysvammaisilla on haasteita lukemisen ja luetun ymmärtämisen kanssa. Tämän vuoksi havainnollistavat menetelmät ovat tärkeitä opetustilanteissa. Jos henkilöllä on haasteita lukemisessa, voi hän ymmärtää paremmin kuvien avulla. Reseptit tulee kirjoittaa mahdollisimman yksinkertaisesti selkokielellä, jotta oppilaat onnistuvat työssään. Kuvalliset reseptit ovat erinomainen kommunikaatiokeino. Reseptit myös kannattaa kirjoittaa melko isolla fontilla, jotta lukeminen on helpompaa.

Papunet (www.papunet.fi) on sivusto, jonka tavoitteena on tarjota materiaalia ja neuvoja ihmisille, joilla on eriasteisia haasteita ymmärtämisessä ja kommunikoinnissa. Sivustosta löytyy myös apua läheisille ja ohjaajille. Tärkein tavoite Papunet:n toiminnalle on tarjota kaikille samanlaiset mahdollisuudet olla osana yhteiskuntaa, vaikka heillä olisi mitä tahansa haasteita ymmärtämisen, kommunikoinnin ja oppimisen kanssa. Yksi näistä apukeinoista onkin tarjota kuvitettua reseptiikkaa ilmaiseksi kaikille käyttöön. Reseptiikka sisältää valokuvat jokaisesta työvaiheesta lyhyen selostuksen kera. (Papunet.) Sivustolta löytyy myös ammatillisen erityisopettajan Liisa Variksen tekemä reseptikirja pdf-tiedostona, joka sisältää kymmeniä leivonta- ja ruokaohjeita piirroskuvien kanssa. Nämä reseptit on testattu Luovin ammattikoulun opiskelijoiden kanssa. (Liisa Varis.)

3.8 Tukiviittomat

Tukiviittomat ovat viittomakielen viittomia, joita voidaan käyttää tukena puheelle tai täydentämään puhetta. Yleensä tukiviittomia käytetään varhaiskasvatuksessa varsinkin silloin, kun puheen kehityksessä ilmenee viivästymistä. Vaikka tukiviittomia käytetään yleensä varhaiskasvatuksessa, säilyvät ne monella puheen ja kielen erityisvaikeuksista kärsivällä osana kommunikaatiota koko loppuelämän. Tukiviittomat auttavat henkilöä ilmaisemaan itseään paremmin ja tuovat monille turvaa puhuessa. Jos ohjattavalla on haasteita puheentuottamisen kanssa, ovat tukiviittomat hyvä keino kommunikoinnin avustuksessa. Niiden osaaminen myös rohkaisee puhevammaista henkilöä keskustelemaan lisää, sillä hän tietää tulevansa paremmin ymmärretyksi. Papunet tarjoaa tähänkin paljon erilaista materiaalia ohjaajille, kuten valmista materiaalia viittomakuvilla sekä videoita. (Papunet.)

4 JOENSUUN SEUDUN KANSALAIPOISTO JA KOTITALOUSKURSSIT

Joensuun seudun kansalaisopisto tarjoaa monia erilaisia harrastusmahdollisuuksia ja opintokursseja Joensuussa, Kontiolahdessa, Liperissä, Outokummussa ja Polvijärvellä. Kansalaisopisto on ollut toiminnassa jo vuodesta 1920. Kursseille osallistuminen on avointa kaiken ikäisille ja kurssitarjonta vaihtuu lukukausittain. Ilmoittautuminen on mahdollista kaikille 16-vuotta täyttäneille, ja tätä nuoremmille vanhempien avustuksella. Kursseja on tarjolla joka vuosi jopa 2000 kappaletta. Kansalaisopisto tarjoaa mahdollisuudet harrastaa esimerkiksi kädentaitoja, taidetta ja musiikkia. Opisto järjestää myös paljon erilaisia kieli- ja tietotekniikkakursseja. Harrastustoiminnan lisäksi kansalaisopisto järjestää erilaisia ilmaiskursseja ajankohtaisista aiheista.

Kansalaisopiston kurssitarjonnassa on huomioitu hyvin kaikki eri ikäryhmät. Tarjonnassa on myös paljon erilaisia soveltavia ryhmiä, joissa huomioidaan erilaiset sairaudet, vammat ja muu toimintakyvyn heikkeneminen. Soveltavat kurssit löytyvät kurssioppaasta erillisestä sarakkeesta, joten niiden löytäminen on helppoa. Kansalaisopisto varmistaa toiminnallaan sen, että kaikkien on mahdollista harrastaa ja oppia uusia taitoja. (Joensuun seudun kansalaisopisto.)

4.1 Soveltava: kotitaloutta kehitysvammaisille

Joensuun seudun kansalaisopisto järjestää soveltavia kotitalouskursseja kehitysvammaisille Joensuussa, Kontiolahdessa, Liperissä, Outokummussa ja Polvijärvellä. Kurssit tapahtuvat koulujen kotitalousluokissa ja osallistujamaksimi on 8 henkilöä. Kurssilla on yksi tuntiopettaja ja lisäavustusta tarvitsevilla kurssilaisilla on mukanaan henkilökohtainen avustaja. Kotitalouskurssin tavoitteena on tehdä herkullisia ruokia ja leivonnaisia yhdessä muiden kurssilaisten kanssa. Kurssi tarjoaa myös mainion väylän sosiaaliseen kanssakäymiseen ja yhteisöllisyyden tunteeseen. Usein kurssilaisten on mahdollista itse valita, mikä seuraavan oppitunnin sisältö on. (Joensuun seudun kansalaisopisto.)

4.2 Haasteet ja eriaisteisten kehitysvammaisten huomioiminen

Kotitalousopetuksessa kehitysvammaisille on paljon erilaista huomioitavaa verrattuna tavalliseen yläasteen kotitalouteen. Kyseessä on kuitenkin harrastustoiminta eikä oppiaine, joten on tärkeää varmistaa kaikkien osallistuminen ja toiminnan mielekkyys. Ryhmän monimuotoisuus tuo omat haasteensa kurssin suunnitteluun. Osa kurssilaisista on erittäin omatoimisia ja he asuvat itsenäisesti ja käyvät myös töissä. Osa taas on hoitokodissa ja heillä saattaa olla puhe-, kuulo- tai näkövamma, motorisia haasteita tai muita vaikeuksia kotitalouskursilla toimimiseen. On tärkeää tarjota kaikille samanlaiset mahdollisuudet yhdessä tekemiseen ja onnistumiseen. Ohjaajan onkin hyvä suunnitella oppitunnille varmuuden vuoksi myös helpompia tehtäviä, jotta kaikille on varmasti sopivaa tekemistä ja kukaan ei jää ulkopuoliseksi.

Vaikka kotitalouskursseilla tärkeintä on yhdessä kokkaaminen, tulee opetuksessa huomioida myös kurssin sosiaalinen puoli. Kurssi saattaa olla monen ainoa harrastustoiminta tai paikka tavata ystäviä viikoittain, joten kurssisuunnittelussa kannattaa varata aikaa myös siihen, että osallistujille jää tarpeeksi aikaa myös syödä rauhassa ja keskustella kurssikavereiden kanssa. Monet kurssille osallistuvat ovat myös erittäin innokkaita kertomaan ohjaajalle viikon tapahtumia ja muutenkin keskustelemaan ohjaajan kanssa. Koska kurssi kestää vain 2,5 tuntia, on erittäin haastavaa jakaa yhtä paljon aikaa jokaiselle kurssilaiselle. Jo pelkkään ruoanlaiton ohjaukseen menee paljon aikaa, joten vielä muuhun sosiaaliseen kanssakäymiseen ajan varaaminen tuo haasteita.

5 OMAN KEHITTÄMISTYÖN/PROSESSIN KUVAUS – OPPAAN SUUNNITTELU, TESTAUS JA TEKEMINEN

Työni tärkein tarkoitus on kehittää omaa osaamistani kehitysvammaisten kotitalousopettajana, sekä antaa muille opettajille tarvittavaa lisämateriaalia kurssien järjestämiseen. Netistä ja kirjallisuudesta löytyy paljon tietoa kehitysvammaisten opettamisesta peruskoulu- ja toisen asteen tasolla, mutta materiaaleja harrastustoiminnan opettamisesta on paljon niukemmin. (Kehitysvammaisten opettaminen) Haluankin siis työni avulla antaa kaikille opettajille lisämateriaalia opettamiseen harrastustoiminnassa.

Tulevaisuuden tavoitteeni on restonomitutkinnon jälkeen hakea opiskelemaan ammattiopettaja-tutkintoa. Suurin intohimoni on olla kotitalous- tai kokkiopettaja ja erityisesti minua kiinnostaa juuri kehitysvammaisten opettaminen. Koen tämän työn erittäin merkitykselliseksi itselleni ja että tätä kautta pystyn tarjoamaan usein unohdetulle kohderyhmälle mukavaa harrastustoimintaa. Opinnäytetyöni avulla pystyn myös auttamaan muita järjestämään lisää harrastustoimintaa kehitysvammaisille.

Sain opinnäytetyö aiheen Joensuun seudun kansalaisopiston koulutussuunnittelija Markku Laatikaiselta. Olemme keskustelleet paljon siitä, miten vähän materiaalia kehitysvammaisten kotitalousopettajille on ja kuinka tällaiselle materiaalille olisi suuri tarve. Mietimmekin yhdessä, mikä olisi tärkein sisältö työtäni varten. Tämä opas on meidän yhteinen suunnitelmamme siitä, kuinka voisimme tarjota pienessä paketissa mahdollisimman suuren avun kollegoille.

Tärkein merkitys työlleni on saada lisättyä kotitalousopetuksen järjestämistä kehitysvammaisille. Ohjaajan oppaan on tarkoitus lisätä uskallusta lähteä opettamaan kotitaloutta erityisryhmille, koska perustieto on oppaassa valmiina näppärässä paketissa. Opas sopii käytettäväksi kansalaisopistoilla, ammattiopistoilla ja muilla toimijoilla, jotka järjestävät vastaavaa aktiviteettia. Se myös helpottaa jokaisen Joensuun seudun kansalaisopiston kotitalousopettajan työtä, sillä he saavat käyttöönsä valmiita toimivia reseptejä omiin kurseihinsa. Itselleni tärkein merkitys opinnäytetyölläni on oman ammattitaidon kehittäminen opettajana. Uskon opinnäytetyöni antavan minulle paljon oppia, jota pystyn tulevaisuudessa hyödyntämään.

5.1 Oppaan suunnittelu ja tekeminen

Aloitin oppaan suunnittelun tutkimalla erilaisista lähteistä materiaalia, kuinka opas olisi fiksuinta toteuttaa. Papunet-sivuston tarjoamista kuvitetuista resepteistä oli myös hyvä katsoa hieman ohjausta siihen, millainen opas ajaisi parhaiten tarkoitustaan. Tärkeimpiä tutkimuskysymyksiäni oli suunnitteluvaiheessa:

- Mitkä ovat tärkeimpiä vinkkejä kotitaloustuntien ohjaajalle?
- Millaisia reseptejä oppaan tulee sisältää?
- Kuinka kirjoitan reseptit mahdollisimman selkeästi?
- Millaiset kuvat ovat kaikista selkeimpiä ohjattaville?

Tutkiessani materiaaleja ja pohdiskellen omia kokemuksiani kehitysvammaisten kotitalouskurssien ohjaamisesta, päätin työni koostuvan kahdesta eri työstä; ohjaajan oppaasta ja kuvitettua reseptiikkaa sisältävästä vihkosta. Reseptivihko on avuksi kurssien suunnittelussa ja ne on myös mahdollista tarjota opiskelijoille kotona kokkaamisen tueksi. Ohjaajan opas taas tarjoaa vinkkejä kurssin suunnitteluun, ohjattavien kanssa kommunikointiin ja opetustyyliin. Kun materiaalit ovat erikseen, ovat ne helppokäyttöisempiä niin ohjaajalle kuin ohjattavillekin. Vaikka kuvitettua reseptiikkaa löytyy erilaisista internet-lähteistä, en löytänyt mitään ohjaajan opasta kehitysvammaisten kotitalousopetukseen. Uskon, että kyseiselle oppaalle olisi tarvetta kehitysvammaisten harrastustoiminnan edistämiseksi.

Ohjaajan opasta suunnitellessa mietin ensin, millaista tietoa olisin itse kaivannut ennen kuin aloitin kurssien pitämisen. Tärkeimpinä asioina pidin kurssin suunnittelua, reseptiikan suunnittelua, kommunikointivälineitä ja vuorovaikutuskeinoja. Lähdinkin siis etsimään eri lähteistä tietoa, jotka voisi hyvin kiteyttää lyhyeksi ja ytimekkääksi oppaaksi. Kirjoista materiaaleinani käytin Kari, Laakso, Niskanen, Seppänen – Vammaistyön käsikirja (Sanoma pro oy 2020) ja Moberg, Hautamäki, Kivirauma, Lahtinen, Savolainen, Vehmas - Erytispedagogiikan perusteet, (WSOY oppimateriaalit oy, 2009). Kirjoista sain hyvän tietopohjan kehitysvammaisten ohjaamisen ja opettamisen perusteista. Erilaisista verkkolähteistä etsin tarkempaa tietoa harrastustoiminnan ohjaamisesta ja erilaisista kommunikointi- ja vuorovaikutuksenkeinoista.

Kuvitetun reseptiikan suunnittelun aloitin tutkimalla netistä erilaisista lähteistä valmista materiaalia. Reseptiikan kirjoitettu teksti on monesti hieman epäselvää, joten aloitin myös tutkimaan selkokielen käyttöä kehitysvammaisten kanssa. Tutkin, millaista selkokieli on ja kuinka sitä käytetään. Tutustuin myös siihen, millainen materiaali on helppokäyttöisintä kohderyhmälle ja millaiselle materiaalille on suurin tarve. Tutkiessani Papunet-sivuston kuvitettua reseptiikkaa huomasin, että se sisältää paljon yksinkertaisia reseptejä hyvin kuvattuna. Aloitinkin tutkimaan mitä reseptiikkaa Papunet ei tarjoa, ja millaisista resepteistä opettamani kurssilaiset ovat pitäneet. Päätinkin siis suunnitella reseptivihkon niin, että se sisältää 5 pääruokareseptiä, jotka ovat olleet monien kurssilaisten suosikkeja.

Olen työskennellyt kokkina ja kotitalousopettajana yhteensä 6 vuotta. Tänä aikana olen kerännyt paljon hyviä reseptejä kansioon, josta minun olikin hyvä tätä työtä varten katsella reseptejä, joita ottaisin oppaaseen mukaan. Halusin oppaan sisältävän myös eri taitotasoisille kurssilaisille sopivia reseptejä, jotta kaikille löytyy sopivaa tekemistä oppitunnin ajaksi. Resepteiksi valikoitui:

Pääruokareseptit

- Pasta Carbonara
- Lihapullat ja perunamuusi
- Kasvissosekeitto
- Makaronilaatikko
- Intialainen voikana

5.2 Oppaan testaus

Kun olin kirjannut oppaaseen tulevat ruokaohjeet, aloitin reseptiikan testaamisen ja kuvaamisen. Vasta ruokaa tehdessä pystyy varmistamaan, ovatko kaikki mitat oikeassa suhteessa ja onko maku kohdillaan. Kun ruokaa tekee, on samalla helppoa muokata resepteihin mittasuhteita tai esimerkiksi mausteiden määriä. Ruokien testimaistajiksi ensimmäiselle kierrokselle värväsin siskoni ja hänen miehensä. Yhdessä ruokia maistelemalla sain myös hyvää palautetta reseptiikan toimivuudesta ja mausta. Kun sain varmuuden reseptien toimivuudesta, aloitin reseptivihkon tekemisen selkokielellä sisältäen kuvat jokaisesta työvaiheesta.

Kun reseptien toimivuus oli varmistettu, otin reseptit käyttöön kahdella tänä syksynä pitämälläni kotitalouskurssilla Liperissä ja Kontiolahdella. Näin pääsin konkreettisesti näkemään sen, kuinka reseptiikka toimii kohderyhmän käytössä. Otin kurssille kuvitetut selkokieliset pääruokareseptit, ja selkokieliset jälkiruokareseptit ilman kuvia. Halusin nähdä, kuinka paljon hyötyä työtehtävien kuvaamisesta on reseptin ymmärrettävyyden kannalta. Totesin, että kuvitetujen reseptien kohdalla kurssilaiset kysyivät paljon vähemmän lisäneuvoja. Selkeämpi ohjeiden jaksottaminen kuvien kanssa auttoi heitä ymmärtämään paremmin, mitä heidän kuuluu seuraavana tehdä. Reseptit, joissa ei ollut kuvia taas saivat kurssilaiset kysymään lisää tarkentavia kysymyksiä, kuten mitä välinettä käyttää sekoittamiseen ja millaiseen muotoon pilkkoa raaka-aineet. Kaikki ruokalajit kuitenkin onnistuivat yhtä hyvin riippumatta siitä, sisälsivätkö reseptit kuvia vai eivät. Kurssilaiset saivat reseptien ohella myös ohjeistusta ja apua minulta ja henkilökohtaisilta avustajilta.

6 TYÖN TULOKSET

Testitulosten pohjalta voin todeta, että kuvitettu reseptiikka auttoi kehitysvammaisia hahmottamaan reseptin ja ruoanlaiton eri vaiheet nopeammin ja vähemmällä tarkentavilla kysymyksillä. Pidemmän testausajan puutteen ja pienien testausryhmien vuoksi on vaikeaa määritellä, kuinka suuri apu kuvista on verrattuna kuvattomiin resepteihin. Huomasin kuitenkin vähemmän ohjausta tarvitsevien kurssilaisten kohdalla sen, että työskentely oli sujuvampaa kuin aiemmin. Kysyin kurssilaisilta, kokivatko he itse kuvitetun reseptiikan olevan heille parempi kuin kuvattoman. Tähän en saanut kovin selkeää vastausta, sillä heistä molemmin tavoin esitetyt reseptit olivat hyviä ja toimivia. Olisin toivonut saavani ryhmiltä enemmän palautetta työni tuloksien pohdintaa varten, mutta kohderyhmältä sen saaminen on haastavaa.

Kuvitettu reseptivihko on mielestäni toimiva, hyödynnettävä ja tiedoiltaan luotettava. Reseptiikka on testattua niin minun kuin kurssilaistenkin toimesta, joten se on taatusti toimiva. Kuvat ovat selkeitä, ja työvaiheet reseptiikassa on kirjattu selkeästi. Reseptit ovat myös edullisia valmistaa, joten ohjaajien on mahdollista hyödyntää niitä budjetista riippumatta. Tuotettu materiaali on hyvin käytettävissä erilaisissa ruoanlaittilanteissa kehitysvammaisten kanssa. Kuvitettu reseptiikka voi myös avustaa kehitysvammaisia valmistamaan ruokalajeja itsenäisesti kotona. Uskon, että kuvitetusta reseptiikasta on hyötyä myös työskennellessä lasten kanssa keittiössä.

Ohjaajan opas sisältää paljon luotettavista lähteistä saatua tietoa, josta voi olla useille ruoanlaiton ohjaajille hyötyä työskennellessä kehitysvammaisten kanssa. Monet kommunikointivälineet, kuten korkean huomaavaisuuden puhetyyli ja voimaannuttava vuorovaikutusmalli ovat toimivia opetustilanteissa ja suositeltuja välineitä myös muussa kanssakäymisessä kehitysvammaisten kanssa. Opas sisältää myös tietoa selkokielestä ja tukiviittomista, jotka avustavat kommunikoinnissa vammaisen henkilön kanssa. Kuvaamani kommunikointivälineet ovat omassa opettajan työssäni hyväksi kokemia, ja tutkimassani materiaalissa suositeltavia. Kaikki ihmiset suhtautuvat kuitenkin eri tavalla erilaiseen kommunikaatioon, joten työssäni esittelemät välineet eivät ole aina sopivia kaikille. Ohjaaja ei pysty nojaamaan pelkästään oppaaseen kommunikointivälineiden etsinnässä, vaan tärkeimpänä ohjaajan oppaana on hänen oma ihmisten lukutaitonsa ja kyky soveltaa kommunikointivälineitä niiden mukaan.

7 POHDINTA

Vaikka opinnäytetyöni sisältää paljon hyvää materiaalia kehitysvammaisten kotitalousopetuksesta, olisin toivonut, että olisin ehtinyt syventyä aiheeseen enemmän. Haastattelut olisivat antaneet lisää näkemystä siitä, millaista materiaalia erilaiset kotitalousopettajat tarvitsevat. Oppaan testaaminen laajemmin ja tarkemman palautteen saaminen olisivat myös hyödyttäneet saamaan oppaasta mahdollisimman hyödyllisen kotitalousohjaajille. Vaikka työ olisi voinut olla laajempi, tarjoaa se kuitenkin hyvää perustietoa kehitysvammaisuudesta, sekä vinkkejä kehitysvammaisten kanssa työskentelyyn.

Oma tietoperustani tulevaisuuden opetustyöhön on opinnäytetyöni myötä laajentunut paljon. Ymmärrän nyt paljon paremmin teoriaa kehitysvammaisuudesta ja siihen liittyvistä asioista, kun aiemmin tietoni on ollut enimmäkseen käytännössä oppimaani. Erilaisista lähteistä keräämäni tieto auttaa minua kehittymään paremmaksi kotitalousopettajaksi, sekä kehittämään kotitalousopetuksen alaa. Pystyn näkemään paremmin yhteiskunnan epäkohdat kehitysvammaisten huomioimisessa, sekä ne edistysaskeleet, joita asiassa on jo tapahtunut. Osaan myös huomioida paremmin sen, millaista tukea ja sosiaalista kanssakäymistä kursseilleni osallistuvat haluavat saada.

8 KÄSITTEET

AAC-menetelmät (alternative and augmentative communication) = Kommunikointikeinoja, joita käytetään puhutun kielen tukemiseksi ja korvaamiseksi

Adaptiivinen käyttäytyminen = Erilaisia sosiaalisia ja käytännöllisiä taitoja, joita ihmiset tarvitsevat arkielämässään, kuten ihmissuhdetaidot, lukeminen, vastuullisuus, hygieniasta huolehtiminen ja erilaiset toiminnalliset taidot

Asiakaslähtöinen vuorovaikutus = vammaisen asiakkaan näkökulmaan asettuminen, yhteisen kommunikaatitavan löytäminen ja asiakkaan kunnioittaminen

Bliss-kieli = kansainvälinen graafinen symbolijärjestelmä. Sillä voidaan kommunikoida haastavampiakin asioita tarkasti käyttämällä Bliss-symboleita

Erityistä tukea vaativa henkilö = sosiaalihuoltolaissa henkilö, jolla on erityisiä vaikeuksia hakea ja saada tarvitsemiaan sosiaali- ja terveyspalveluja kognitiivisen tai psyykkisen vamman tai sairauden, päihteiden ongelmakäytön, usean yhtäaikaisen tuen tarpeen tai muun vastaavan syyn vuoksi ja jonka tuen tarve ei liity korveaan ikään.

Paternalismi = yksilön vapautteen puuttuminen hänen oman etunsa nimissä ja joskus jopa vastoin omaa tahtoaan

PCS-kuvat = kansainvälisessä käytössä oleva järjestelmä, jossa kuvan vastine on kuvan ylä- tai alalaidassa

Selkokieli = suomen kieltä, joka on sanastoltaan, sisällöltään ja rakenteeltaan helposti ymmärrettävää

Sosiologisesti suuntautunut vammaistutkimus = korostaa vammaisuuden olevan sosiaalinen ilmiö, johon liittyvä käytännön ongelmien hoitaminen lääketieteellisin toimenpitein on usein riittämätöntä ja jopa sopimatonta (erityispedagogiikan käsikirja)

Älykkyyssikä = Henkilön älyllistä kehitystasetta vastaava ikä

LÄHTEET

Autismirealismista <https://papunet.net/blogi/autismiystavallisesta-vuorovaikutuksesta-ja-kommunikaatiosta> Viitattu 18.5.2021

HYP® –huomioivaa yhdessäoloa vuorovaikutukseen
<https://www.kehitysvammaliitto.fi/tikoteekki/toimintamallit/hyp/> Viitattu 17.9.2021

Invalidiliitto, Esteettömyys <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys> Viitattu 20.11.2021

Joensuun seudun kansalaisopisto <https://www.joensuu.fi/kansalaisopisto/opetustarjonta> Viitattu 1.11.2021

Kaisa Martikainen, HYP - huomioivaa yhdessäoloa vuorovaikutukseen 26.4.2021
<https://papunet.net/materiaalia/hyp-huomioiva-yhdessaolo> Viitattu 7.11.2021

Kari, Laakso, Niskanen, Seppänen – Vammaistyön käsikirja (Sanoma pro oy 2020)

Kehitysvammaisliitto, Lainsäädäntö
<https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/lainsaadanto/> Viitattu 16.9.2021

Kehitysvammaisliitto, Oppiminen <https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/oppiminen/> Viitattu 16.9.2021

Kuvatyökalu <https://papunet.net/materiaalia/kuvaty%C3%B6kalu> Viitattu 2.9.2021

Liisa Varis – Kuvallisia ruoka- ja leivontaohjeita 04/2010
https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Kuvakommunikointi/Toimintaohjeet/leivontao_hje.pdf Viitattu 26.11.2021

Moberg, Hautamäki, Kivirauma, Lahtinen, Savolainen, Vehmas - Erityispedagogiikan perusteet (WSOY oppimateriaalit oy, 2009)

Nurmi-Koikkalainen Päivi: Mitä vammaisuudella tarkoitetaan? Teoksessa: Tietoa ja tietotarpeita vammaisuudesta: Analyysia THL:n tietotuotannosta. THL Työpaperi 38/2017.

OPH, Kotitalous perusopetuksessa <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetus/kotitalous-perusopetuksessa> Viitattu 2.11.2021

Papunet – Materiaalia kommunikoinnin tukemiseen, Leivonta ja ruoanlaitto 04/2021
<https://papunet.net/materiaalia/leivonta-ja-ruokaohjeet> Viitattu 26.11.2021

Papunet - Tukiviittomat kommunikoinnissa 12/2020 <https://papunet.net/tietoa/tukiviittomat-kommunikoinnissa> Viitattu 26.11.2021

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/sisallot/502086> Viitattu 2.11.2021

Satu Rautiainen - Santran hajatelmia Viitattu 18.5.2021

Selkokeskus, selkokielen määritelmä <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokielen-maaritelma/> Viitattu 16.9.2021

Selkokeskus, Selkokielen ulkoasu <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkojulkaisun-ulkoasu/> Viitattu 16.9.2021

The Layman's Linguist, Conversational Styles: Is it better to be considerate or direct? 7.1.2018
<https://linguistextraordinaire.com/2018/01/07/conversational-styles-is-it-better-to-be-polite-or-direct/> Viitattu 7.11.2021

Vernerin <https://verneri.net/yleis/lait> Viitattu 16.9.2021

YK:n vammaissopimus <https://verneri.net/yleis/ykn-vammaissopimus> Viitattu 16.9.2021

9 LIITTEET

9.1 Liite 1 (Ohjaajan opas)

9.2 Liite 2 (Kuvitettua reseptiikkaa selkokielellä (sisällysluettelo ja yksi esimerkkiresepti))

OHJAAJAN OPAS

Kotitalousopetusta kehitysvammaisille

Sonja Leinonen

SISÄLTÖ

Ohjaajan opas	24
Kommunikointivälineet	25
Selkokieli	26
Kuvitettu reseptiikka	26
Tukiviittomat	27

Ohjaajan oppaan tarkoituksena on antaa kotitalousopetuksen ohjaajalle vinkkejä erilaisista kommunikointivälineistä ja vuorovaikutuksen malleista, joita heidän on mahdollista hyödyntää ohjaustilanteissa. Lähtökohtana on tukea henkilöitä sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa heidän omia voimavarojaan käyttäen, eikä puolesta tekien. On myös hyvin tärkeää tietää milloin vaatimustaso on hyvässä suhteessa asiakkaan kykyihin nähden. Jokainen oppii ja ymmärtää eri tavoin, joten on erittäin tärkeää huomioida heidät myös yksilöinä. Kehitysvammoissa on niin paljon eriasteisuutta, joten ei voi koskaan olettaa kaikkien ymmärtävän samalla tavalla. Erilaisia kommunikointivälineitä käyttäen mahdollistetaan kaikkien ohjattavien osallistuminen ja mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Kommunikointivälineet

Voimauttava vuorovaikutus (intensive interaction) on käytännönläheinen ja mukava tapa olla vuorovaikutuksessa heikosti viestivien ihmisten kanssa. Menetelmän perusta on kehitysvaiheet, jotka jokainen ihminen käy läpi kasvaessaan. Menetelmässä aloitetaan käymällä läpi taitoja, jotka henkilö jo omaa. Siinä ohjaaja mukauttaa omaa käyttäytymistään, katsettaan ja ääntään tehdäkseen samaa, kuin ohjattava henkilö. Ohjaaja antaa vammaisen henkilön johtaa tilannetta, havainnoi ja vastaa asiakkaan tekemisiin. Voimauttavaa vuorovaikutusta käytetään yleisesti eri-ikäisten kehitysvammaisten ja autismikirjon henkilöiden kanssa. Vuorovaikutus vahvistaa asiakkaan kommunikointia, itseluottamusta ja vuorovaikutussuhdetta yhteisön tai ohjaajien kanssa. Sen kautta henkilö voi oppia muun muassa katsekontaktin, eleiden, ilmeiden, äänteiden ja toiminnan vuorottelua. Vuorovaikutus perustuu samoihin toimintatapoihin, joiden on todettu vahvistavan vauvan ja häntä hoitavan aikuisen varhaista vuorovaikutusta. (Kari, Laakso, Niskanen, Seppänen, 2020)

Huomioiva vuorovaikutus (HYP) on tapa, jonka avulla voidaan olla vuorovaikutuksessa paljon tukea tarvitsevien henkilöiden kanssa. HYP perustuu australialaisen puheterapeutin Sheridan Forsterin luomaan HOP-toimintamalliin (engl. Hanging Out Program. Interaction for People at Risk of Isolation, 2008). Huomioivan vuorovaikutuksen mallia voi käyttää harrastustoiminnassa, asumisyksiköissä ja kouluissa. Huomioivassa vuorovaikutuksessa keskitytään jokaisen ihmisen perustarpeeseen, eli pelkästään häneen keskittyvään vuorovaikutukseen. Jos henkilöllä on haasteita kommunikoinnissa, on hänelle tärkeää, että ohjaaja tai läheiset antavat hänelle mahdollisuuksia ja aikaa muodostaa sosiaalisia kanssakäymisiä. Vaikka HYP-mallista ei ole vielä tarjolla paljoa tutkimusmateriaalia, on tällä vuorovaikutusmallilla huomattu olevan paljon positiivisia vaikutuksia. Lyhytkestoisilla arkipäivisillä vuorovaikutushetkillä on ollut lähentävä vaikutus tukea tarvitsevan henkilön ja hänen ohjaajansa välillä. Ohjaajat ovat myös todenneet HYP-mallin auttavan heitä tuntemaan ohjattavaa henkilöä paremmin. (HYP®.)

Korkean huomaavaisuuden puhetyyli on oivallinen tapa varsinkin autististen henkilöiden kanssa. Tällä puhetyylillä tarkoitetaan, että puhetyyli on hitaampaa, tauotetumpaa, muiden kommentteja huomioivampaa ja päällekkäisyyden puuttumista (Pia.). Tyylille on tärkeää antaa kaikille mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ja antaa kaikille aikaa todella sisäistää mistä puhutaan. Ohjaustilanteissa kehitysvammaisten kanssa onkin hyvä käyttää korkean huomaavaisuuden tyyliä, jotta kaikki pystyvät osallistumaan keskusteluun yhtä hyvin. Kuitenkin on myös tärkeää huomata, milloin tämä tyyli ei toimi ja kannattaa vaihtaa toisenlaiseen kommunikointimuotoon. (The Layman's Linguist).

Selkokieli

Selkokieltä kirjoittaessa tulee kiinnittää paljon huomiota tekstin ulkoasuun. Näissä kannattaa käyttää aina yleisimpiä fontteja, jotka eivät ole liian paksuja, ohuita tai muuten erikoisia. Selkokielessä fonttikoko on verrattaen suurempi kuin muissa teksteissä, noin 12-16 pistettä. Riviväli kannattaa myös pitää väljempänä. Myöskin pienaakkoset ovat helpommin luettavia kuin suuraakkoset. Selkotekstille on myös oma rivitys periaate. Suositeltava merkkimäärä on 50-60 merkkiä ja sitä ei tarvitse tavuttaa. Selkotekstin rivitystä ohjaa sisältö ja yleensä uusi lause alkaa uudelta riviltä. Selkoperiaatteen mukaisessa rivityksessä yhdellä rivillä on lauseen kokonaisajatus ja ajatuksiin liittyvät sanat. (Selkojulkaisun ulkoasu)

Kuvitettu reseptiikka

Useilla kehitysvammaisilla on haasteita lukemisen ja luetun ymmärtämisen kanssa. Tämän vuoksi havainnollistavat menetelmät ovat tärkeitä opetustilanteissa. Jos henkilöllä on haasteita lukemisessa, voi hän ymmärtää paremmin kuvien avulla. Reseptit tulee kirjoittaa mahdollisimman yksinkertaisesti selkokielellä, jotta oppilaat onnistuvat työssään. Kuvalliset reseptit ovat erinomainen kommunikaatiokeino. Reseptit myös kannattaa kirjoittaa melko isolla fontilla, jotta lukeminen on helpompaa.

Papunet (www.papunet.fi) on sivusto, jonka tavoitteena on tarjota materiaalia ja neuvoja ihmisille joilla on eriasteisia haasteita ymmärtämisessä ja kommunikoinnissa. Sivustosta löytyy myös apua läheisille ja ohjaajille. Tärkein tavoite Papunet:n toiminnalle on tarjota kaikille samanlaiset mahdollisuudet olla osana yhteiskuntaa, vaikka heillä olisi mitä tahansa haasteita ymmärtämisen, kommunikoinnin ja oppimisen kanssa. Yksi näistä apukeinoista onkin tarjota kuvitettua reseptiikkaa ilmaiseksi kaikille käyttöön. Reseptiikka sisältää valokuvat jokaisesta työvaiheesta lyhyen selostuksen kera. (Papunet.) Sivustolta löytyy myös ammatillisen erityisopettajan Liisa Variksen tekemä reseptikirja pdf-tiedostona, joka sisältää kymmeniä leivonta- ja ruokaohjeita piirroskuvien kanssa. Nämä reseptit on testattu Luovin ammattikoulun opiskelijoiden kanssa. (Liisa Varis.)

Tukiviittomat

Tukiviittomat ovat viittomakielen viittomia, joita voidaan käyttää tukena puheelle tai täydentämään puhetta. Yleensä tukiviittomia käytetään varhaiskasvatuksessa varsinkin silloin, kun puheen kehityksessä ilmenee viivästymistä. Vaikka näitä käytetään yleensä varhaiskasvatuksessa, säilyvät ne mukana loppuelämän monella puheen ja kielen erityisvaikeuksista kärsiville. Tukiviittomat auttavat henkilöä paremmin ilmaisemaan itseään ja tuo monille turvaa puhuessa. Jos ohjattavalla on haasteita puheentuottamisen kanssa, ovat tukiviittomat hyvä keino kommunikoinnin avustuksessa. Niiden osaaminen myös rohkaisee puhevammaista henkilöä keskustelemaan lisää, sillä hän tietää tulevansa paremmin ymmärretyksi. Papunet tarjoaa tähänkin paljon erilaista materiaalia ohjaajille, kuten valmista materiaalia viittomakuvilla ja videoita. (Papunet.)

LÄHTEET:

Kari, Laakso, Niskanen, Seppänen – Vammaistyön käsikirja (Sanoma pro oy 2020)

Papunet - Tukiviittomat kommunikoinnissa 12/2020 [Viitattu 26.11.2021] <https://papunet.net/tietoa/tukiviittomat-kommunikoinnissa>

Kaisa Martikainen, HYP - huomioivaa yhdessäoloa vuorovaikutukseen 26.4.2021 [Viitattu 7.11.2021] <https://papunet.net/materiaalia/hyp-huomioiva-yhdessaolo>

The Layman's Linguist, Conversational Styles: Is it better to be considerate or direct? 7.1.2018 [Viitattu 7.11.2021] <https://linguistextraordinaire.com/2018/01/07/conversational-styles-is-it-better-to-be-polite-or-direct/>

Selkokeskus, Selkokielen ulkoasu [Viitattu 16.9.2021] <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkojulkaisun-ulkoasu/>

Liisa Varis – Kuvallisia ruoka- ja leivontaohjeita 04/2010 [Viitattu 26.11.2021]

<https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Kuvakommunikointi/Toimintaohjeet/leivontaohje.pdf>

KUVITETTUA RESEPTIIKKAA SELKOKIELELLÄ

SISÄLTÖ

PASTA CARBONARA

MAKARONILAATIKKO

LIHAPULLAT JA PERUNAMUUSI

KASVISSOSEKEITTO

INTIALAINEN VOIKANA (BUTTER CHICKEN)

Pasta Carbonara

- noin 300g spagettia
- 1 paketti pekonia
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 purkki (2 dl) ruokakermaa
- 2 kananmunaa
- 1dl parmesaania raastettuna
- 0,5tl mustapippuria
- ripaus suolaa

1. Suikaloi pekoni ja hienonna valkosipulinkyntset



2. Keitä spaghetti pakkauksen ohjeen mukaan.



1. Ruskista pekoni pannulla.

Lisää sitten valkosipuli ja paista niin pitkään, kunnes ne pehmenevät.



2. Sekoita kulhossa ruokakerma, munat, parmesaani ja mausteet.



3. Yhdistä pekoni, spaghetti ja muna-kermaseos

4. Sekoita spaghetti, pekoni ja muna-kermaseos.

Käytä sekoittamiseen pihtejä tai pastakauhaa. Tarjoile heti.

