



# LIIKE JATKUU – TIETO TUKEE.

vuosina 2018–2022

Opas valmentajille ja ohjaajille erityistä tukea (autismikirjo, ADHD, oppimisvaikeudet) tarvitsevien kohtaamiseen harrastustoiminnassa.





LIIKE JATKUU — TIETO TUKEE



# Sisällys

Saatteeksi .....	4
Hei valmentaja! .....	6
Muista kolme perustarvetta .....	8
Mitä lapsi tarvitsee? .....	9
Mitä ovat ADHD, autismikirjo tai oppimisvaikeudet?	
Miten ne voivat näkyä harrastuksissa? .....	10
ADHD.....	10
Autismikirjo.....	11
Oppimisvaikeudet .....	12
Yhteistyö vanhempien kanssa .....	13
Käytännön vinkkejä onnistuneeseen harrastuskertaan.....	14
Muita käytännön vinkkejä .....	16
Liito-mallinnus: Keinoja erityistä tukea tarvitsevien lasten ohjaamiseen.....	18
Osallisuuden edistäminen virtuaalitodellisuuden avulla .....	34
Yhteenvetoa Liito-hankkeesta.....	39
Mallilomake vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön pohjaksi .....	40
Hyödyllisiä linkkejä ja materiaaleja .....	42
Toteuttajatahot ja yhteystiedot .....	44

# Saatteeksi

Kolme kumppania, Kuntoutussäätiö ([www.kuntoutussaatio.fi](http://www.kuntoutussaatio.fi)), Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO) ([www.lukihero.fi](http://www.lukihero.fi)) sekä Autismiyhdistys PAUT ry (aik. Helsingin Autismi- ja Aspergeriyhdistys ry) ([www.paut.fi](http://www.paut.fi)), yhdistivät voimansa helsinkiläisten lasten ja nuorten harrastamisen lisäämiseksi sekä harrastustoiminnan kehittämiseksi hankkeessa Liike jatkuu – tieto tukee (Liito). Hanke toteutettiin ajalla 11/2018–4/2022. Hanke lähti liikkeelle havainnoista, että autismikirjon, ADHD:n tai oppimisen haasteiden kanssa tasapainoilevien lasten ja nuorten liikuntaharrastus jää usein kesken tai sopivaa harrastusta ei löydy, koska he eivät saa riittävästi tukea tai heidän tarpeitaan ei ole huomioitu ohjauksessa. Hankkeen rahoittajana oli Helsingin kaupunki.

Liike jatkuu – tieto tukee (Liito) -hankkeessa tarjosimme harrastustoiminnan valmentajille ja ohjaajille tietoa sekä käytännön työvälineitä erityistä tukea tarvitsevien lasten huomioimiseen ohjaustyössä. Tässä oppaassa keskitytään autismikirjon, ADHD:n tai oppimisen haasteiden kanssa tasapainoilevien lasten ja nuorten osallisuuden tukemiseen. Tästä oppaasta on rajattu pois muut toimintarajoitteet ja vamma ryhmät. Oppaassa emme käsittele tilojen esteettömyyttä tai henkilökohtaisen avustajan kanssa liikkumista.

Tämä opas on tarkoitettu työvälineeksi ja ajatusten herättäjäksi valmentajille sekä ohjaajille. Olemme koonneet tietopaketin erityistä tukea tarvitsevien lasten kohtaamiseen; miten ADHD, autismikirjo tai oppimisvaikeudet voivat näyttäytyä harrastustoiminnassa. Lisäksi oppaassa on käytännön vinkkejä ohjaustyöhön. Pidämme tärkeänä myös vanhempien mukaan ottamista hyvän yhteistyön aikaansaamiseksi kodin ja harrastusten välille. Oppaan lopusta löydät lomakkeen, jonka toivomme auttavan vanhempien kanssa tehtävässä yhteistyössä ja tuen tarpeen sanoittamisessa.

Kiitos oppaan kirjoittamisessa mukana olleille neuropsykologian erikoispsykologeille Katja Ala-Kauhaluomalle ja Sari Kanteliselle sekä Katariina Uusitalolle (KM, psykoterapeutti). Kiitos myös Liito-valmennuksiin osallistuneille valmentajille ja ohjaajille, joiden kommenteista ja kertomuksista olemme koonneet konkreettisia vinkkejä.

Tämä on vuonna 2020 ilmestyneen Liito-oppaan päivitetty versio. Uutta tässä oppaassa ovat luvut "Liito-mallinnus: Keinoja erityistä tukea tarvitsevien lasten ohjaamiseen" ja "Osallisuuden edistäminen virtuaalitodellisuuden avulla".

Kaikilla lapsilla ja nuorilla on oikeus liikkua ja harrastaa. Sinulla valmentajana tai ohjaajana on tärkeä rooli ja vastuu siinä, että kaikki pysyvät menossa mukana.



# Hei valmentaja!

Mahtavaa, että jaat lapsille ja nuorille osaamistasi ja innostustasi. Sinun ansiostasi moni lapsi saa liikkumisen iloa ja ryhmään kuulumisen hyvää filistä. Sinun ansiostasi lapsi oppii taitoja, joista hänelle on iloa lopun elämää. Jokaisella lapsella on oikeus harrastaa ja kokea liikunnan iloa.

Valmennusryhmässäsi on monenlaisia lapsia. Joillekin yhdessä tekeminen on helppoa. Uudet taidot karttuvat, pelin lukeminen kehittyy ja oppimisen iloa riittää. Jokainen toivoo onnistuvansa. Muistatko, miltä sinusta lapsena tuntui saada maali tai voitto? Miltä tuntui heitellä yläfemmoja, saada selkääntaputuksia ja kehuja?

Entä muistatko, miltä tuntui, kun oma peli tai oppiminen ei sujunutkaan hyvin? Ehkä tunsit joskus itsesi ulkopuoliseksi? Saitko moitteita, vaikka olit yrittänyt parhaasi? Kaverit kiusasivat, kun teit jotain eri tavalla? Olitko joskus väsynyt, etkä jaksanut keskittyä? Uskomme, että sinulla on myös tällaisia muistoja. Ne eivät ole niin mukavia, mutta ehkä juuri ne auttavat sinua toimimaan kannustavana valmentajana.

Valmentajana voit onnistua monella tavalla. Voit kehittää lasten lajitaitoja ja siivittää heidät voittoon. Se on hienoa! Mutta useimpien lasten ja nuorten kannalta vielä hienompaa on, että saat heidät kokemaan pieniä onnistumisia. Huomioit kiitoksilla ja kehuilla, kun lapsi onnistuu ja yrittää muiden mukana.

Sinunkin ryhmässäsi voi olla lapsia ja nuoria, jotka eivät onnistu kovin usein. He eivät juurikaan saa hurraa-huutoja ja heidän onnistumisensa ovat joskus hyvin pieniä. Onnistumiset treeneissä voivat myös olla päivän tai koko viikon ainoita onnistumisen kokemuksia. Ne voivat silti – tai juuri siksi – olla niin tärkeitä, että lapsi muistaa ne vielä vuosien kuluttua.



# Muista kolme perustarvetta

Ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta. Ihminen kokee onnellisuutta ja hyvinvointia, kun nämä kolme tarvetta toteutuvat. Valmentajana huoleh-tiessasi näistä tarpeista myös ryhmän toiminta paranee. Seurauksena saat ryhmääsi sitoutuneita ja innostuneita lapsia sekä nuoria.

## 1. Kyvykkyys

Tarve kokea onnistumista, oppimista ja aikaansaamista. Liikuntaharras-tuksessa tähän on oiva mahdollisuus. Joka kerta voi kokea osaavansa tai oppivansa jotakin. On tärkeää, että jokainen voi kehittää taitojaan omassa tahdissaan ja iloita omasta oppimisestaan.

## 2. Omaehtoisuus

Mahdollisuus osallistua toimintaan, josta on itse kiinnostunut. Mahdolli-suus valita. Ryhmässä on monia sääntöjä. Niitä kannattaa luoda ja perus-tella lasten kanssa yhdessä. Kun lapset ovat mukana luomassa sääntöjä ja voivat päättää joistakin asioista, he sitoutuvat paremmin noudattamaan yhdessä sovittua. Myös mahdollisuus valita vaihtoehtoista toteuttaa auto-nomian tarvetta.

## 3. Yhteisöllisyys

Jokaisen pitää voida tuntea kuuluvansa ryhmään. Välittävä, turvallinen ja lämminhenkinen yhteisö on hyvä kasvualusta. Jokaisella on oikeus olla ryhmässä omanlaisensa ja tärkeä.





## Mitä lapsi tarvitsee?

**Kannustusta ja oikein toimimisen huomaamista**, jotta hän voi uskoa itseensä ja siihen, että oppii asioita. Moitteista tai kokonaan huomiotta jättämisestä lapselle voi tulla sellainen olo, että hän ei koskaan opi, joten miksi edes yrittää. Siksi on tärkeää, että sinä otat käyttöön kannustus-silmälasit, joilla huomaat kaiken pienenkin hyvän, melkein-onnistumiset ja yrittämisen. Ota käyttöön myös hyvän huomaamisen suurennuslasi, jolla suurennat lapselle hänen pieniä onnistumisiaan, ja jonka läpi voitte yhdessä pysähtyä niitä katsomaan ja ihastelemaan. Sillä on taipumus lisääntyä, mihin kiinnitetään huomiota.

**Tukea**, jotta voi vaikeissakin tilanteissa oppia toimimaan oikein. Jos lapsi (tai vanhempi tai valmentaja) kuulee jatkuvasti tekevänsä väärin, tulee lannistunut ja ärsyynyt olo. Voi myös tulla vihaiseksi sille, joka "valittaa". Tämä ei motivoi, eikä synnytä hyvää kehää muutokselle. Sen sijaan kannattaa muuttaa harjoitteen vaikeus oppimistavoitteeksi. Jos ei vielä osaa olla tönimättä toisia, voi yhdessä määritelty tavoite olla kulkeminen niin, ettei osu toisiin. Kun lapsi innostuu harjoittelemaan uutta taitoa ja saa siihen kannustusta, hänen mielensä virittyy oppimiseen ja onnistumiseen, pois päin vaikeudesta.

**Joustavuutta ja pelisilmää** sinulta. Lapsi tarvitsee aikaa ja ymmärrystä opetellessaan uusia taitoja ja yhdessä tekemistä. Ehkä myös muut ryhmässä voivat oppia jotakin siitä, että olemme erilaisia ja meillä on erilaisia tarpeita ja toimintatapoja. Jokaisella on oikeus harrastaa liikuntaa ja kuulua ryhmään. Esimerkkinä voidaan mainita vammaisurheilusta Special Olympics Unified toiminnasta niin sanottu partneri -pelaajan rooli. Unified-joukkuelajeissa vammaiset ja vammattomat pelaavat samassa joukkueessa. Vammattomia urheilijoita kutsutaan partnereiksi. Partneri luo pelipaikkoja tukea tarvitsevalle pelaajalle, jolloin pelaaja saa enemmän onnistumisen kokemuksia.

# Mitä ovat ADHD, autismikirjo tai oppimisvaikeudet? Miten ne voivat näkyä harrastuksissa?

## ADHD

ADHD on aivojen kehityksellinen häiriö, joka vaikuttaa aivojen rakenteeseen ja toimintaan. Se voi näyttäytyä harrastuksissa esimerkiksi tarkkaamattomuutena, ylivilkkautena, keskittymisvaikeutena tai impulsiivisuutena. ADHD:ta esiintyy noin 3,6 %:lla lapsista ja nuorista. Ohjaajana sinun on hyvä huomioida, että ADHD-henkilön päättelytaidot ovat usein ikätasoiset, mutta tarkkaamattomuus ja toiminnanohjauksen haasteet voivat vaikuttaa onnistumiseen. Toiminnanohjauksen taidot voivat olla jopa 3-5 vuotta ikätasoa jäljessä. Tällöin esimerkiksi 12-vuotias lapsi tarvitsee aikuisen tukea toiminnan suunnitteluun, aloittamiseen ja toteuttamiseen samalla tavalla kuin alakoulun aloittava lapsi.

Toiminnanohjausta tarvitaan, jotta pystytään toimimaan tavoitteellisesti. Tavoite voi olla esimerkiksi se, että tulee harjoituksiin ja on tarvittavat tavarat mukana. Lapsi ja nuori, jolla on haasteita toiminnanohjauksessa ei välttämättä pysty aloittamaan toimintaansa, saattamaan toimintaa loppuun tai lopettamaan toimintaa. Tällöin hän tarvitsee aikuisen toiminnanohjaajakseen, joka kertoo, milloin harjoitukset alkavat ja mitä tavaroita pakataan reppuun.



Lapset ja nuoret, joilla esiintyy ADHD-oireita saattavat kokea etenkin pitkäjänteisen keskittymisen vaikeaksi. He voivat olla häiriöherkkiä ja poikkeamat ympäristössä saattavat viedä heidän huomionsa. Lapsi saattaa olla ylivilkas ja levoton, mutta silti kuunnella ohjeita ja osata toimia niiden mukaan. Liike on lapsille luontaista ja voi auttaa keskittymään. Ylivilkkautta ei esiinny kuitenkaan kaikilla, vaan ADHD voi tulla esiin myös alivilkkautena ja omiin ajatuksiin vaipumisena.

Osalla lapsista ADHD voi oireilla impulsiivisuutena. Impulsiivisuus voi näkyä hetken mielijohteesta toimimisena, ja oman vuoron odottaminen voi olla vaikeaa. Harrastuskertaa suunnitellessasi panosta selkeään tuntirakenteeseen. Vältä pitkiä ohjeistuksia, joissa lapset joutuvat odottamaan vuoroaan pitkiä aikoja esimerkiksi rivissä tai jonossa seisten. Liikkeessä pysyminen vähentää mahdollista levottomuutta.

## Autismikirjo

Autismikirjo vaikuttaa aivojen toimintaan ja aistihavaintojen käsittelyyn. Sitä esiintyy noin yhdellä prosentilla suomalaisesta väestöstä. Autismikirjo voi näkyä sosiaalisissa tilanteissa vuorovaikutuksen ja kommunikaation ongelmina. Lisäksi saattaa esiintyä kaavamaisista ja toistavaa käyttäytymistä eli ohjattava voi jäädä toistamaan samaa harjoitusta ja hänen on vaikea siirtyä uuteen harjoitukseen. On hyvä huomioida, että autismikirjon henkilön päätelytaidot ovat usein ikätasoiset, mutta sosiaaliset ja toiminnanohjauksen haasteet vaikuttavat harrastamiseen. Toimintakyky vaihtelee tavanomaista enemmän päivän muun aikaisemman kuormituksen mukaan (esimerkiksi koulussa ollut koe). Asioiden konkreettinen tulkinta saattaa aiheuttaa väärinkäsityksiä käyttäessäsi esimerkiksi kielikuvia.

Lapsi ja nuori, jolla on autismikirjon piirteitä, hyötyy rutiineista ja tässäkin tuntirakenteeseen huomion kiinnittäminen ja huolellinen suunnittelu on tärkeää. Kerro lapselle harrastuskerran alussa, mistä kaikesta harrastuskerta koostuu ja mitä seuraavaksi tapahtuu (ennakointi). Ohjeiden antamisessa on hyvä huomioida, että ohjeistat samat harjoitteet aina samalla tavalla.

Autismikirjon henkilö voi uppoutua omiin ajatuksiin tai tekemiseen. Silloin hän tarvitsee ohjausta ja tukea, jotta toimintaa voidaan ohjata harrastustilanteen kannalta eteenpäin.

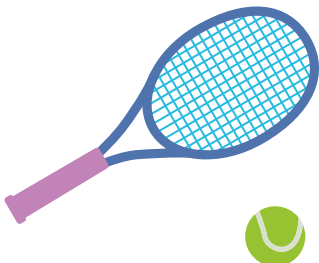
# Oppimisvaikeudet

Oppimisvaikeudet voivat ilmetä hitaampana taitojen oppimisena. Oppimisvaikeuksia ilmenee jopa 20 %:lla lapsista/nuorista. Tyypillisimpiä oppimisvaikeuksia ovat lukemisen ja kirjoittamisen vaikeus, matematiikan oppimisvaikeus, kehityksellinen kielihäiriö, visuaalisen hahmottamisen vaikeudet sekä motoriset, tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen vaikeudet. Usein lukivaikeuteen liittyy työmuistin kapeutta, mikä hankaloittaa ohjeiden mielessä pitämistä.

Lapsella ja nuorella, jolla on kehityksellinen kielihäiriö, saattaa olla haasteita kielen ymmärtämisessä ja tuottamisessa tai puhe voi olla epäselvää. Haasteet sosiaalisessa kanssakäymisessä voivat johtua siitä, että lapsi/nuori ei ymmärrä, mitä toinen tarkoittaa tai puheen tuottaminen voi olla hidasta.

Lapsella ja nuorella, jolla on matematiikan oppimisvaikeus, on yleensä hankaluuksia hahmottaa lukumääriä ilman laskemista, numeroiden tunnistaminen tai nimeäminen voi olla vaikeaa sekä lukujen luetteleminen, tuloksen laskeminen ja matemaattisten käsitteiden (yhtä suuri, suurempi kuin) ymmärtäminen voi olla haastavaa. Neljän hengen ryhmän muodostaminen voi olla vaikeaa ja lapsi tarvitsee tähän valmentajan apua. Lapsi saattaa tarvita apua matemaattisten käsitteiden ymmärtämiseen; mitä tarkoittaa, jos joka toisen pitää mennä maalin luo ja joka toisen katsomon luo.

Hahmottamisen haasteet voivat näkyä suuntien, reittien, etäisyyksien, karttojen, kellon ja oman kehon sekä liikkeen hahmottamisessa. Tämä voi näkyä kömpelyytenä tai lapsi saattaa esimerkiksi jalkapallo-ottelussa pelata väärään suuntaan. Lisäksi silmä-käsi -yhteistyötä vaativat liikkeet voivat olla vaikeita (koripallon kuljetus, kengännauhojen solmiminen...).



# Yhteistyö vanhempien kanssa

On hyvä, että keskustelet vanhempien kanssa ja kuuntelet heitä. Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun lapsella näyttää olevan vaikeuksia toimia ryhmässä. Lapsi ei tahallaan ärsytä tai toimi väärin. Hän ei vain juuri nyt osaa tai pysty toimimaan paremmin. Kun muistat tämän, sinä aikuisena kykenet joustamaan ja toimimaan rakentavasti. Sinä olet valmennuksen asiantuntija ja vanhemmilta voit saada arvokasta tietoa siitä, miten juuri heidän lastaan kannattaa tukea.

Luot hyvän suhteen vanhempiin kuuntelemalla heitä silloinkin, kun itse ajattelet asioista eri tavalla. Vanhemmille syntyy luottamus sinua kohtaan, kun he kokevat tulevansa kuulluiksi. Sen jälkeen he myös kykenevät paremmin kuuntelemaan ja ymmärtämään sinun näkökulmasi asioista.

Pyri avoimeen keskusteluun. Ilmaise ajatuksesi selkeästi, kunnioittavasti ja hyvässä tarkoituksessa. Kun esität toiveita tai pyyntöjä vanhemmille, muista myös perustella toiveesi ja näkökulmasi. Kerro, mitä hyvää jostain muutoksesta seuraa. Kerro, miksi uskot, että muutos on mahdollinen. Silloin vanhemmat voivat paremmin ymmärtää ja hyväksyä ajatuksesi.

Näe hyvä myös vanhemmissa. Mitä voit oppia heiltä? Kysy, mitä he tekisivät jossakin tietyissä tilanteissa. Kysy, miten he ovat toimineet ja onko se auttanut. Kerro vanhemmille lapsen onnistumisista. Puhu lapsen vahvuuksista. Anna vanhemmille arvostusta heidän tekemästään kasvatustyöstä ja kiitä vanhempia yhteistyöstä.

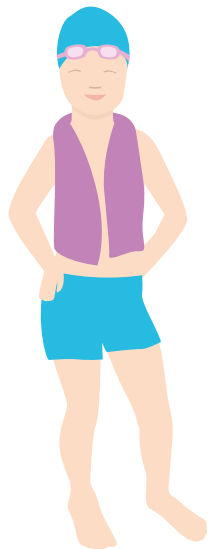
Luo yhteys vanhempiin tapaamalla heidät ja pyri luomaan avoin keskusteleva kommunikaatio. Ota selville, ketkä lapset tarvitsevat erityistä tukea. Muista, että vanhemmat tuntevat lapsensa parhaiten ja voit saada heiltä hyviä vinkkejä siihen, kuinka toimia haastavissa tilanteissa tai kuinka ennakoita niitä. Kysy myös lapselta palautetta harjoituksista ja siitä, missä asioissa hän itse kaipaa apua tai tukea. Muista, että vanhemmat päättävät, haluavatko jakaa lapsen erityispiirteet tai mahdollisen diagnoosin ryhmän muiden lasten tai heidän vanhempiensa kanssa.

# Käytännön vinkkejä onnistuneeseen harrastuskertaan

**Anna mahdollisimman paljon positiivista palautetta.** Sitä ei voi koskaan antaa liikaa lapsille, jotka usein koulupäivän aikana kuormittuvat ja saavat kenties huomattavan määrän negatiivista palautetta. Voit antaa lapselle erityisen vastuutehtävän, joka auttaa lasta siinä, että hän ei lähde puuhaamaan omia juttujaan. Tämä saa lapsen myös tuntemaan itsensä tärkeäksi.

Positiivista palautetta tulee antaa myös sellaisestakin toiminnasta, jossa onnistumista usein pidetään itsestään selvyytenä - esimerkiksi ajoissa harjoituksiin saapuminen. Palautteen tulisi olla välitöntä eli palaute annetaan heti, kun lapsi toimii toivotulla tavalla. Positiivinen palaute vahvistaa sitoutumista harrastukseen, vahvistaa itsetuntoa ja auttaa muuttamaan käytöstä myönteiseen suuntaan. Pyri siihen, että jokainen lapsi tulee harrastuskerran aikana huomatuksi ja kohdatuksi. Pyri ottamaan katsekontakti. Tässä voi käyttää esimerkiksi "yläfemman" heittämistä jokaisen lapsen kanssa harrastuskerran aluksi tai lopuksi.

**Anna ohjeet selkeästi ja rauhallisesti.** Ole valmis näyttämään esimerkkiä ja tarvittaessa perustelemaan, miksi tiettyä harjoitusta tehdään. Lapsi, jolla on esimerkiksi työmuistin kapeutta, hyötyy ohjeiden näkyvillä olostä tai niiden toistamisesta useamman kerran. Mikäli ohjaaja on useampia, sovi työnjaosta ja yhteisistä toimintavoista. Älä puhu toisen ohjaajan päälle tai anna eriäviä ohjeita.



**Suunnittele harjoitus etukäteen tai kiinnitä huomiota harjoituksen rakenteeseen.** Päivän harjoitus on hyvä käydä läpi alussa - käytä kuvia ja kellotaulua harjoituksen tukena. Tee selkeä aloitus ja lopetus ohjaukserralle tutuilla rutiineilla. Samana toistuva aloitus luo turvallisuuden tunteen. Harjoituksista poikkeavat tapahtumat esimerkiksi pelit, turnaukset ja leirit on syytä käydä etukäteen läpi, jos mahdollista. Pitkät tauot (oman vuoron odottaminen) ja epäselkeä struktuuri voivat saada aikaan levottomuutta ja kyllästymistä. Hyödynnä lapsen innokkuus ottamalla hänet mukaan apuriksi, jos sinun täytyy hakea välineitä kesken harjoituksen.

### **Ennakoi ja kerro lapsille etukäteen, mitä heiltä odotetaan.**

Kertaa joukkueen säännöt harjoitusten alussa säännöllisesti. Älä luota siihen, että kauden alussa läpikäytyt säännöt pysyvät lapsella mielessä. Lisäksi vastustajan valmentajalle/tuomarille voi kertoa, että joukkueessa on lapsi, joka saattaa tarvita tukea pelin aikana. Voi olla tärkeää, että tuomari ei vain vihellä pilliin ja näytä käsimerkeillä rikettä, vaan käy myös sanallisesti kertomassa rikkeen syyn lapselle.

Pelin tiimellyksessä tunteet saattavat nousta pintaan, ja lapsi ei aina pysty säätämään niitä ilman aikuisen tukea. Ennakoi tilanne ja pyydä lapsi juomatauolle. Lapsi ei välttämättä itse tunnista kiukkuaan. Jos valmentajana näet kiukkukohtauksen olevan tulossa, voit pyytää lapsen vaihtoon ja vaihdossa kehua hänen pelisuoritustaan pyrkiä viemään huomio myönteiseen.

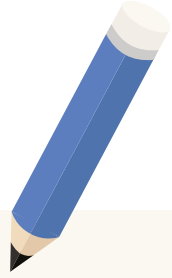
### **Huomioi ryhmän sosiaalinen vuorovaikutus.**

Päätä pari-/ryhmäharjoituksissa, ketkä tekevät harjoituksen keskenään. Tämä auttaa syrjäinvetäytyväkin lasta pääsemään mukaan. On muutenkin hyvä muistaa, että vapaissa tilanteissa riski kiusaamiseen ja nimittelyyn lisääntyy. Tiimihengen luominen on tärkeämpää kuin jatkuva kilpailu.

**Huomioi aistiyli-/aliherkkydet.** Vältä vahvoja hajusteita, kirkkaita tai välkkyviä valoja ja huomioi ääniyliherkkyys esimerkiksi välttämällä turhaa pilliin puhaltamista.



# Muita käytännön vinkkejä



## Visualisoi

- Auta lasta visualisoimalla. Kärrynpyörässä voit nostaa ensimmäisenä maahan tulevan jalan lahkeen ylös.
- Opasta näyttämällä suunta: "Käännyttään peiliin päin" tai näytä kädellä toiminnan suunta.
- Oikean ja vasemman puolen hahmotusta voi auttaa myös solmimalla käteen/jalkaan narun pätkän.
- Käytä kuvia, värejä, eri muotoja, merkkejä. Ne auttavat hahmottamaan, mitä pitää tehdä ja missä.
- Tanssitunnilla koreografian oppimisessa ja muistamisessa voi käyttää hauskoja mielikuvia esim. "Tyrannosaurus Rex -kädet" tai "laitetaa hattu päähän".

## Hyödynnä rytmiä

- Rytmin avulla voidaan opetella juoksussa erilaisia loikkia, hyppyjä ja askeleita – "Pa-dam-Pa-dam, pam-pam-pam".
- Hyödynnä musiikin rytmiä laskemisessa ja numeroiden muistamisessa.

## Anna tekemiselle vaihtoehto

- Mikäli jokin liike ei vielä lapselta/nuorelta onnistu, anna toinen vaihtoehto; esimerkiksi hyppiminen yhdellä tai kahdella jalalla.
- Joillekin lapsille valitseminen saattaa olla vaikeaa, autathan tällaisessa tilanteessa valitsemaan.



## **Rakenna luottamuksellinen ilmapiiri**

- Ole ohjaajana oma itsesi - uskalla heittäytyä.
- Kannusta yrittämään ja anna myös lupa epäonnistua.
- Ole positiivinen ja huomaa kaikki lapset tasapuolisesti.
- Seuraathan, että kukaan lapsista ei jää ulkopuolelle.
- Kuuntele lapsia heitä askarruttavista asioista.
- Kokeile ennen harjoituskertaa ajatusten puhdistamista negatiivisista ennakoajatuksista. Näin voit kohdata haastavan lapsen joka kerta "puhtaalta pöydältä".

## **Autta ja tee yhdessä**

- Motoristen haasteiden voittamiseksi kysy lapselta/nuorelta, voitko auttaa liikkeen tekemisessä konkreettisesti. Jos lasta jännittää yleisurheilussa pikkuaitojen yli juokseminen, voit ehdottaa juoksemista yhdessä käsi kädessä.
- Uusi harrastuspaikka voi olla jännittävä; ei tiedä, mihin jätetään varusteet, missä on wc, missä kokoontutaan, kuka on ohjaaja, keitä ryhmään kuuluu, miten toimitaan ym. Jos mahdollista, ole uutta harrastajaa vastassa ja käy yhdessä läpi käytännön asioita.
- Autathan lasta myös vaivihkaa. Esimerkiksi löysät tai avautuvat nauhat ovat turvallisuusriskejä. Lapsi oppii taidon, kun on siihen valmis.

# Liito-mallinnus: Keinoja erityistä tukea tarvitsevien lasten ohjaamiseen

## Johdanto

Erityistä tukea tarvitsevat (oppimisvaikeudet, ADHD, autismikirjo) lapset ja nuoret voivat hyötyä erityisen paljon harrastustoiminnasta, jos ohjaamisessa osataan huomioida osallistujan tuen tarpeet. Liikunta esimerkiksi aiheuttaa saman reaktion kuin ADHD:n hoidossa käytettävät lääkkeet eli nostaa aivojen dopamiinitasoa. Lapsilla keskittymiskyky paranee jo yhden lyhyen liikuntakerran jälkeen. Liikunnan aikana ja erityisesti liikunnan jälkeen aivojen dopamiinitaso kasvaa ja on korkeimmillaan 15–60 minuuttia liikunnan jälkeen. Liikunnan kautta ADHD-oireinen lapsi tai nuori voi kanavoida energiaansa myönteisellä tavalla. (Hansen 2017, 124–128; Serenius-Sirve & Berggren 2018, 104.)

Erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten ominaisuudet osoittautuvat monessa toiminnassa vahvuudeksi. Esimerkiksi herkästi ärsyккеisiin reagoiva osallistuja saattaa huomata vaaratilanteet nopeasti ja tehtävänsä uppoutuva pystyy keskittymään tekemiseensä hälyisässäkin ympäristössä. Joissakin harrastustilanteissa ominaisuudet voivat tehdä toiminnan suorittamisen osallistujalle vaikeaksi, mikä usein näyttäytyy ohjaajalle haastavana tai erilaisena käyttäytymisenä. Tällöin osallistujaa tulisi tukea erilaisin keinoin, jotta harrastustoimintaan osallistuminen ja toimintojen toteuttaminen onnistuisi paremmin osallistujalta.

Riikka Tahvanaisen (2019) Liito-hankkeelle tekemään opinnäytetyöhön (Laurea YAMK) on koottu ohjeita siitä, kuinka tukea ADHD-oireista lasta tai nuorta arjessa. Opinnäytetyössä havaittiin, että harrastustoiminnan ohjaajat kokevat epävarmuutta erityistä tukea tarvitsevien osallistujien ohjaamisessa. Ohjaajat kaipaavat konkreettisia käytännön keinoja ohjaustilanteisiin, jotta voisivat tukea osallistujan toimimista harrastuksen parissa. (Tahvanainen 2019.)

Alla olevien taulukoiden 1–5 tarkoituksena on tarjota käytännön keinoja erityistä tukea tarvitsevien osallistujien ohjaamiseen ja tukemiseen. Käsitteiden selitykset löytyvät taulukosta 6. Taulukoiden koostamisessa on hyödynnetty Liito-hankkeessa tuotettua aineistoa sekä hankkeen projektityöntekijöiden ja yhteistyöverkoston asiantuntemusta.

- Taulukko 1. Ohjeistamiseen liittyviä keinoja
- Taulukko 2. Sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä keinoja
- Taulukko 3. Liikkeellisiin harjoitteisiin liittyviä keinoja
- Taulukko 4. Muita keinoja
- Taulukko 5. Keinoja uinnin ohjaamiseen
- Taulukko 6. Käsitteiden selitykset

Mallinnus tehtiin Liito-hankkeessa, jonka toteuttivat yhteistyössä Kuntoutussäätiö, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO) ja Autismiyhdistys PAUT ry (aik. Helsingin Autismi- ja Aspergeriyhdistys ry). Taulukoissa esitetyistä keinoista voi olla apua monenlaisten kohderyhmien kanssa työskennellessä.



## Taulukko 1. Ohjeistamiseen liittyviä keinoja

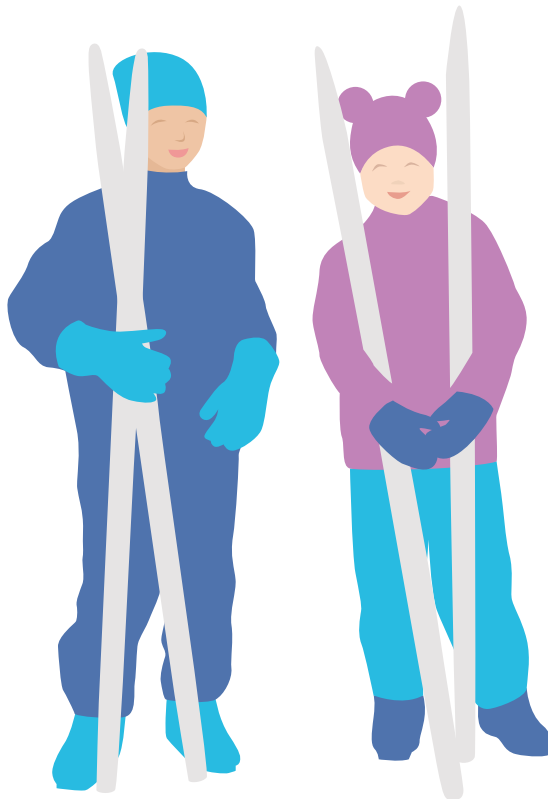
Työkalu	Miksi osallistuja voi hyötyä tuesta?	Mihin auttaa?
<p>Pidä harrastuskerran rakenne samanlaisena eri kerroilla, jotta se tulee tutuksi osallistujille.</p>	<p>Toiminnanohjaus, sosiaalisten tilanteiden pelko, jännitys</p>	<p>-Auttaa osallistujan rohkaisuissa                      -Auttaa ohjeiden ymmärtämisessä                      -Auttaa keskittymisessä</p>
<p>Käytä kuvallisia ohjeita, esimerkiksi kuvakortteja tai tukisanoja.</p> <p>Kuvilla/kuvakorteilla voit esimerkiksi havainnollistaa osallistujille tunnin rakenteen, jotta he tietävät, mitä harrastuskerta sisältää.</p>	<p>Sosiaalisten tilanteiden pelko, aistiyliherkkyys, toiminnanohjaus, kehityksellinen kielihäiriö, jännitys</p>	<p>- Auttaa osallistujan rohkaisuissa                      -Auttaa ohjeiden ymmärtämisessä                      -Auttaa keskittymisessä                      -Auttaa toiminnanohjauksessa: esimerkiksi tekemisen aloittamisessa tai tehtävän lopettamisessa ajallaan</p>
<p>Käytä tukiviivoja lattiassa ja opeta niiden käyttö osallistujille.</p>	<p>Avaruudellinen hahmottaminen</p>	<p>-Auttaa oikeanmittaisen suorituksen, kuten syötön, onnistumisessa                      -Auttaa etäisyyksien hahmottamisessa</p>
<p>Merkitse osallistujille omat paikkansa/alueensa.</p> <p>Ohjeista osallistujia hahmottamaan tarvitsemansa tila ojentamalla kädet sivuille.</p>	<p>Avaruudellinen hahmottaminen</p>	<p>-Auttaa oman paikan ja etäisyyksien hahmottamisessa</p>
<p>Merkitse esimerkiksi maalit eri värein.</p>	<p>Avaruudellinen hahmottaminen</p>	<p>-Auttaa suuntien hahmottamisessa, esimerkiksi oikeaan suuntaan kääntymisessä tai oikeaan päättyyn hyökkämisessä</p>
<p>Aseta osallistujat esimerkiksi ohjeita kuunneltaessa istumaan riviin. Pyydä osallistujia antamaan välineet ohjaajalle kuuntelun ajaksi.</p> <p>Esimerkiksi tanssitunnilla valitse osallistujalle paikka, jossa ärsykykeitä on mahdollisimman vähän, kuten eturivi.</p>	<p>Aistiyliherkkyys</p>	<p>-Auttaa herkästi näköärsykkeeseen (esimerkiksi vieressä liikehtivään kaveriin) reagoivaa osallistujaa keskittymään                      -Auttaa herkästi tuntoärsykkeeseen, kuten toisen kosketukseen, reagoivaa osallistujaa</p>

Ohjeista suuntia oikean ja vasemman sijaan esimerkiksi "käännä ikkunaseinään päin".	Avaruudellinen hahmottaminen	-Auttaa suuntien hahmottamisessa, esimerkiksi oikeaan suuntaan kääntymisessä tai oikeaan päättyyn hyökkämisessä
Kosketa tai anna kuulonvarainen merkki osallistujalle samalla, kun pyydät tämän huomiota.	Aistialiherkkyys	-Auttaa osallistujaa, joka reagoi visuaalisesti näköärsykkeeseen, kuten näönvaraiseen ohjeeseen
Kosketa tai anna näönvarainen merkki samalla, kun pyydät osallistujan huomiota.	Aistialiherkkyys	-Auttaa osallistujaa, joka reagoi visuaalisesti kuuloärsykkeeseen, kuten omaan nimeen
Käytä Timetimeria tai ajastinta osoittamaan osallistujille esimerkiksi, kauanko pitää olla paikallaan tai tehdä tiettyä harjoitetta.	Toiminnanohjaus	-Auttaa keskittymisessä -Auttaa toiminnanohjauksessa: esimerkiksi tekemisen aloittamisessa tai tehtävän lopettamisessa ajallaan
Puhalla pilliin hiljaisemmin, tai anna ennen pilliin puhallusta hiljaisempi äänimerkki, kuten käsien taputus. Tämä auttaa osallistujaa ennakoimaan kovan äänen.	Aistialiherkkyys	-Auttaa herkästi kuuloärsykkeeseen, kuten pilliin, reagoivaa osallistujaa
Anna osallistujalle nystyrätyyny, tasapainolauta, jumppapallo tai muu väline, jonka päällä saa olla, tai esimerkiksi pallo toisen jalan alla pyöriteltäväksi, kun pitää olla paikoillaan.	Keskittyminen, aistialiherkkyys	-Auttaa rauhoittumaan ja keskittymään esimerkiksi paikoillaan oltaessa
Salli osallistujan tarvittaessa keikkua tai pyöriä esimerkiksi ohjeita kuunnellessa siten, että ei häiritse muita.	Aistialiherkkyys	-Auttaa visuaalisesti tasapainoelimen ärsykkeisiin (voi ilmetä esimerkiksi levottomuutena, pään heilutteluna tai pyörimisenä paikallaan) reagoivaa osallistujaa

## Taulukko 2. Sosiaaliin tilanteisiin liittyviä keinoja

Työkalu	Miksi osallistuja voi hyötyä tuesta?	Mihin auttaa?
Tee kauden alussa ryhmän säännöt yhdessä osallistujien kanssa.	Sosiaaliset taidot	-Auttaa ryhmäytymisessä -Ehkäisee kiusaamista
Hyödynnä tunnekortteja esimerkiksi tunteiden ilmaisun tueksi tai ilmeiden tunnistamisen harjoitteluun.  Ilmeiden tunnistamista voi harjoitella myös ohjaamalla osallistujaa kiinnittämään huomion esimerkiksi muiden suun asentoon tai otsarypyihin.	Näönvarainen hahmottaminen, tunnetaidot	-Auttaa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, myös ei-kielellisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa -Auttaa ryhmäytymisessä
Valitse ohjaajana parit paritehtävissä ja ryhmät ryhmätehtävissä.  Tue tarvittaessa kaverisuhteiden muodostumista laittamalla osallistuja tutun kaverin kanssa parityöskentelyyn tai ryhmään.	Sosiaalisten tilanteiden pelko	-Auttaa ryhmäytymisessä -Auttaa osallistujan rohkaisuudessa
Ota käyttöön "vilkutuspaikka/vilkutusikkuna", josta voi vilkuttaa vanhemmille heidän lähtiessään.	Sosiaalisten tilanteiden pelko	-Auttaa ryhmään mukaan tulemisessa tai vanhemmista irtautumisessa
Teetä ryhmäytymistä tukevia harjoitteita, esimerkiksi nimileikkejä, jotta osallistujat tulevat tutuksi toisilleen.	Sosiaaliset taidot	-Auttaa ryhmäytymisessä
Sovi osallistujien kanssa tietyt käsimerkit tarvittaviin tilanteisiin, esimerkiksi: -osallistuja meinaa tulla liian lähelle toista osallistujaa -sattuu -halutaan ilmaista esim. "heitä pallo" tai "älä heitä palloa".	Näönvarainen hahmottaminen	-Auttaa ei-kielellisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa

<p>Korosta säännöissä, että toisen koskettamiseen tulee olla lupa ja toisille pitää antaa oma tila.</p> <p>Keskustele ryhmän kanssa siitä, millainen on kunkin oma tila/reviiri.</p>	<p>Aistialiherkkyys</p>	<p>-Helpottaa vaisusti tunto-ärsykkeeseen reagoivaa (voi ilmetä esimerkiksi esineiden tai muiden ihmisten kosketeluna) osallistujaa</p> <p>-Auttaa osallistujaa ymmärtämään ja kunnioittamaan toisen omaa tilaa</p>
<p>Luo erilaisuuden hyväksyvä ilmapiiri keskustelemalla aiheesta ryhmässä.</p>	<p>Sosiaaliset taidot</p>	<p>-Auttaa ryhmäytymisessä</p> <p>-Auttaa erilaisuuden ymmärtämisessä</p>



### Taulukko 3. Liikkeellisiin harjoitteisiin liittyviä keinoja

Työkalu	Miksi osallistuja voi hyötyä tuesta?	Mihin auttaa?
Teetä peilausharjoituksia, joissa tehdään esimerkiksi pareittain (tarpeeksi hidasta) liikettä: toinen pareista liikkuu, toinen matkii liikettä peilikuvana. Ryhmässä harjoituksen voi teettää siten, että yksi liikkuu ja muut seuraavat.	Kehon motorinen ohjaus, sosiaaliset taidot	-Auttaa liikkeiden toistamisessa mallinmukaisesti -Auttaa ryhmäytymisessä
Anna osallistujille tarpeeksi helppo versio liikkeestä, ja kannusta onnistumisista. Mallin mukaan tekeminen kehittää tätä taitoa.	Kehon motorinen ohjaus	-Auttaa liikkeiden toistamisessa mallinmukaisesti
Teetä harjoitus, jossa piirretään kehon ääriajat suurelle paperille.  Esimerkiksi tanssitunnilla harjoitusta voi jatkaa piirtämällä ääriviivat erilaisissa asennoissa, ja tekemällä tästä improvisaatioharjoituksen, jossa tanssitaan oma tanssi piirrettyjä ääriviivoja pitkin tai tanssitaan läpi asennot, jotka paperiin on piirretty.	Kehon hahmottaminen	-Ehkäisee törmäilyä muihin osallistujiin tai seiniin -Ehkäisee esimerkiksi käden osumista tahattomasti jalkapalloon tai muuhun välineeseen -Auttaa liikkeiden toistamisessa mallinmukaisesti
Käytä rapu- tai karhukävelyä/ kiipeilyä sisältäviä harjoitteita.	-Aistialherkkyys, tuntoaisti/proprioseptiikka, kehon hahmottaminen, kehon motorinen ohjaus	-Ehkäisee kompurointia -Ehkäisee tahalliselta vaikuttavaa kaatuilua ja törmäilyä muihin osallistujiin tai seiniin -Auttaa välineen käsittelytaidoissa -Auttaa ristikkäisten liikkeiden oppimisessa



<p>Teetä työntöharjoituksia, esimerkiksi:</p> <p>Pareittain</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Työnnetään käsiä vastakkain</li> <li>-Toinen pareista on kantalaaan lattialla ja toinen yrittää työntää häntä kumoon</li> <li>-Kottikärrykävely</li> </ul> <p>Itsenäisesti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Seinän työntäminen täydellä voimalla</li> <li>-Raskaiden esineiden työntäminen/vetäminen</li> </ul>	Aistialiherkkyys, tuntoaisti/proprioseptiikka	-Ehkäisee tahalliset vaarallisia kaatuilua ja törmäilyä muihin osallistujiin tai seiniin
Anna vaihtoehtoisia liikku- mistapoja esimerkiksi portaissa tai muissa tasapainoa vaativissa liikkeissä.	Aistialiherkkyys	-Antaa varmuutta herkästi tasapainoelimen ärsykkeisiin reagoivalle osallistujalle esimerkiksi portaita kävellessä
Porrasta jäntevyyttä ja kehon kannattelua vaativia liikkeitä ja kannusta osallistujaa.	Aistialiherkkyys, lihasjäntevyys	-Auttaa kehon nivelistä ja lihaksista tuleviin ärsykkeisiin helposti reagoivaa osallistujaa esimerkiksi kehon kannattelussa ja ryhdin ylläpidossa
Teetä harjoituksia, joissa tehdään liike yhtäaikaaisesti ristikkäisellä kädellä ja jalalla, esimerkiksi oikealla kädellä ja vasemmalla jalalla, tai liikkeitä, joissa kehon keskilinjan ylittyy (esimerkiksi käsi menee keskilinjan yli).	Kehon keskilinjan ylittäminen	-Auttaa ristikkäisten liikkeiden, kuten mailalla lyömisen tai potkun, oppimisessa
Teetä harjoitteita, joissa hypitään tai pyöritään.	Aistialiherkkyys	-Auttaa vireystilan nostamisessa, kun vireystila on matala
Teetä harjoitteita, joissa on keinuvaa liikettä.	Aistialiherkkyys	-Auttaa vireystilan laske- misessa, kun vireystila on korkea

<p>Teetä tasapainoharjoituksia, kuten viivalla kävely, laudalla kävely, tasapainoharjoitukset yhdellä jalalla sekä muut lajinomaiset tasapainoa kehittävät harjoitukset.</p>	<p>Aistialiherkkyys, tasapainoasti/proprioseptiikka</p>	<p>-Ehkäisee kompuroidia tai kaatuilua</p>
<p>Teetä rytmiharjoituksia, kuten hyppynarulla hyppiminen, ruutuhyppely, tanssissa pikkuhyppyt. Hyödynnä musiikkia rytmin antajana.</p> <p>Kannusta osallistujaa las-kemalla onnistumiset ja lisäämällä haastetta pikkuhiljaa.</p>	<p>Sarjallisen liikkeen tuottaminen</p>	<p>-Auttaa tasatahtisen liikkeen tuottamisessa -Auttaa rytmitajun kehittämisessä</p>
<p>Kannusta osallistujaa ja anna tarpeeksi helppo vaihtoehto liikkeestä.</p>	<p>Aistialiherkkyys, tasapaino</p>	<p>-Auttaa herkästi tasapainoelimen ärsykkeisiin esimerkiksi pyöriessä reagoivaa osallistujaa</p>



## Taulukko 4. Muita keinoja

Työkalu	Miksi osallistuja voi hyötyä tuesta?	Mihin auttaa?
Teetä rentoutusharjoituksia esimerkiksi palloa tai pensseliä apuna käyttäen.	Aistiyliherkkyys, kehon hahmottaminen	-Auttaa vireystilan laske- misessa, kun vireystila on korkea -Auttaa kehon hahmottami- sessa, ehkäisee esimerkiksi törmäilyä
Luo harrastuskerran raken- teeseen taukoja esimerkiksi pitämällä harjoitteen jälkeen pieni tauko istuen ja keskus- telemalla osallistujien kanssa edellisestä harjoitteesta.	Keskittyminen	-Auttaa tarkoituksenmukai- sen vireystilan ylläpitämi- sessä
Vältä ja kehota myös osallistu- jia välttämään ylimääräisiä hajusteita.	Aistiyliherkkyys	-Auttaa herkästi hajuärsyk- keisiin reagoivaa (voi ilmetä esimerkiksi nenästä kiinni pitelemisenä) osallistujaa
Tue osallistujan ryhdin yllä- pitämistä istuessa jumppa- pallon tai tuolin selkänöjan avulla. Tuoli voi olla myös selkä katsomissuuntaan ja osallistuja voi nojata selkän- ojaan käsillään.	Aistiyliherkkyys	-Auttaa kehon nivelistä ja lihaksista tuleviin ärsyk- keisiin helposti reagoivaa osallistujaa esimerkiksi ke- hon kannattelussa ja ryhdin ylläpidossa
Soita musiikkia hiljaisemmalla.	Aistiyliherkkyys	-Auttaa herkästi kuuloär- sykkeeseen reagoivaa (voi ilmetä esimerkiksi korvien peittämisenä) osallistujaa
Anna osallistujan tarvittaessa käyttää kuulosuojaimia tai korvatulppia.	Aistiyliherkkyys	-Auttaa herkästi kuuloär- sykkeeseen reagoivaa (voi ilmetä esimerkiksi korvien peittämisenä) osallistujaa
Aseta osallistujat riittävän etäälle toisistaan, esimerkiksi jonossa käden mittainen etäisyys edellisestä.	Aistialherkkyys	-Auttaa vaisusti tuntoär- sykkeeseen reagoivaa (voi ilmetä esimerkiksi esineiden tai muiden ihmisten kosket- teluna) osallistujaa

## Taulukko 5. Keinoja uinnin ohjaamiseen

Työkalu	Miksi osallistuja voi hyötyä tuesta?	Mihin auttaa?
<p>Harjoittele osallistujien kanssa kasvojen kastumista esimerkiksi altaan reunalla laittamalla vettä rasiaan. Osallistujan tehtävä on koskettaa nenällä rasian pohjaan, mistä seuraa palkinto. Tärkeää on, että harjoite tehdään osallistujan ehdoilla ja leikkimielisesti.</p>	<p>Aistiyliherkkyys</p>	<p>-Auttaa herkästi tuntoärsykeeseen, kuten veden valumiseen naamalle, reagoivaa osallistujaa</p>
<p>Pyydä osallistujat altaan reunalle/pois vedestä ohjeiden kuuntelun ajaksi.</p>	<p>Aistiyliherkkyys</p>	<p>-Auttaa herkästi tuntoärsykeeseen, kuten veden valumiseen naamalle, reagoivaa osallistujaa</p>
<p>Siedätys toimintaterapeutin ohjeiden mukaan.</p>	<p>Aistiyliherkkyys</p>	<p>-Auttaa herkästi hajuärsykeisiin, esimerkiksi kloorin hajuun, reagoivaa osallistujaa</p>
<p>Teetä kehoa kannattelevia lihaksia aktivoivia harjoituksia.</p> <p>Esimerkiksi sukellus- tai liukuharjoitukset, joissa on tavoitteena päästä mahdollisimman pitkälle tai esimerkiksi merkkiin asti. Tästä voi tehdä viestileikin.</p>	<p>Aistiyliherkkyys, matala lihasjänteys</p>	<p>-Auttaa kehon nivelistä ja lihaksista tuleviin ärsykeisiin helposti reagoivaa osallistujaa esimerkiksi kehon kannattelussa ja ryhdin ylläpidossa</p>
<p>Teetä harjoituksia, joissa vuorotellen jännitetään ja rentoutetaan lihaksia.</p> <p>Esimerkiksi kellunnassa osallistuja kannattelee itseään veden pinnalla, minkä jälkeen pari kannattelee osallistujaa, kun hän on rentona.</p>	<p>Aistiyliherkkyys, matala lihasjänteys</p>	<p>-Auttaa kehon nivelistä ja lihaksista tuleviin ärsykeisiin helposti reagoivaa osallistujaa esimerkiksi kehon kannattelussa ja ryhdin ylläpidossa</p>

<p>Pilko liike osiin. Teetä liikettä ensin esimerkiksi pelkät jalat tangosta kiinni pitäen, sitten pelkät kädet seisten altaan pohjassa. Sitten uiden pelkillä potkuilla tai pelkillä käsivedoilla. Ota vasta tämän jälkeen yhtäaikaisesti sekä ylä- että alaraajat mukaan liikkeeseen. Teetä riittävästi toistoja, jotta liike automatisoituu.</p>	<p>Kehon motorinen ohjaus</p>	<p>-Auttaa vastavuoroisten liikkeiden tuottamisessa</p>
<p>Auta osallistujaa ohjaamalla liikkeitä manuaalisesti, esimerkiksi ottamalla osallistujan nilkasta kiinni ja ohjaamalla vedessä haluttu jalan liike.</p>	<p>Kehon motorinen ohjaus</p>	<p>-Auttaa liikkeiden toistamisessa mallinmukaisesti</p>
<p>Teetä rentoutusharjoituksia, esimerkiksi harjoitus, jossa kellutaan veden pinnalla ja aistitaan veden ja ilman rajapinta.</p>	<p>Kehon hahmottaminen</p>	<p>-Auttaa liikkeiden toistamisessa mallinmukaisesti -Auttaa hahmottamaan oman kehon äärirajat ja ehkäisee esimerkiksi törmäilyä</p>
<p>Teetä kehonhahmotusta tukeva harjoitus: Osallistuja kelluu veden pinnalla, ja pari kuljettaa palloa kehon rajoja pitkin.</p>	<p>Kehon hahmottaminen</p>	<p>-Auttaa liikkeiden toistamisessa mallinmukaisesti -Auttaa hahmottamaan oman kehon äärirajat ja ehkäisee esimerkiksi törmäilyä</p>
<p>Teetä harjoitteita, joissa käytetään voimaa. Esimerkkejä:</p> <p>Työnnetään altaan reunaa/kaidetta käsillä, yritetään voimakkailla uimapotkuilla saada "seinää liikkumaan".</p> <p>Asetetaan jalkapöydät tangon yli, kauhotaan käsillä voimakkaasti ajatuksena "vetää" tankoa varpailla eteenpäin.</p> <p>Pareittain tehtävät työntö- ja vetoharjoitukset, esimerkiksi työnnetään käsiä vastakkain, tai toinen nojaa kaiteeseen ja toinen yrittää työntää sivulta kumoon.</p>	<p>Aistialiherkkyys, tuntoaisti/proprioseptiikka</p>	<p>-Ehkäisee tahalliset vaikuttavaa törmäilyä esimerkiksi muihin osallistujiin tai seiniin</p>

## Taulukko 6. Käsitteiden selitykset

<b>Aistialiherkkyys</b>	Aistialiherkkyys vaikeuttaa aistiärsykkeiden tunnistamista (Lindholm 2018). Aistialiherkkyys on aistisäätelyn ongelma ja johtuu aistijärjestelmän kehittymisen viiveestä. Osallistujan aistit toimivat tavanomaisesti, mutta aistimus etenee aivoihin poikkeavalla tavalla. Osallistuja ei välttämättä kuule, jos häntä kutsutaan, sillä esimerkiksi näköaistin kautta tuleva aistimus vie osallistujan kaiken huomion.
<b>Aistiyliherkkyys</b>	Tarkoittaa taipumusta reagoida tavallista herkemmin, pitempään ja/tai voimakkaammin erilaisiin aistiärsykkeisiin (Lindholm 2018). Aistiyliherkkyys on aistisäätelyn ongelma ja johtuu aistijärjestelmän kehittymisen viiveestä. Osallistujan aistit toimivat tavanomaisesti, mutta aistimus etenee aivoihin poikkeavalla tavalla. Osallistuja voi esimerkiksi kokea kuuloaistimuksen kipuna.
<b>Avaruudellinen hahmottaminen</b>	Osallistuja osaa arvioida avaruudellisia suhteita ja suuntia sekä etäisyyksiä (Kuntoutussäätiö 2021b). Osallistuja tiedostaa, kuinka kaukana hän on muista ihmisistä, seinistä tai esineistä aistien avulla.
<b>Kehityksellinen kielihäiriö</b>	Kehityksellisessä kielihäiriössä lapsen kielelliset taidot kehittyvät tavallista hitaammin ja poikkeavalla tavalla. Vaikeuksia voi olla puheen ääntämisessä ja lauserakenteissa sekä yleisesti puheen sujuvuudessa. Ongelmia voi ilmetä puheen ymmärtämisessä, sanojen mieleen palauttamisessa, taiputusmuotojen ja käsitteiden käyttämisessä sekä asioiden nimeämisessä. (Kuntoutussäätiö 2021a.)
<b>Kehon hahmottaminen</b>	Oman kehon rajojen, kehon osien sekä asentojen hahmottaminen suhteessa ympäristöön.
<b>Kehon motorinen ohjaus</b>	Kehon jäsenten ohjaaminen haluttuun suuntaan esimerkiksi mallin mukaisesti.
<b>Keskittyminen</b>	Tarkkaavuuden suuntaaminen ja ylläpito sekä taito ehkäistä tilanteeseen sopimatonta toimintaa sekä impulsiivista reagointia (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala 2000).
<b>Näönvarainen hahmottaminen</b>	Hahmottamisella tarkoitetaan yleensä näönvaraista havainnointia. Käytännössä esimerkiksi karttojen lukeminen, ajan hahmottaminen, reittien löytäminen ja oppiminen sekä laitteiden toimintamekanismien ymmärtäminen edellyttävät näönvaraista hahmottamista. Suuri osa ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta on ei-kielellistä, joten myös sosiaalisen viestinnän tulkintaan tarvitaan näönvaraista hahmottamista. Lisäksi yksityiskohtien havaitseminen ja erottelu tai kuvallinen muistaminen sekä kuvallinen ajattelu ja mielikuvitusta vaativat tehtävät edellyttävät näön varaisen hahmottamisen taitoja. (Kuntoutussäätiö 2021b.)

<b>Proprioseptiikka</b>	Proprioseptiikka on elimistön asento- ja liikeaisti. Proprioseptiikkaa kutsutaan myös asentotunnoksi, jonka avulla ihminen tunnistaa jäsentensä asennot ja liikkeet silloinkin, kun näköaistin vaikutus on poissuljettu. Lihaksissa, jänteissä ja nivelpusseissa on reseptoreita, jotka aistivat asentoja ja liikkeitä. Lisäksi sisäkorvassa on asento- ja liikereseptorien toimintaa. (Väyrynen ja Saarikoski 2016.)
<b>Sosiaalisten tilanteiden pelko</b>	Sosiaalisten tilanteiden pelossa henkilö pelkää tai jännittää jotakin tiettyä sosiaalista tilannetta tai suoritusta, jossa hän joutuu tekemisiin vieraiden ihmisten kanssa tai mahdollisesti toisten tarkkailun kohteeksi. Henkilö pelkää joutuvansa käyttäytymisensä tai suorituksensa takia noloon tilanteeseen, osoittavansa ahdistuksensa paljastavia oireita tai tulevaisuudella tavalla tai toisella nöyryytetyksi. Sosiaalisesta pelosta kärsivä pelkää, että toiset läsnäolijat pitävät häntä jotenkin ”heikkona”, ”hulluna”, ”jännittäjänä” tai ”tyhmänä”. (Huttunen 2018.)
<b>Tasapaino</b>	Tasapainon hallinnalla tarkoitetaan kykyä ylläpitää asentoa istuessa, seistessä tai liikkuessa. Tasapainon hallintaan tarvitaan eri aistiin, lihasten ja hermoston yhteistyötä. (Terveyskylä 2020.)
<b>Toiminnanohjaus</b>	Toiminnanohjauksella tarkoitetaan psyykkisiä prosesseja, joiden avulla yksilö pystyy toimimaan päämääräsuuntautuneesti tilanteen vaatimusten mukaisesti. Toiminnanohjaus on neuropsykologinen yläkäsite, jonka piiriin katsotaan kuuluvan muun muassa kyky jäsentää tilanteita, tehdä suunnitelmia, toimia suunnitelmien mukaisesti, muuttaa toimintaa tarvittaessa, ehkäistä tehtävän kannalta häiritseviä impulsseja sekä usein myös työmuisti. (Närhi & Virta 2016, Andrewes 2016, Denckla 2000.) Toiminnanohjaus edellyttää taitoa aloittaa, jatkaa keskeytyksettä sekä keskeytyksen jälkeen ja lopettaa tekeminen tarpeen mukaan.



## Lähteet

Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. 2000. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa: Liiku ja opi: Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. 2000. Rintala, P, Ahonen, T, Cantell, M ja Nissinen, A (toim.).

Andrewes, D. 2016. Neuropsychology. From theory to practice. 2. painos. Taylor & Francis: New York.

Denckla, M.B. 2000. Measurement of executive function. Kirjassa: Frames of reference for the assessment of learning disabilities. Lyon GR (toim.) 3. painos. Paul H. Brookes Publishing: Baltimore.

Hansen, A. 2017. ADHD voimavarana - Missä kohtaa kirjoa olet? Jyväskylä: Atena.

Huttunen, M. 2018. Sosiaalisten tilanteiden pelko. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00492> Viitattu 23.6.2021.

Kuntoutussäätiö 2021a. Kehityksellinen kielihäiriö. Oppimisen tuen keskus. <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/kiellellinen-erityisvaikeus/> Päivitetty 25.05.2021. Viitattu 23.6.2021.

Kuntoutussäätiö 2021b. Hahmotusvaikeus. Oppimisen tuen keskus. <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/hahmotusvaikeus/> Päivitetty 25.05.2021. Viitattu 23.6.2021.

Lindholm, P. 2018. Aistikokemusten erilaisuus osana autismikirjon oirekuvaa. Autismiliitto. Autismi-lehti 1/2018. [https://www.autismiliitto.fi/liitto/autismi-lehden\\_sivuilta/tutkimukset\\_ja\\_kuntoutus/aistikokemusten\\_erilaisuus\\_osana\\_autismikirjon\\_oirekuvaa.3255.news](https://www.autismiliitto.fi/liitto/autismi-lehden_sivuilta/tutkimukset_ja_kuntoutus/aistikokemusten_erilaisuus_osana_autismikirjon_oirekuvaa.3255.news) Viitattu 23.6.2021.

Närhi, V. % Virta, M. 2016. Toiminnanohjauksen ongelmat ja ADHD. <https://www.kaypahoito.fi/nix00963> Viitattu 23.6.2021.

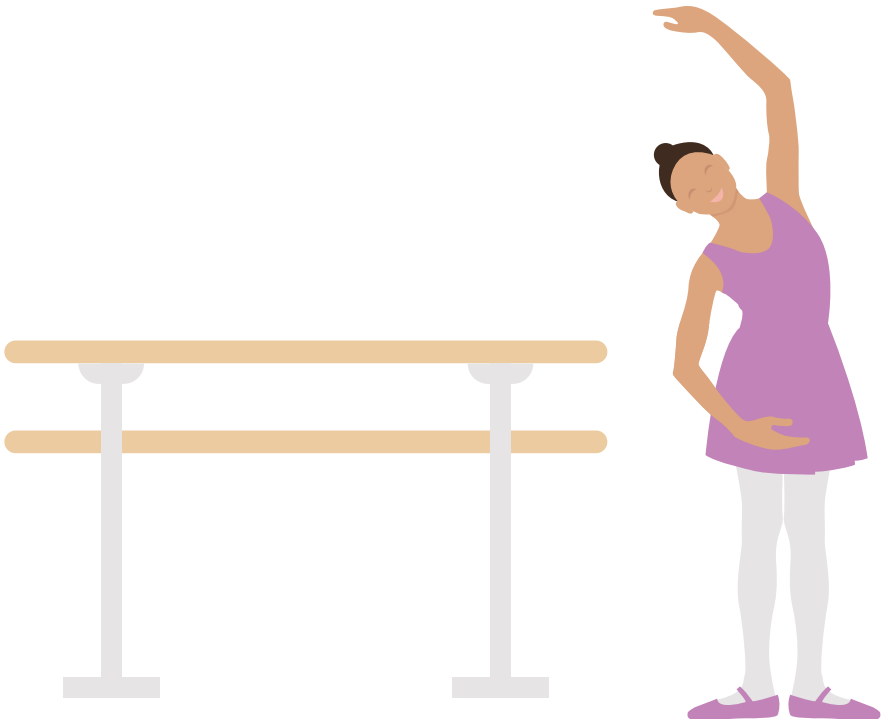
Serenius-Sirve, S. & Berggren, K. 2018. Lapsen tukeminen arjessa. Teoksessa: Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.) 2018. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 91–118.



Tahvanainen, R. 2019. "Jalkapallo on ollut ihan parasta kuntoutusta" AD-HD-oireisten lasten ja nuorten kohtaaminen joukkueurheilussa. Opinnäytetyö (YAMK). Laurea-ammattikorkeakoulu.

Terveyskylä 2020. Mitä on tasapaino? <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-hyv%C3%A4%C3%A4n-tasapainoon/mit%C3%A4-on-tasapaino> Päivitetty 27.3.2020. Viitattu 23.6.2021.

Väyrynen, P. & Saarikoski, R. 2016. Liikehallinnan harjoittaminen. Terveet jalat. <https://www.terveyskirjasto.fi/tju00210#s4> Viitattu 23.6.2021.



# Osallisuuden edistäminen virtuaalitodellisuuden avulla

*Liito-hankkeessa oli tavoitteena tarjota vertaistukea ja kokemuksellisuutta hyödyntämällä virtuaalitodellisuutta. Tässä keskeisenä yhteistyökumppanina toimi Suomen YMCA:n liitto. Alla oleva ”Mitä virtuaalitodellisuus tarkoittaa? Miten sen avulla voidaan edistää osallisuutta?” -luku pohjautuu pääosin Suomen YMCA:n liiton koordinaattori Miku Aallon kirjoittamaan blogitekstiin ”Voiko virtuaalitodellisuudella ja 360-kameralla lisätä osallisuutta?” (julkaistu Liito-hankkeen verkkosivuilla 16.6.2020).*

## **Mitä virtuaalitodellisuus tarkoittaa? Miten sen avulla voidaan edistää osallisuutta?**

Virtuaalitodellisuus eli VR on ympäristö, joka koetaan täysin virtuaalisena. Se voi olla todellinen paikka, mutta virtuaalitodellisuudessa ollessaan ei näe omia jalkojaan, käsiään tai muuta ympärillä olevaa. Tämä tekee virtuaalitodellisuudesta vaikuttavan, sillä kaikki ympärillä oleva katoaa ja on altis virtuaaliselle ympäristölle. Yleisimmin virtuaalitodellisuus koetaan käyttäen VR-laseja eli silmikoita. Ne toimivat samalla periaatteella kuin älypuhelimet. Niihin voi ladata sovelluksia, katsoa valokuvia tai videoita, selata sosiaalista mediaa, pelata pelejä, surffata netissä tai tarkastella itse luomiaan virtuaalisia ympäristöjä. (Aalto 2020.)

Käyttämällä 360-kameraa voi luoda virtuaalisen ympäristön tai kokemuksen yhtä nappia painamalla. 360-kamera tallentaa nimensä mukaisesti kaiken ympärillä olevan kuvan tai videon muotoon. Se tekee valokuvasta tai videosta käytännössä pallon, jolloin voi tarkastella tallentamaansa tuotosta ympäriltä, ylhäältä sekä alhaalta. (emt.)

## Miten tällä voidaan lisätä osallisuutta? Alla on tästä esimerkkejä:

- Henkilö, jolla on liikkumisen vaikeus tai vamma, voi kokea ympäristön tai saada kokemuksen virtuaalitodellisuudessa ilman fyysistä liikkumista tai läsnäoloa.
- Joukkue käy tutustumassa uusiin harrastetiloihin, mutta yksi henkilö ei pääse mukaan murtuneen jalan takia. Kun tutustumiskerralle otetaan mukaan 360-kamera, voi jalkansa murtanut henkilö seurata tutustumista reaaliajassa tai vastaavasti saada saman kokemuksen jälkikäteen.
- Virtuaalitodellisuudessa on mahdollista myös harjoitella ryhmässä toimimista. Sen avulla voidaan tehdä ryhmän dynamiikkaa edistäviä harjoituksia ja käsitellä esimerkiksi kiusaamisen ja syrjimisen muotoja. Esimerkkeinä tästä voidaan mainita Suomen YMCA:n liiton Camera obscura - ja Hyvä ryhmähenki -toimintamallit. (emt.)

Virtuaalitodellisuuden avulla voidaan madaltaa osallistumisen kynnyksiä tekemällä harrastuspaikoista virtuaalisia, jolloin uudet harrastajat pääsevät tutustumaan paikkoihin kotoa käsin. 360-kameran avulla pääsee kokemaan tilanteita ja näkemään asioita jonkun muun perspektiivistä. Elokuviissa katsotaan muiden tekemistä vierestä, mutta 360-videon katsoja on itse kameran paikalla. Esimerkiksi 360-kamera keskellä pelikenttää mahdollistaa pelin seuraamisen tuomarin perspektiivistä. (emt.)



Kuviossa 1 esitellään virtuaalitodellisuuden hyödyt yleisesti ja toisaalta virtuaalitodellisuuden hyödyt urheilussa. Lähteenä on hyödynnetty Kati Tanhuan opinnäytetyötä (2019) "Virtuaalitodellisuuden käytön hyödyt urheilussa".

### Virtuaalitodellisuuden hyödyt yleisesti

Riskien  
pienentäminen

Vaikeasti toteutet-  
tavien skenaarioiden  
toistaminen

Harjoittelumotivaat-  
tion ja tehokkuuden  
lisääminen

Toistot

Fyysisten taitojen  
opettelu

Kustannusten  
pieneneminen

Muokattavuus

### Virtuaalitodellisuuden hyödyt urheilussa

Urheilusuoritusten  
arvioiminen

Toistettavuus

Riskien  
pienentäminen

Fyysisten taitojen  
oppiminen ja  
kehittäminen

Harjoitusajan  
tehokkuuden  
parantaminen

Kuvio 1. Koonti virtuaalitodellisuuden käytön hyödyistä (Tanhua 2019)

# Liito-hanke ja virtuaalitodellisuuden hyödyntäminen

Liito-hankkeessa oli tavoitteena hyödyntää uudenlaista tapaa perinteisen koulutuksen rinnalla tietoisuuden ja ymmärryksen lisäämiseksi. Tarkoituksena oli tuottaa kokemuksellisuuden avulla valmentajille ja ohjaajille tunne siitä, miltä tuntuu olla kohderyhmän edustaja urheilutilanteessa eli erityistä tukea oleva lapsi tai nuori. Tavoitteena oli myös lisätä ymmärrystä siitä, että tilanteessa aikuisen silmin ”väärin” tai ”tahallisesti” toimiva lapsi ei toimi tahallisesti. Kyse voi olla esimerkiksi hahmotuksen haasteista, etäisyyksien hahmottamisesta, motorisista haasteista tai aistiyliherkkyyksistä.

Hankkeessa oli tarkoitus toteuttaa kaksi VR-videota. VR-testikerralla marraskuussa 2019 oli ideoitu yhteistyössä ohjaajien kanssa sitä, millaisista tilanteista videot tehtäisiin. Tämä testikerta (pilotointi) toteutettiin yhteistyössä Suomen YMCA:n liiton kanssa.

1. Ensimmäinen VR-video kuvaisi erityisryhmän nuoren kokemuksia siitä, miltä tuntuu mennä uuteen liikuntapaikkaan.
2. Toinen video kuvaisi sitä, miltä lapsesta tuntuu joukkuepelitilanteessa, kun ei hahmota suuntia, saa erilaisia ohjeita jne.

Poikkeustilanteen (korona) vuoksi VR-tuotanto muuttui kahden videon toteuttamiseksi. Trailerivideossa kuvataan lasten ja nuorten ajatuksia siitä, miltä tuntuu aloittaa uusi harrastus. Videon ajatukset pohjautuvat hankkeessa kerättyyn palautteeseen lapsilta ja nuorilta sekä hankkeen projektityöntekijän havaintoihin kentältä. Toisena videona tehtiin hankkeen loppuvideo, jossa esitellään myös keskeisimmät hankehavainnot ja hankkeen toteuttajatahot.

Virtuaalitodellisuuden hyödyntämisellä koulutuksellisena työkaluna voi tulevaisuudessa olla merkittävä rooli harrastusten valmentamisessa. Tiedon lisääminen kokemuksellisuuden avulla voi olla tärkeä ymmärrystä ja osallisuutta edistävä keino lasten ja nuorten valmentajille. VR-tuotannon osaaminen kasvaa koko ajan, ja esimerkiksi lajiliitot tai muut isommat organisaatiot voisivat yhteistyössä olla tuottamassa ja tukemassa uudenlaista koulutusmateriaalia.

## Lähteet

Aalto, M. 2020. Voiko virtuaalitodellisuudella ja 360-kameralla lisätä osallisuutta? Liito-hankkeen verkkosivuilla 16.6.2020 julkaistu blogiteksti.

Tanhua, K. 2019. Virtuaalitodellisuuden käytön hyödyt urheilussa. Tietojärjestelmätiede, kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63881/URN%3ANBN%3A-fi%3Aaju-201905102537.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



# Yhteenvetoa Liito-hankkeesta

Liike jatkuu – tieto tukee (Liito) -hankkeessa edistettiin erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten (oppimisvaikeudet, autismikirjo, asperger) osallisuutta lisäämällä heidän harrastusmahdollisuuksiaan. Hanketta toteuttivat Kuntoutussäätiö, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO) ja Autismiyhdistys PAUT ry (aik. Helsingin Autismi- ja Aspergeriyhdistys ry). Hanketta rahoitti Helsingin kaupunki ajalla 11/2018–4/2022.

## **Liito-hankkeen toiminta pähkinänkuoressa:**

- Lasten ja nuorten yksilöohjauksia 77 henkilölle ja ryhmäohjaukseen osallistuneita 41 henkilöä
- Tapahtumissa liikutettuja lapsia ja nuoria 888 henkilöä
- 20 järjestettyä koulutusta
- Koulutuksiin osallistuneita 366 henkilöä. Koulutukset oli suunnattu helsinkiläisille liikuntaa järjestäville tahoille ja/tai lasten harrasteiden ja erityisryhmien parissa työskenteleville (mm. liikunta- ja urheiluseurat, kaupunki, järjestöt ja yritykset).

# Mallilomake vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön pohjaksi

Tätä lomaketta voit hyödyntää keskustelun pohjana. Jos täytätte vanhempien kanssa lomaketta, huomioithan tietosuojavaatimukset lomakkeiden käsittelyssä.

Kun vertaat lastasi muihin samanikäisiin, onko hänellä haasteita arjessa seuraavilla osa-alueilla

	ei vaikeaa/ on helppoa <b>1</b>	lievästi vaikeaa <b>2</b>	erittäin vaikeaa <b>3</b>	ei onnistu lainkaan <b>4</b>
Huolehtia itsestä, kuten syöminen ja pukeutuminen				
Tulla ymmärretyksi, kun puhuu				
Oppia asioita				
Muistaa asioita				
Keskittyä, vaikka tehtävä olisi mieleinen				
Hyväksyä muutoksia omaan rutiineihin (vai sopeutua muutoksiin)?				
Kontrolloida omaa käyttäytymistä				
Saada ystäviä				





# Hyödyllisiä linkkejä ja materiaaleja

ADHD-liitto. Tietoa ja tukea ADHD-oireisille ja heidän läheisilleen.

<https://adhd-liitto.fi/>

Autismiyhdistys PAUT ry (aik. Helsingin Autismi- ja Aspergeriyhdistys ry).  
Harrastus- ja vertaistoimintaa, tapahtumia ja koulutuksia.

[www.paut.fi](http://www.paut.fi)

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry ESLU. Koulutuksia valmentajille ja tukea seuratoimintaan.

<https://www.eslu.fi/>

Haastavan käyttäytymisen vähentäminen ja ennaltaehkäiseminen  
HAASTE-toimintamallin avulla.

[https://www.autismiliitto.fi/toimintaa\\_ja\\_tukea/haaste-manuaali](https://www.autismiliitto.fi/toimintaa_ja_tukea/haaste-manuaali)

Harrastushaku. Helsingin kaupungin ylläpitämä palvelu, jossa esitellään  
pääkaupunkiseudun harrastustarjontaa nuorille.

<https://harrastushaku.fi/>

Harrastuspassi. Yläkouluikäisille suunnattu mobiilisovellus, johon kunnat,  
yritykset, säätiöt ja yhdistykset voivat ladata maksuttomia ja maksullisia  
harrastuksia, harrastusten kokeilukertoja, pääsylippuja tai muita etuuksia.

<https://www.harrastuspassi.fi/>

Helsingin kaupungin EasySport-toiminta alakoululaisille

<https://easysport.fi/>

Helsingin kaupungin harrasteliikunta nuorille

<https://funactionnuorille.fi/>

Helsingin kaupungin liikkumishjelma

<https://helsinkiliikkuu.fi/>

Helsingin kaupungin tarjonta nuorille aikuisille

<https://nytliikunta.fi/>

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO). Tietoa oppimisvaikeuksista, harrasteryhmiä oppimisvaikeuksille.

[www.lukihero.fi](http://www.lukihero.fi)

Kuntoutussäätiö. Tutkittua tietoa, koulutuksia ja tapahtumia.

<https://kuntoutussaatio.fi/>

Mahdollisuus lapselle ry. Tarjoaa erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille monipuolista vapaa-ajantoimintaa.

<https://www.malary.fi/>

Puumalainen, J. 2021. ADHD-diagnoosin saaneiden lasten ja nuorten liikunnan tukeminen osallisuuden lisääjänä. Kuntoutus 1/2021, 48–51.

Suomen Paralympiakomitea. Polkuja harrastamisen ja urheilun pariin.

<https://www.paralympia.fi/>

Suomen Voimisteluliitto. Energiset Liikkujat -videot. Vinkkejä opettajille, ohjaajille ja valmentajille energisten lasten ohjaukseen.

<https://www.voimisteluklubi.fi/energiset-liikkujat>

Suomen YMCA:n liitto. Nuorisotyötä ja matalan kynnyksen harrastustoimintaa.

<https://ymca.fi/>

Tietoa ja tukea oppimisvaikeuksiin

<https://oppimisvaikeus.fi/>



# Toteuttajatahot ja yhteystiedot

## Kuntoutussäätiö:

Kuntoutussäätiö on kuntoutuksen suunnannäyttävä, ja visiomme on olla vetovoimaisin kuntoutuksen kehittämisympäristö. Osaamisalueitamme ovat työkyky, toimintakyky ja sosiaalinen osallisuus. Toiminnassamme yhdistämme asiakaskokemuksen monitieteiseen tutkimukseen, uudistamme kuntoutusmalleja ja kuntoutusjärjestelmää sekä innostamme kehittämiseen mukaan asiantuntijoita, päättäjiä, yrityksiä, järjestöjä sekä asiakkaita. Tavoitat meidät: [www.kuntoutussaatio.fi](http://www.kuntoutussaatio.fi)

Osoite: Pakarituvantie 5, 00410 Helsinki

## Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO):

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO) on oppimisvaikeuksisten henkilöiden paikallinen etujärjestö, jonka toiminta-alue on pääkaupunkiseutu. Me tiedotamme, koulutamme ja järjestämme toimintaa ja tapahtumia oppimisvaikeuksiin ja erilaiseen oppimiseen liittyvien teemojen ympäriltä. Tavoitat meidät: [www.lukihero.fi](http://www.lukihero.fi)

Osoite: Mannerheimintie 44 A 5-6, 00260 Helsinki

## Autismiyhdistys PAUT ry:

Autismiyhdistys PAUT ry:n tarkoituksena on edistää ja valvoa kaikkien autis-  
mikirjoon tai muihin vastaaviin laaja-alaisiin kehityshäiriöihin lukeutuvien  
henkilöiden ja heidän läheistensä yleisiä yhteiskunnallisia etuja ja yhden-  
vertaisuutta sekä tukea heidän hyvinvointiaan. Olemme Autismiliitto ry:n  
jäsenyhdistys, ja toimialueemme on Uusimaa.

Tavoitat meidät: [www.paut.fi](http://www.paut.fi)

Osoite: c/o Mahdollisuus lapselle ry, Konalantie 47 B, 2. krs, 00390 Helsinki



Liike jatkuu – tieto tukee (Liito) oli Helsingin kaupungin rahoittama yhteishanke erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten harrastamisen lisäämiseksi (11/2018–4/2022). Hanketta toteuttivat Kuntoutussäätiö, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO) ja Autismiyhdistys PAUT ry (aik. Helsingin Autismi- ja Aspergeriyhdistys ry).

Liito-hankkeen kohderyhmänä olivat 7–29-vuotiaat helsinkiläiset lapset ja nuoret, joilla on autismitietoa, ADHD, oppimisvaikeuksia tai muutoin haasteita itselle sopivan harrastuksen löytämisessä. Toisena kohderyhmänä olivat harrastustoiminnan valmentajat ja ohjaajat, joille hanke tarjosi tietoa ja käytännön tukea erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kohtaamiseen.

