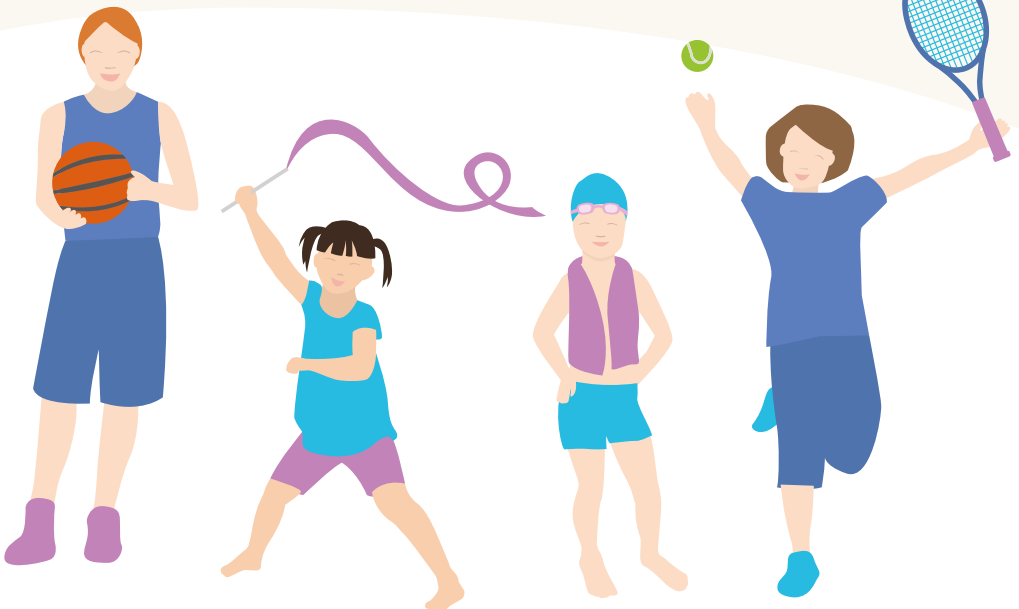




## LIIKE JATKUU – TIETO TUKEE.

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





LIIKE JATKUU — TIETO TUKEE



# Sisällys

Saatteeksi .....	4
Hei valmentaja! .....	5
Muista kolme perustarvetta.....	6
Mitä lapsi tarvitsee?.....	7
Mitä ovat ADHD, autismin kirjo tai oppimisvaikeudet?	
Miten ne voivat näkyä harrastuksissa? .....	8
ADHD .....	8
Autismin kirjo .....	9
Oppimisvaikeudet .....	10
Yhteistyö vanhempien kanssa .....	11
Käytännön vinkkejä onnistuneeseen harrastuskertaan.....	12
Muita käytännön vinkkejä .....	14
Mallilomake vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön pohjaksi .....	16

## 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 Helsingin Autismi- ja Asperger yhdistys ry ([www.paut.fi/yhdistys/hay/](http://www.paut.fi/yhdistys/hay/)) yhdistivät voimansa helsinkiläisten lasten ja nuorten harrastamisen lisäämiseksi sekä harrastustoiminnan kehittämiseksi hankkeessa Liike jatkuu – tieto tukee (Liito) (2018-2021). Hanke lähti liikkeelle havainnoista, että autismin kirjon, ADHD:n tai oppimisen haasteiden kanssa tasapainoilevien lasten ja nuorten liikunta-harrastus jää usein kesken tai sopivaa harrastusta ei löydy, koska he eivät saa riittävästi tukea tai heidän tarpeitaan ei ole huomioitu ohjauksessa. Hankkeen rahoittajana on Helsingin kaupunki.

Liike jatkuu - tieto tukee -hankkeessa tarjoamme harrastustoiminnan valmentajille ja ohjaajille tietoa sekä käytännön työvälineitä erityistä tukea tarvitsevien lasten huomioimiseen ohjaustyössä. Oppaassa keskitytään autismin kirjon, ADHD:n tai oppimisen haasteiden kanssa tasapainoilevien lasten ja nuorten osallisuuden tukemiseen. Tästä oppaasta on rajattu pois muut toimintarajoitteet ja vammaryhmät. 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, autismin kirjo 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.

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

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 kommentteista ja kertomuksista olemme koonneet konkreettisia vinkkejä.

Tutustu tarkemmin Liito-hankkeeseemme osoitteessa [www.liikejatkuu.fi](http://www.liikejatkuu.fi).

# 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

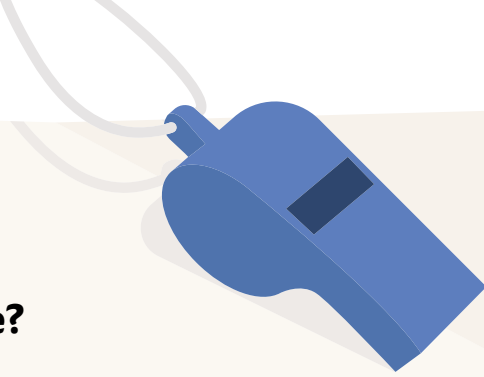
Tarve kokea onnistumista, oppimista ja aikaansaamista. Liikuntaharras-tuksessa tähän on oiva mahdollisuus. Joka kerta voi kokea osaavansa tai oppivansa jotakin. On tärkeää, että jokainen voi kehittää taitojaan omassa tahdissaan ja iloita omasta oppimisestaan.

### 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 opettellessaan 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, autismin kirjo 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.

## Autismin kirjo

Autismin kirjo vaikuttaa aivojen toimintaan ja aistihavaintojen käsittelyyn. Sitä esiintyy noin yhdellä prosentilla suomalaisesta väestöstä. Autismin kirjo voi näkyä sosiaalisissa tilanteissa vuorovaikutuksen ja kommunikaation ongelmina. Lisäksi saattaa esiintyä kaavamaista ja toistavaa käyttäytymistä eli ohjattava voi jäädä toistamaan samaa harjoitusta ja hänen on vaikea siirtyä uuteen harjoitukseen. On hyvä huomioida, että autismin kirjon henkilön päättelytaidot 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 autismin kirjon 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.

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

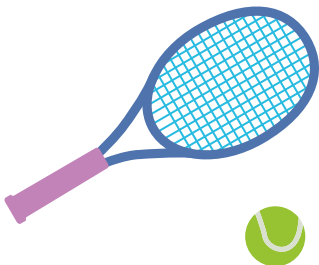
## Oppimisvaikeudet

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.

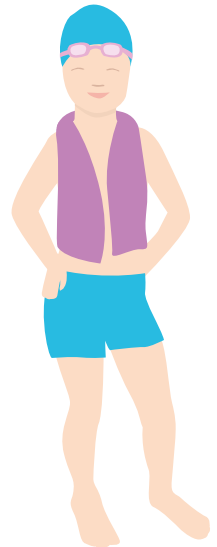
Luo yhteys vanhempiin tapaamalla heidät ja pyri luomaan avoin keskusteleva kommunikaatio. Ota selville, ketkä lapset tarvitsevat erityistä tukea. Muista, että vanhemmat tuntevat lapsensa parhaiten ja voit saada heiltä hyviä vinkkejä siihen, kuinka toimia haastavissa tilanteissa tai kuinka ennakoida niitä. 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.

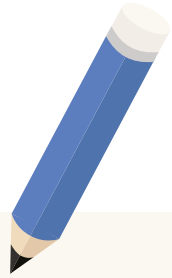
### **Huomioi ryhmän sosiaalinen vuorovaikutus.**

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 kokoonnutaan, 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.

# 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/>**

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)**

Helsingin Autismi- ja Aspergeriyhdistys ry. Harrastus- ja vertaistoimintaa, tapahtumia ja koulutuksia.  
**<https://paut.fi/yhdistys/hay/>**

Helsingin kaupungin EasySport-toiminta alakoululaisille  
**<https://easysport.fi/>**

Helsingin kaupungin harrasteliikunta nuorille  
**<https://funactionnuorille.fi/>**

Helsingin kaupungin tarjonta nuorille aikuisille  
**<https://nytliikunta.fi/>**

Helsingin kaupungin liikkumishjelma  
**<https://helsinkiliikkuu.fi/>**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry HERO. Tietoa oppimisvaikeuksista, harrasteryhmiä oppimisvaikeuksisille.  
**[www.lukihero.fi](http://www.lukihero.fi)**

Kuntoutussäätiö. Tutkittua tietoa, koulutuksia ja tapahtumia.

<https://kuntoutussaatio.fi/>

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/>



Liike jatkuu – tieto tukee (Liito) on Helsingin kaupungin rahoittama yhteishanke erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten harrastamisen lisäämiseksi (2018-2021). Hanketta toteuttavat Kuntoutussäätiö, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO) ja Helsingin Autismi- ja Aspergeriyhdistys ry.

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

