



## Keinoja harrastustoiminnan valmentajille, ohjaajille sekä vapaaehtoisille erityistä tukea tarvitsevien lasten ohjaamiseen

### Johdanto

Erityistä tukea tarvitsevat (oppimisvaikeudet, ADHD, autismin kirjo) 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 dopamiinitasoja. 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 energiansa myönteisellä tavalla. (Hansen 2017, 124–128; Serenius-Sirve & Berggren 2018, 104.)

Erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten ominaisuudet osoittautuvat monessa toiminnassa vahvuudeksi. Esimerkiksi herkästi ärsykkeisiin 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. Sosiaaliin tilanteisiin liittyviä keinoja
- Taulukko 3. Liikkeellisiin harjoitteisiin liittyviä keinoja
- Taulukko 4. Muita keinoja
- Taulukko 5. Keinoja uinnin ohjaamiseen
- Taulukko 6. Käsitteiden selitykset

Mallinnuksen tekijänä on Kuntoutussäätiö (Liito-hanke) yhteistyössä Helsingin seudun erilaiset oppijat ry:n ja Autismiyhdistys PAUT ry:n kanssa. Taulukoissa esitetyistä keinoista voi olla apua monenlaisten kohderyhmien kanssa työskennellessä.



**Taulukko 1. Ohjeistamiseen liittyviä keinoja**

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

Työkalu	Miksi osallistuja voi hyötyä tuesta?	Mihin auttaa?
Kosketa tai anna kuulonvarainen merkki osallistujalle samalla, kun pyydät tämän huomiota.	Aistialiherkkyys	-Auttaa osallistujaa, joka reagoi vaisusti näköärsykkeeseen, kuten näönvaraiseen ohjeeseen
Kosketa tai anna näönvarainen merkki samalla, kun pyydät osallistujan huomiota.	Aistialiherkkyys	-Auttaa osallistujaa, joka reagoi vaisusti 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.	Aistiyliherkkyys	-Auttaa herkästi kuuloärsykkeeseen, kuten pilliin, reagoivaa osallistujaa
Anna osallistujalle nystyrätyyny, tasapainolauta, jumpapallo 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 vaisusti 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 kavereiden suhteiden muodostumista laittamalla osallistuja tutun kaverin kanssa parityöskentelyyn tai ryhmään.	Sosiaalisten tilanteiden pelko	-Auttaa ryhmäytymisessä -Auttaa osallistujan rohkaisussa
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

Työkalu	Miksi osallistuja voi hyötyä tuesta?	Mihin auttaa?
<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>	Aistialiherkkyys	<p>-Helpottaa vaisusti tuntoärsykkeeseen reagoivaa (voi ilmetä esimerkiksi esineiden tai muiden ihmisten kosketteluna) osallistujaa</p> <p>-Auttaa osallistujaa ymmärtämään ja kunnioittamaan toisen omaa tilaa</p>
Luo erilaisuuden hyväksyvä ilmapiiri keskustelemalla aiheesta ryhmässä.	Sosiaaliset taidot	<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	<p>-Auttaa liikkeiden toistamisessa mallinmukaisesti</p> <p>-Auttaa ryhmäytymisessä</p>
Anna osallistujille tarpeeksi helppo versio liikkeestä, ja kannusta onnistumisista. Mallin mukaan tekeminen kehittää tätä taitoa.	Kehon motorinen ohjaus	-Auttaa liikkeiden toistamisessa mallinmukaisesti

Työkalu	Miksi osallistuja voi hyötyä tuesta?	Mihin auttaa?
<p>Teetä harjoitus, jossa piirretään kehon ääriajat suurelle paperille.</p> <p>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.</p>	<p>Kehon hahmottaminen</p>	<p>-Ehkäisee törmäilyä muihin osallistujiin tai seiniin</p> <p>-Ehkäisee esimerkiksi käden osumista tahattomasti jalkapalloon tai muuhun välineeseen</p> <p>-Auttaa liikkeiden toistamisessa mallinmukaisesti</p>
<p>Käytä rapu- tai karhukävelyä/ kiipeilyä sisältäviä harjoitteita.</p>	<p>-Aistialiherkkyys, tuntoaisti/ proprioseptiikka, kehon hahmottaminen, kehon motorinen ohjaus</p>	<p>-Ehkäisee kompurointia</p> <p>-Ehkäisee tahallista vaikuttavaa kaatuilua ja törmäilyä muihin osallistujiin tai seiniin</p> <p>-Auttaa välineen käsittelytaidoissa</p> <p>-Auttaa ristikkäisten liikkeiden oppimisessa</p>
<p>Teetä työntöharjoituksia, esimerkiksi:</p> <p>Pareittain</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Työnnetään käsiä vastakkain</li> <li>-Toinen pareista on kontallaan 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>	<p>Aistialiherkkyys, tuntoaisti/ proprioseptiikka</p>	<p>-Ehkäisee tahallista vaikuttavaa kaatuilua ja törmäilyä muihin osallistujiin tai seiniin</p>
<p>Anna vaihtoehtoisia liikku mistapoja esimerkiksi portaissa tai muissa tasapainoa vaativissa liikkeissä.</p>	<p>Aistialiherkkyys</p>	<p>-Antaa varmuutta herkästi tasapainoelimen ärsykeisiin reagoivalle osallistujalle esimerkiksi portaita kävellessä</p>

Työkalu	Miksi osallistuja voi hyötyä tuesta?	Mihin auttaa?
Porrasta jänteveyttä ja kehon kannattelua vaativia liikkeitä ja kannusta osallistujaa.	Aistialiherkkyys, lihasjänte- vyys	-Auttaa kehon nivelistä ja lihaksista tuleviin ärsykkeisiin helposti reagoi- vaa 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 keskilinja 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 keinuva liikettä.	Aistiyliherkkyys	-Auttaa vireystilan laskemisessa, kun vireystila on korkea
Teetä tasapainoharjoituksia, kuten viivalla kävely, laudalla kävely, tasapainoharjoitukset yhdellä jalalla sekä muut lajinomaiset tasapainoa kehittävät harjoitukset.	Aistialiherkkyys, tasapainoaisti/proprioseptiikka	-Ehkäisee kompurointia tai kaatuilua
Teetä rytmiharjoituksia, kuten hyppynarulla hyppiminen, ruutuhyppely, tanssissa pikkuhyyt. Hyödynnä musiikkia rytmin antajana.  Kannusta osallistujaa laske- malla onnistumiset ja lisää- mällä haastetta pikkuhiljaa.	Sarjallisen liikkeen tuottaminen	-Auttaa tasatahtisen liikkeen tuottamisessa  -Auttaa rytmitajun kehittämisessä
Kannusta osallistujaa ja anna tarpeeksi helppo vaihtoehto liikkeestä.	Aistiyliherkkyys, tasapaino	-Auttaa herkästi tasapainoelimen ärsykkeisiin esimerkiksi pyöriessä reagoivaa osallistujaa



**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 laskemisessa, kun vireystila on korkea -Auttaa kehon hahmottamisessa, ehkäisee esimerkiksi törmäilyä
Luo harrastuskerran rakenteeseen taukoja esimerkiksi pitämällä harjoitteen jälkeen pieni tauko istuen ja keskustelemalla osallistujien kanssa edellisestä harjoitteesta.	Keskittyminen	-Auttaa tarkoituksenmukaisen vireystilan ylläpitämisessä
Vältä ja kehoita myös osallistujia välttämään ylimääräisiä hajusteita.	Aistiyliherkkyys	-Auttaa herkästi hajuärsykkeisiin reagoivaa (voi ilmetä esimerkiksi nenästä kiinni pitelemisenä) osallistujaa
Tue osallistujan ryhdin ylläpitämistä istuessa jumppapallon tai tuolin selkänöjan avulla. Tuoli voi olla myös selkä katsomissuuntaan ja osallistuja voi nojata selkänöjaan käsillään.	Aistiyliherkkyys	-Auttaa kehon nivelistä ja lihaksista tuleviin ärsykkeisiin helposti reagoivaa osallistujaa esimerkiksi kehon kannattelussa ja ryhdin ylläpidossa
Soita musiikkia hiljaisemmalta.	Aistiyliherkkyys	-Auttaa herkästi kuuloärsykkeeseen reagoivaa (voi ilmetä esimerkiksi korvien peittämisenä) osallistujaa
Anna osallistujan tarvittaessa käyttää kuulosuojaimia tai korvatulppia.	Aistiyliherkkyys	-Auttaa herkästi kuuloärsykkeeseen reagoivaa (voi ilmetä esimerkiksi korvien peittämisenä) osallistujaa
Aseta osallistujat riittävän etäälle toisistaan, esimerkiksi jonossa käden mittainen etäisyys edellisestä.	Aistialherkkyys	-Auttaa vaisusti tuntoärsykkeeseen reagoivaa (voi ilmetä esimerkiksi esineiden tai muiden ihmisten kosketteluna) osallistujaa

**Taulukko 5. Keinoja uinnin ohjaamiseen**

Työkalu	Miksi osallistuja voi hyötyä tuesta?	Mihin auttaa?
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.	Aistiyliherkkyys	-Auttaa herkästi tuntoärsykkeeseen, kuten veden valumiseen naamalle, reagoivaa osallistujaa
Pyydä osallistujat altaan reunalle/pois vedestä ohjeiden kuuntelun ajaksi.	Aistiyliherkkyys	-Auttaa herkästi tuntoärsykkeeseen, kuten veden valumiseen naamalle, reagoivaa osallistujaa
Siedätys toimintaterapeutin ohjeiden mukaan.	Aistiyliherkkyys	-Auttaa herkästi hajuärsykkeisiin, esimerkiksi kloorin hajuun, reagoivaa osallistujaa
Teetä kehoa kannattelevia lihaksia aktivoivia harjoituksia.  Esimerkiksi sukellus- tai liukuharjoitukset, joissa on tavoitteena päästä mahdollisimman pitkälle tai esimerkiksi merkkiin asti. Tästä voi tehdä viestileikin.	Aistiyliherkkyys, matala lihasjänteys	-Auttaa kehon nivelistä ja lihaksista tuleviin ärsykkeisiin helposti reagoivaa osallistujaa esimerkiksi kehon kannattelussa ja ryhdin ylläpidossa
Teetä harjoituksia, joissa vuorotellen jännitetään ja rentoutetaan lihaksia.  Esimerkiksi kellunnassa osallistuja kannattelee itseään veden pinnalla, minkä jälkeen pari kannattelee osallistujaa, kun hän on rentona.	Aistiyliherkkyys, matala lihasjänteys	-Auttaa kehon nivelistä ja lihaksista tuleviin ärsykkeisiin helposti reagoivaa osallistujaa esimerkiksi kehon kannattelussa ja ryhdin ylläpidossa

Työkalu	Miksi osallistuja voi hyötyä tuesta?	Mihin auttaa?
<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 käsi-vedoilla. 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>

Työkalu	Miksi osallistuja voi hyötyä tuesta?	Mihin auttaa?
<p>Teetä harjoitteita, joissa käytetään voimaa. Esimerkkejä:</p> <p>Työnnetään altaan reunaan/kaidetta käsillä, yritetään voimakkailla uimapotkuilla saada "seinää liikkumaan".</p> <p>Asetetaan jalkapöydät tangoon 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 tahallista vaikuttavaa törmäilyä esimerkiksi muihin osallistujiin tai seiniin</p>

## Taulukko 6. Käsitteiden selitykset

Aistialiherkkyys	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.
Aistiyliherkkyys	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.
Avaruudellinen hahmottaminen	Osallistuja osaa arvioida avaruudellisia suhteita ja suuntia sekä etäisyyksiä (Kuntoutussäätiö 2021b). Osallistuja tiedostaa kuinka kaukana hän on muista ihmisistä, seinistä tai esineistä aistien avulla.
Kehityksellinen kielihäiriö	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, taivutusmuotojen ja käsitteiden käyttämisessä sekä asioiden nimeämisessä. (Kuntoutussäätiö 2021a.)

Kehon hahmottaminen	Oman kehon rajojen, kehon osien sekä asentojen hahmottaminen suhteessa ympäristöön.
Kehon motorinen ohjaus	Kehon jäsenten ohjaaminen haluttuun suuntaan esimerkiksi mallin mukaisesti.
Keskittyminen	Tarkkaavuuden suuntaaminen ja ylläpito sekä taito ehkäistä tilanteeseen sopimatonta toimintaa sekä impulsiivista reagointia (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala 2000).
Näönvarainen hahmottaminen	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 näönvaraisen hahmottamisen taitoja. (Kuntoutussäätiö 2021b.)
Proprioseptiikka	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.)
Sosiaalisten tilanteiden pelko	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 tulevansa tavalla tai toisella nöyryytetyksi. Sosiaalisesta pelosta kärsivä pelkää, että toiset läsnäolijat pitävät häntä jotenkin ”heikkona”, ”hulluna”, ”jännittäjänä” tai ”tyhmänä”. (Huttunen 2018.)
Tasapaino	Tasapainon hallinnalla tarkoitetaan kykyä ylläpitää asentoa istuessa, seistessä tai liikkuesssa. Tasapainon hallintaan tarvitaan eri aistien, lihasten ja hermoston yhteistyötä. (Terveyskylä 2020.)
Toiminnanohjaus	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 impulseja 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/kielellinen-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 oirekuva. Autismiliitto. Autismi -lehti 1/2018. [https://www.autismiliitto.fi/liitto/autismi-lehden\\_sivuilta/tutkimukset\\_ja\\_kuntoutus/aistikokemusten\\_erilaisuus\\_osana\\_autismikirjon\\_oirekuva.3255.news](https://www.autismiliitto.fi/liitto/autismi-lehden_sivuilta/tutkimukset_ja_kuntoutus/aistikokemusten_erilaisuus_osana_autismikirjon_oirekuva.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” ADHD-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%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.

## Liike jatkuu – tieto kulkee (Liito) -hankkeen toteuttajatahojen verkkosivut

Kuntoutussäätiö:

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

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO):

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

Autismiyhdistys PAUT ry:

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

