

TAIVAL -projekti

–Askel mielekkääseen omaan elämään



TAIVAL -projekti

–Askel mielekkääseen omaan elämään

TEKIJÄT

Kirjoittajat: Leena Hintsanen, Anna Silvennoinen

Harjoitukset: Leena Hintsanen, Minna Sahlgren, Kaisa Kiviharju

Valokuvat: Leena Hintsanen, Minna Sahlgren

Painopaikka: Erweko Oy, Oulu 2013



SISÄLLYSLUETTELO

1. Johdanto	s. 5
2. TAIVAL -projektin toteutus ja tulokset	s. 6
3. Uusia taitoja harjoitellen	s. 13
4. Itseilmaisu	s. 21
5. Yhdessä toimiminen	s. 35
6. Arjen taidot	s. 49
7. Liikunta ja vapaa-aika	s. 63
8. Lähteet	s. 73

1. JOHDANTO

TAIVAL – Itsenäisen elämän ja taitojen valmennus -projekti toteutettiin ajalla 1.9.2011–31.12.2013 Pohjois-Pohjanmaan Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen myöntämällä ESR-rahoituksella. Toteuttajaosapuolina ovat olleet Ammattiopisto Luovi ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kehitysvammahuollon tulosalueen Oulussa toimiva Tahkokankaan palvelukeskus.

Projektin taustalla on kehitysvammaisille ja kunnille syntyvät erityistarpeet, jotka liittyvät valtion tavoitteisiin vähentää laitospaikkoja ja lisätä yksilöllisiä asumisjärjestelyitä. TAIVAL-projekti suunnattiin Tahkokankaan palvelukeskuksen kehitysvammaisille aikuisille, joilla oli näköpiirissä siirtyminen laitoshuollosta yksilöllisempiin asumispalveluihin ja avohuollon piiriin. Projektin tavoitteena on ollut edistää aikuisten tasavertaisia osallistumismahdollisuuksia, mahdollisuuksia elinikäiseen oppimiseen sekä yhteiskuntaan ja työelämään integroitumista.

Projektin aikana kehitettiin valmennusmallia, jonka avulla pyritään tukemaan kehitysvammaisen aikuisen siirtymistä laitoshoidosta itsenäisempään asumismuotoon. Mallin on tarkoitus tukea kehitysvammaisen itsenäistymistä sekä omatoimisuutta ja samalla valmentautumista työhön asumismuodon muutosvaiheessa. Projektin aikana mallia pilotoitiin kolmen Tahkokankaan asiakasta muodostetun ryhmän kanssa.

Projektissa pilotoidut jaksot sisälsivät valmennuspäiviä sekä toimintakyvyn, arkielämän ja työssä tarvittavien taitojen lisäämiseksi tähtääviä itsenäisiä tehtäviä ja harjoituksia. Lisäksi tehtiin toimenpiteitä esimerkiksi asiakkaiden palvelukodeissa henkilökunnan ohjaamana ja toteuttamana. Valmennusjakson käynnistyessä asumisyksikön toimintaa rakennettiin omatoimisempaa ja itsenäisempää asumista edistäväksi. Osallistujan kanssa laadittiin yksilölliset tavoitteet valmennuksen ajalle yhteistyössä oman asumisyksikön henkilökunnan, omaisten/huoltajien sekä kotikuntien edustajien kanssa. Valmennusjaksojen suunnittelu, toteutus ja arviointi toteutettiin moniammatillisuutta hyödyntäen.

Projektissa kehitettyä valmennusjaksoa, siihen liittyviä käytännön toteutuksen ideoita ja kokemuksia on koottu tähän materiaaliin. Luvussa 2 esitetään projektin toteutus ja tuloksia. Projektissa mukana olleet asiakkaat ja työntekijät ovat osallistuneet projektin aikana erilaisiin arviointi- ja yhteenvetotilanteisiin, joiden pohjalta kokemuksia ja tuloksia tuodaan esille. Luvuissa 3–6 esitetään koottuna keskeiset projektin ja pilotoitujen valmennusjaksojen toteutusta ohjanneet näkökulmat ja niihin liittyviä toimintaideoita ja harjoituksia.

Materiaalia on mahdollisuus hyödyntää ja soveltaa asiakkaiden ohjauksessa erilaisissa asumispalveluympäristöissä.

2. TAIVAL -PROJEKTIN TOTEUTUS JA TULOKSET

Mihin TAIVAL -projektissa haettiin ratkaisua?

Projektin taustalla on kehitysvammaisille ja kunnille syntyvät erityistarpeet, jotka liittyvät valtion tavoitteisiin vähentää laitospaikkoja ja lisätä yksilöllisiä asumisjärjestelyjä. Tarpeena oli kehittää asiakkaiden itsenäisen elämän valmiuksia ja arkielämän taitoja ja vahvistaa turvallista siirtymää laitoksesta uuteen asumis- ja elinympäristöön. Näin ollen tarvittiin asiakkaille suunnattujen toimien ja palvelujen kehittämistä. Projekti suunnattiin Tahkokankaan palvelukeskuksen aikuisille asiakkaille, joilla oli näköpiirissä siirtyminen laitoshuollosta yksilöllisempiin asumispalveluihin ja avohuollon piiriin.

Mitä TAIVAL -projektissa tavoiteltiin?

Projektin avulla haluttiin suunnitella ja kehittää palvelumallia, jolla pyritään tukemaan asiakkaita asumismuodon muutosvaiheessa. Projektin avulla haluttiin edistää aikuisten kehitysvammaisten henkilöiden tasavertaisia oppimismahdollisuuksia, mahdollisuuksia elinikäiseen oppimiseen sekä yhteiskuntaan ja työelämään integroitumista.

Mitä TAIVAL -projektissa tehtiin?

TAIVAL -projektin toteuttamiseksi perustettiin toimijaryhmä, jossa oli osallistujia Ammattiopisto Luovista sekä Tahkokankaan palvelukeskuksesta. Osa toimijoista oli mukana jo projektin suunnitteluvaiheessa ja osa tuli mukaan käynnistysvaiheessa. Luovista toimijoina ovat olleet kouluttaja, ohjaaja, laaja-alainen erityisopettaja, puhe-terapeutti, erityisopettaja ja projektipäällikkö. Lisäksi suunnitteluun ja kehittämiseen on osallistunut useita muita Luovissa työskenteleviä ammatillisen erityisopetuksen ja ohjauksen asiantuntijoita. Tahkokankaan palvelukeskuksesta toimijoina on ollut hoitajat, vastaavia sairaanhoitajia, osastonhoitajia, ohjaus- ja työtoimintojen henkilökuntaa ja ACC -ohjaaja.

Asiakkaiden henkilökohtaisten verkostojen kautta on osallistunut myös poliklinikan moniammatillista työryhmää asiakkaan tilanteen mukaisesti. Projektia on ohjannut ohjausryhmä, jossa on ollut jäseninä henkilöt Ammattiopisto Luovista, Tahkokankaan palvelukeskuksesta, Oulun kaupungilta, Kehitysvammaisten tukiliitto ry:stä, Muhoksen ja Kempeleen kunnista, Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistyksestä sekä projektin rahoittajan edustaja Pohjois-Pohjanmaan Elinkeino- liikenne- ja elinkeinokeskuksesta.

Projektissa muodostettiin kolme pilottiryhmää, joiden avulla palvelumallia kehitettiin. Pilottiryhmiä muodostettaessa haluttiin tietoisesti muodostaa ryhmiä, joissa tuen ja ohjauksen tarpeet painottuvat eri tavoin. Näin toimien haluttiin päästä kehittämään valmennusmallia erilaisille asiakasryhmille soveltuvaksi ja toisaalta osoittaa, että oppimisen mahdollisuuksia tarjoamalla voidaan saavuttaa tuloksia monenlaisten, runsastikin tukea, apua ja ohjausta tarvitsevien asiakkaiden kohdalla.

Pilottiryhmä 1:een valikoitui kuusi asiakasta, jotka olivat iältään 24–45 -vuotiaita. Tuen ja ohjauksen tarvetta asiakkaille aiheuttivat kehitysvamma ja käytöshäiriöt. Osa asiakkaista asui valmiiksi samassa palvelukodissa ja osa muutti sinne projektin käynnistymisvaiheessa. Pilottiryhmässä oli mukana kuusi hoitajaa, vastaava sairaanhoitaja ja osastonhoitaja.

Pilotti 2:een valikoitui kuusi samassa palvelukodissa asuvaa asiakasta. Iältään asiakkaat olivat 32–64 -vuotiaita. Tuen ja ohjauksen tarvetta asiakkaille aiheutti kehitysvamma ja toisaalta ikääntymisen tuomat haasteet. Henkilökunnasta pilottiryhmässä oli mukana 5 hoitajaa, vastaava sairaanhoitaja ja osastonhoitaja.

Pilotti 3:een asiakkaita valikoitui mukaan viisi henkilöä, jotka olivat iältään 18–40 -vuotiaita. Neljä heistä asui projektin ajan samassa palvelukodissa. Tuen ja ohjauksen tarvetta asiakkaille aiheuttivat kehitysvamman lisäksi vaikeat käytöshäiriöt ja autismi. Henkilökunnasta oli mukana 7 hoitajaa ja osastonhoitaja.

Kaikkien kolmen pilottiryhmän kanssa suunniteltiin ja toteutettiin valmennusjakso asiakkaiden tarpeet huomioiden. Projektissa mukana oleva henkilökunta ja toimijaryhmä Tahkokankaan palvelukeskuksesta olivat alusta asti mukana valmennusjakson suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioimisessa. He tunsivat asiakkaat, heidän tilanteensa ja tarpeensa ja osallistuivat valmennusjakson teemojen, sisältöjen ja toteutuksen suunnitteluun Ammattiopisto Luovin asiantuntijoiden kanssa. Myös asiakkailla oli mahdollisuus vaikuttaa sisältöihin. Toimintaa arvioitiin ja kehitettiin säännöllisesti kaikkien osallistujien kesken. Pilottijaksot toteutettiin peräkkäin, jolloin edellisen kokemuksiä pystyttiin hyödyntämään aina seuraavan osalta.

1. pilottiryhmän asiakkaille suunniteltiin yhteistyössä noin neljän kuukauden mittainen valmennusjakso, johon sijoitettiin 24 kuuden tunnin lähiopetuskertaa. 2. pilottiryhmälle suunniteltiin valmennusjakso, jonka kesto oli noin viisi kuukautta. Jakson ajalle sijoitettiin 32 lähiopetuskertaa. 3. pilottiryhmän valmennusjakson pituudeksi määriteltiin noin viisi kuukautta, joka sisälsi 45 lähiopetuskertaa.

Valmennusjakso koostui ennalta sovituista lähiopetuskerroista ja niiden välillä to-

teutettavasta tavoitteellisesta toiminnasta. Lähiopetuskertojen aloitusaika, pituus ja jaksottuminen järjestettiin vastaamaan asiakkaiden tarpeita. Valmennusjaksoilla kouluttajana toimi Ammattiopisto Luovin kouluttaja. Projektissa mukana olevat hoitajat osallistuivat työvuorojensa mukaisesti lähiopetuskertojen ohjaukseen. 1. ryhmän mukana lähiopetuskerroilla oli kaksi hoitajaa, 2. ryhmän mukana 2–3 hoitajaa ja 3. ryhmän mukana 4–5 hoitajaa. 2. ja 3. piloteissa lähiopetuskerroilla ohjaajana toimi lisäksi Ammattiopisto Luovin ohjaaja. 3. pilotissa oli mukana hoitajia myös toiselta palvelukodilla, jossa yksi asiakkaista asui. Riittävällä henkilökuntamäärällä varmistettiin mahdollisuus yksilöllisten tarpeiden huomioimiseen. Samalla pyrittiin edesauttamaan harjoiteltavien teemojen ja asioiden siirtyminen asiakkaiden arkeen ja palvelukodeille sekä osaksi henkilökunnan työtettä ja toimintatapoja. Lähiopetuskertojen suunnittelussa ja osin toteutuksessa olivat mukana myös Ammattiopisto Luovin laaja-alainen erityisopettaja sekä puheterapeutti.

Lähiopetuskertojen aikana käsiteltyjä teemoja

Lähiopetuskertojen aikana käsiteltyjä teemoja olivat Viestintä- ja vuorovaikutustaidot: sanaton viestintä ja käytöstavat; kuuntelu- ja keskustelutaidot; oman mielipiteen ja tunteiden ilmaisu; ryhmätyötaidot; uusissa ja erilaisissa tilanteissa toiminen ja käyttäytyminen sekä tietokoneen käyttöön tutustuminen.

Toiminnalliset perusvalmiudet: arjen taidot: liikkuminen, pukeutuminen, vaatehuolto, henkilökohtainen hygienia, kodin siivous, keittiötaidot ja ruoan valmistus, turvallinen asuminen ja rahan käyttö; terveelliset elämäntavat: päivärytmi, terveellinen ruokavalio ja liikunta sekä vapaa-ajantaidot ja harrastukset.

Työelämävalmiudet ja -taidot: työntekijän rooli, käyttäytyminen työpaikalla, työntekijän oikeudet ja velvollisuudet, työpaikan säännöt, työn tekeminen, omatoimisuus työssä; työn merkitys ihmiselle sekä erilaisiin työympäristöihin ja työtehtäviin tutustuminen.

Eri pilottiryhmien kohdalla teemat painottuivat eri tavoin asiakkaiden tarpeista lähtien ja tavoitteet huomioiden. Jokaisella asiakkaalla oli myös omat henkilökohtaiset tavoitteet.

Oppimisympäristöjä hyödynnettiin monipuolisesti. Lähiopetuskertojen osalta tavoitteeksi asetettiin kaikkien ryhmien kohdalla niiden toteuttaminen Ammattiopisto Luovin tiloissa. Oppimisympäristöinä hyödynnettiin myös Tahkokankaan palvelukeskuksen toimintaympäristöä, asiakkaiden palvelukoteja ja erilaisia opintovierailukohteita.

Opintovierailujen aikana tavoitteena oli harjoitella toimimista ja käyttäytymistä uusissa tilanteissa ja vieraissa ympäristöissä.

Lähiopetuskerroilla esiin nostettuja teemoja ja asioita harjoiteltiin ja mahdollistettiin hoitajien ohjauksessa myös palvelukodeilla ja asiakkaiden arjessa. **Toimintatapoja palvelukodeilla muutettiin asiakkaiden omatoimisuutta ja itsenäisyyttä vahvistavaksi ja valinnanvapautta ja itsemääräämisoikeutta tukevaksi. Myös osallisuus ja yhteisöllisyys huomioitiin.** Valmennusjaksoilla esillä olevat teemat kannustivat ja ohjasivat arjen muutosten toteuttamiseen. Toimintatapoja pyrittiin muuttamaan asiakaslähtöisesti ja turvallisuustekijät huomioiden. Kaikkia muutoksia ei toteutettu kaikissa palvelukodeissa tai jokaisen asiakkaan kohdalla. Tässä on mainittu esimerkkejä asioista, joita valmennusjakson aikana tehtiin.

Asiakkaat osallistuivat vuorollaan keittiötehtäviin kuten kattaus, kahvinkeitto, tiskikoneen tyhjennys/täyttö ja pöytien ja lattian pyyhintä. Roskien ja biojätteiden vienti säiliöihin kuului keittiövuorolaisten tehtäviin. Asiakkaita ohjattiin itse ottamaan oma ruoka-annos. Asiakkaita ohjattiin mukaan kodin arkiaskareisiin kuten oman sängyn petaamiseen ja oman huoneen siivoukseen. Asiakkaat sisustivat omia huoneita mieleiseksi hankkimalla esimerkiksi uudet verhot. Osalle asiakkaista hankittiin omat herätyskellot. Henkilökohtaisen hygienian hoitoon ja käsienpesuun kiinnitettiin ohjauksessa huomiota. Asiakkaille hankittiin huoneisiin omat pyykkikorit likapyykkiä varten. Pyykeistä lajiteltiin osa pesulaan ja osa käyttövaatteista pestiin yhdessä palvelukodilla. Vaatekaapeista poistettiin lukot ja asiakkaat pääsivät itse valitsemaan mieleisensä vaatteet. Osalle asiakkaista hankittiin omat avaimet, joilla pääsi omiin huoneisiin sekä vessaan.

Valmennusjakson aikana palvelukodilla pidettiin ”porinapiiriä”, jossa jokainen sai esittää ajankohtaisia mielipiteitä ja toiveita. Valmennusjakson käynnistyessä asiakkaiden kanssa laadittiin palvelukotiin yhteiset säännöt, jotka kirjoitettiin tauluun ja laitettiin näkyville.

Käyntejä ja asiointia palvelukotien ja palvelukeskuksen ulkopuolelle lisättiin ja asiakkaiden toiveet otettiin huomioon suunnittelussa. Palvelukodilta lähdettiin esimerkiksi useammin ostoksille ja vierailuille eri paikkoihin. Ostoksilla lisättiin asiakkaiden itsemääräämisoikeutta ja valinnanmahdollisuuksia ja asiakkaat saivat ostaa esimerkiksi mieluisiaan ruokia. Yksilöllisyys on näkynyt niin vaatehankinnoissa, koruissa kuin hiusmuodissakin.

Liikuntaa lisättiin, asiakkaiden kanssa toteutettiin liikuntaa kävellen, pyöräillen, kun-

tosalilla, sulkapalloa ja sählyä pelaten. Palvelukodeilla on pelattu erilaisia lautapelejä, piirretty, väritetty, askarreltu ja tehty käsitöitä.

Palvelukodin seinälle laadittiin kuvallinen päiväjärjestys. Valmennusjakson aikana asiakkaila oli usein tehtävänä tehdä henkilökohtaiset viikko-ohjelmat. Kuvallisia ohjeita tehtiin esimerkiksi pyykkikoneen käyttöön, henkilökohtaisen hygienian hoitoon tai keittiössä suoritettaviin asioihin. Yksin liikkuvat asiakkaat saivat ”tunnistuskortit” johon merkittiin kuka on, mistä on ja mihin soittaa jos tarvitsee apua. Asiakkaat kokivat tämän itse miellyttävänä asiana ja turvallisuuden tunteen lisääntymisenä.

Valmennusjakson käynnistyessä jokaisen asiakkaan kanssa järjestettiin kokous, jossa **määriteltiin yhdessä jaksolle asetettavia yksilöllisiä tavoitteita** ja keskusteltiin siitä, miten valmennus hyödyttäisi parhaiten asiakasta. Kokoukseen kutsuttiin asiakkaan lisäksi hänen kanssaan työskentelevää henkilökuntaa, omaiset ja kotikunnan edustaja. Valmennusjakson päättymisvaiheessa kokoonnuttiin uudelleen yhdessä arvioimaan tilannetta, keskustelemaan jatkosuunnitelmasta ja valmennuksen aikana saavutettujen tulosten hyödynnettävyydestä tulevaisuuden suunnitelmien pohjalla ja esimerkiksi kuntoutussuunnitelmien päivittämisessä.

Valmennusjaksojen aikana ja uusien palveluiden kehittämisessä **hyödynnettiin** Tahkokankaan palvelukeskuksen **moniammatillista osaamista**. Ohjaus- ja työtoimintojen henkilökuntaa osallistui valmennusjaksojen suunnitteluun, kehittämiseen ja arvioimiseen, asiakkaiden yksilöllisten tavoitteiden suunnitteluun, asiakkaiden ohjaukseen sekä projektin jälkeisen toiminnan suunnitteluun. ACC -ohjaaja osallistui valmennusjaksojen suunnitteluun, kehittämiseen ja arvioimiseen, palvelukotien toiminnan muutosten suunnitteluun ja toteutukseen, ohjaus- ja tukimateriaalin valmistamiseen (esimerkiksi kuvalliset toimintaohjeet) asiakkaiden ohjaukseen sekä projektin jälkeisen toiminnan suunnitteluun.

Mitä TAIVAL -projektissa saatiin aikaan?

Yllä kuvattua toimintatapaa kokeiltiin projektin aikana kolmen pilottiryhmän kanssa, hyvin tuloksin. Toimintaa voidaan kuvata tavoiteltuna valmennusmallina. Projektin aikana kehittyi toimiva valmennusmalli, jota voidaan sellaisenaan tai sovellettuna hyödyntää erilaisissa asumispalvelu ympäristöissä asumispalvelu ympäristöissä.

Projektiin osallistuneelle henkilökunnalle kehittyi uudenlaista ajattelutapaa ja osaamista asiakastyöhön. Sitä he voivat hyödyntää omassa työssään sekä toimintatapojen edelleen vahvistamisessa ja jalkauttamisessa. Työskentelyotteessa ja arjessa toteute-

tut muutokset jäivät elämään hyödyntäen jatkossa myös muiden palvelukotien asiakkaita. Projektin aikana kerätyn palautteen ja arviointien yhteenvetona voidaan todeta mm. seuraavia muutoksia osallistuneiden työskentelyotteessa:

- Työskentely on entistä asiakaslähtöisempää
- Puolesta tekemisestä on siirrytty vahvemmin omatoimisuuden tukemiseen
- Itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan enemmän
- Asiakkaiden voimavarat nähdään vahvemmin
- Luottamus asiakkaisiin ja heidän taitoihinsa on vahvistunut
- Tasa-arvoisuus vuorovaikutustilanteissa on lisääntynyt
- Rohkeus kokeilla uutta ja tehdä toisin on vahvistunut

Projektin aikana toteutettiin muutoksia asiakkaiden elinympäristössä. Niiden tavoitteena on ollut mahdollistaa asiakkaiden itsenäisen elämän valmiuksien vahvistuminen ja kehittyminen. Kokeillut ja tehdyt muutokset tukevat asiakkaan omatoimisuutta, itsemääräämisoikeutta, valinnanvapautta ja osallisuutta.

Valmennusjaksojen toteutuksen, työskentelyotteen muutosten ja asiakkaiden elinympäristöön toteutettujen muutosten seurauksena havaittiin muutoksia asiakkaiden toiminnassa ja käyttäytymisessä:

- Aktiivisuus ja osallistuminen lisääntyivät
- Ryhmätyötaidot ja sosiaaliset taidot kehittyivät
- Toisten asiakkaiden auttaminen ja huomioon ottaminen kehittyivät
- Siirtymätilanteet helpottuivat
- Keskittyminen, kärsivällisyys ja pitkäjänteisyys kehittyivät
- Ruuan ahminta vähentyi
- Arjen taidot kehittyivät ja opittiin uusia taitoja

Asiakkaiden kanssa valmennusjaksojen päättyessä laaditut yksilölliset jatkosuunnitelmat vievät asiakkaiden henkilökohtaista tilannetta eteenpäin. Yksilöllisten tarpeiden huomioiminen ja yksilöllisten tavoitteiden asettaminen mahdollistaa yksilöllisen kehittymisen. Projekti nosti esiin yksilöllisyyden vahvemman huomioimisen.

Ryhmämuotoista, säännöllistä ja tavoitteellista toimintaa haluttiin jatkaa myös projektin jälkeen. Ohjaus- ja työtoimintojen henkilökunta jatkoi ryhmämuotoista toimintaa 1–2 kertaa viikossa projektissa mukana olleiden pilottiryhmien kanssa. Ryhmiin voi liittyä myös uusia asiakkaita. Valmennusjaksojen aikana kehittyneitä teema-alueita ja ideoita voi hyödyntää ryhmämuotoisen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Vahvistuneen yhteistyön seurauksena tapaamiskertojen aiheita suunnitellaan yhdessä asiakkaiden ja hoitohenkilökunnan kanssa.

Projektin aikana huomattiin yhdessä, että arjesta ja asiakkaiden elinympäristöstä voi nostaa teemoja ja opittavia asioita runsaasti esiin. Tähän projektissa tuotettuun materiaaliin on koottu ideoita ja harjoituksia asiakkaiden ohjaustilanteisiin. Mukaan mahtuu luonnollisesti vain osa mahdollisuuksista, materiaaliin onkin liitetty linkkejä, mistä voi hakea lisää tietoa, ideoita ja materiaalia. Tähän materiaaliin on haluttu ottaa mukaan sellaisia vaihtoehtoja, joiden toteuttaminen ei vaadi runsasta etukäteisvalmistelua tai kalliiden materiaalien hankintaa. Harjoituksia ja ideoita voi toteuttaa, hyödyntää ja soveltaa yksilöiden tai ryhmien kanssa ja vaikeuttaa ja helpottaa asiakkaiden tarpeiden mukaisesti.

Mitä onnistumiseen tarvittiin henkilökunnan kohdalla?

- Ennakkoluulottomuutta ja rohkeutta
- Uskoa asiakkaiden kehittyemis- ja oppimismahdollisuuksiin
- Asiakkaiden voimavarojen näkemistä ja tunnistamista
- Halua kehittää omaa työtä asiakkaiden eduksi
- Asiakaslähtöistä ajattelua
- Positiivisuutta ja myönteistä suhtautumista uusiin käytäntöihin
- Pitkäjänteisyyttä
- Realistisuutta
- Luovuutta
- Riittävää henkilökuntamäärää, jotta voitiin vastata asiakkaiden yksilöllisiin tuen ja ohjauksen tarpeisiin
- Kaikkien toimijoiden perehdyttämistä ja sitoutumista
- Moniammatillista yhteistyötä
- Yhteisiä sovittuja toimintatapoja

Mitä onnistumiseen tarvittiin asiakkaiden kohdalla?

- Mahdollisuuksien tarjoamista
- Uusia ja vaihtelevia oppimisympäristöjä
- Yksilöllisiä tavoitteita
- Kommunikointitavan ja -kanavan huomioimista (esimerkiksi kuvien käyttäminen)
- Jatkuvuutta lähitapaamiskerroilta arjen elinympäristöön
- Selkeää ja yhdenmukaista ohjausta ja esimerkiksi viikko-ohjelman laatimista

3. UUSIA TAITOJA HARJOITELLEN

Henkilöstöllä on tärkeä rooli kehitysvammaisen henkilön hyvän elämän ja hyvinvoinnin tukijana ja mahdollistajana.

TAIVAL -projekti on pohjautunut näkemykseen, jonka mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus kehittää itseään omien kykyjensä mahdollistamalla tavalla. Laitoshuollosta pois muuttaville asiakkaille on koettu tarpeelliseksi kehittää mallia, joka edistää valmiuksia itsenäiseen elämään.

Malli pohjalla perustuu näkemykseen elinikäisen oppimisen mahdollisuuksista.

”Kaikkia ihmisiä yhdistää riippuvuus toisista ihmisistä.”

(Saraste, 2000. 2001)

Kehitysvammaisia henkilöitä on kutsuttu menneisyydessä eri tavoin. He ovat olleet vähämielisiä, tylsämielisiä, huollettavia jne. Käytetty kieli kertoo meille aina arvoista sekä asenteista. Arvot ja asenteet vaikuttavat siihen kuinka toimimme vuorovaikutustilanteissa. Vammaisuuden termihän jo itsessään sisältää sekä yksilön fysiologisista puutteista johtuvia toiminnan rajoituksia, että yhteiskunnallisista järjestelyistä johtuvia, ja myös syrjiviä käytänteitä. Se siis asettaa jo yläkäsitteenä vammaisen henkilön alisteiseen asemaan vammattomiin nähden.

Joissakin tilanteissa nämä arvot ja asenteet ovat johtaneet eristämisen ja vapauden rajoittamiseen, sekä vallankäyttöön ja alistamiseen hoito- ja huolenpitotilanteissa. Tästä johtuen kehitysvammaisilta henkilöiltä saattaa tänäkin päivänä puuttua mahdollisuus kommunikoida toisten kanssa tai heillä ei ole mahdollisuutta vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin, esittää toiveitaan ja ajatuksiaan, tai tehdä valintoja. Toimintatavan pysyvä muutos edellyttää aina koko yhteisön muutosta. Siksi toimintaa järjestävän yhteisön on tärkeää sitoutua ja tukea sovittuja muutoksia.

Kehitysvammaisten henkilöiden kanssa toimiva järjestö Kehitysvammaliitto käyttää asiakkaistaan ”päämies” nimikettä, joka terminä kuvastaa asiakkaan arvoa. Tämän arvostuksen löytäminen omaa toimintaa ohjaavaksi tekijäksi onkin yksi tärkeimpiä tekijöitä, jonka hoivan- ja huolenpidon äärellä toimivat henkilöt tarvitsevat oman toiminnan lähtökohdakseen, jotta asiakkaan elämänlaatu mahdollisesti kohentuisi. Hyvä kohtaaminen sisältää kunnioittamisen, arvostamisen, luotettavuuden ja huolenpidon elementit varsinkin silloin kun toimimme henkilöiden kanssa, jotka ovat erityisen huolenpidon kohteena.

Henkilökunnan vaikutus päämiehen itsearvostukseen ja identiteetin muotoutumiseen on tärkeää. Itsetunnon, omanarvontunnon ja osaamisen tunteen vahvistuessa hänellä on mahdollisuus olla oman elämänsä toteuttaja, samalla hän voi eheytyä omassa tarinassaan. TAIVAL -projektin aikana henkilöstö sai mahdollisuuden katsoa asioita toisesta näkökulmasta. He saivat keinoja siihen, miten tukea asiakkaan vuorovaikutustaitoja sekä itsetunnon ja omanarvontunnon vahvistumista.

Kaiken arkisen aherruksen perustana tulee olla asiakkaan persoonan kunnioittaminen. Tärkeintä arjen peruskohtaamisessa on tiedostaa, että henkilö tarvitsee hyvää kohtelua koko ajan, ja varsinkin silloin kun suhteessa olevien henkilöiden roolit ovat erilaiset, kuten hoiva ja huolenpitotilanteissa aina on. Henkilöstöllä on tässä suhteessa enemmän ymmärrystä ja vastuuta, joten heiltä voidaan odottaa enemmän joustavuutta, tarkkanäköisyyttä, huolehtivuutta ja lempeyttä.

Hyvä asumisympäristö on kokonaisuus jossa henkilö saa tukea ja ohjausta tarpeen mukaan. Se myös mahdollistaa henkilön tietojen ja taitojen kartuttamisen ja hyödyntämisen sekä välittää yksilölle arvostuksen tunnetta. Hyvässä asumisympäristössä ei esiinny kiusaamista, häirintää eikä väkivaltaa.

Asiakkaan vahvuuksille pohjautuvat ratkaisut ja osallistavat toimintatavat ovat tärkeitä toimintaperiaatteita hyvässä asumisympäristössä. Henkilöstön tehtävänä on myös varmistaa, että jokaiselle asiakkaalle syntyy kokemus turvallisesta ja hyväksyvästä yhteisöstä, jossa kiinnitetään huomiota välittävään ilmapiiriin ja vuorovaikutuksen vahvistumiseen. Hyvässä asumisympäristössä osallisuutta tuetaan edistämällä esteettömyyttä, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa.

Hyvässä asumisyhteisössä asiakkaan kokemusta lähiyhteisöstä laajennetaan omasta ryhmästä paikalliseen ja yhteiskunnalliseen yhteisöllisyyteen. Tällöin asiakkaalla on mahdollisuus osallistua aktiivisesti asuinyhteisön kehittämiseen esimerkiksi yhteisen toiminnan kautta. Osallistuminen yhteiseen toimintaan edistää työssä ja yhteiskunnassa tarvittavien vuorovaikutustaitojen kehittymistä.

Myönteisen ja kannustavan ilmapiirin ylläpitäminen antaa esimerkin toivotusta toimintatavasta. Monet osaamisen taidot kytkeytyvät sovittujen aikataulujen noudattamiseen, suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen toimimiseen, työskentelyn rytmittämiseen, asioiden loppuun saattamiseen ja oman toiminnan realistiseen arviointiin. Aikuisille tarkoitettussa hyvässä asumisyhteisössä käytetään aikuisille soveltuvia vuorovaikutuksellisia ja toiminnallisia lähestymistapoja, jotka mahdollistavat aikuisen kokemusmaailman hyödyntämisen ja siihen kasvamisen. Samalla se edistää henkilöiden itseohjautuvuutta.

Tärkeää myönteisen ja kannustavan ilmapiirin luomisessa ja pysymisessä on, että rakenteet yhteisössä muuttuvat myönteisiksi ja kannustaviksi, että jokainen saa henkilökohtaista tukea, ohjausta ja neuvontaa tarpeen mukaan, sekä se että yhteisössä vahvistuu tiimityön merkitys. Projektin aikana tapahtui paljon isoja muutoksia, joihin lähihenkilöstö tarttui aktiivisesti. Tuki ja rakenteet ovat toiminnan jatkumiselle tärkeää, jotta saavutetut muutokset pysyvät ja kehittyvät.

3.1 Käyttäytymisen haasteet

Käyttäytymisen haasteisiin vaikuttavat monet asiat, joita on joskus vaikea erottaa arjesta. Voi olla, että esimerkiksi aistipoikkeavuudet eivät näy, tai niitä ei ole huomattu yhdistää käyttäytymiseen. Eristäminen saattaa olla vielä nykyäänkin ainoa ratkaisu vaikeassa tilanteessa, jossa esiintyy aggressiota itseä, toisia tai ympäristöä kohtaan. Käyttäytymisen haasteet ovat vielä edelleenkin arkipäivää useissa kehitysvammaisten henkilöiden kodeissa/asumisyhteisöissä. Yleisesti määriteltynä käytöstä pidetään haastavana silloin, kun se on kulttuurillisesti ”ei hyväksyttävää” käyttäytymistä, joka aiheuttaa vaaraa tai häiritsee muita. Muutoin haasteita voi olla paljonkin tavallisen arjen, kommunikaation ja mielekkään elämän tarjoamisessa.

Pääsääntöisesti ihmiset tekevät asioita joko saavuttaakseen miellyttäviä asioita tai välttääkseen epämiellyttäviä asioita. Aistimushakuinen henkilö saattaa käyttäytyä hyvin erikoisesti etsiessään näitä itselleen mielihyvää tuottavia asioita. Hän saattaa törmäillä, pureskella tai nuolla esineitä ja olla koko ajan liikkeessä. Hän voi reagoida saamaansa kuulo- ja näköaistimukseen erikoisella tavalla ja tähän voi liittyä myös esimerkiksi korvien ja tai silmien painelua.

Esimerkiksi autismin kirjon mukanaan tuomista käyttäytymisen haasteista on jo paljon tietoa. Niitä voivat olla erikoiset käyttäytymiskuviot, heijaamiset, levoton säntäily ja jonkin asian tai liikkeen toistaminen. Tai ne voivat olla myös itsetuhoisia toimintoja, kuten hiusten repimistä, pään hakkaamista jne. Vaikka nämä toiminnot saattavat tuottaa henkilölle mielihyvää he voivat joskus myös luopua niistä, tai ne voivat oleellisesti vähentyä, kun he saavat esimerkiksi toimivan kommunikaation ja itselle merkityksellistä toimintaa tai tekemistä elämäänsä.

3.2 Käyttäytymisen kokonaisvaltainen lähestymistapa

Kirjassa ”Apua arkeen ja aistihäiriöihin” Szegdan ja Hokkasen mukaan nämä erilaiset käyttäytymistavat voidaan jakaa kolmeen alueeseen. Se voi olla **itseensä kohdistuvaa** poikkeavaa käyttäytymistä, esimerkiksi itsensä puremista tai muuta itsetuhoista käytöstä. Tai se voi olla **toisiin henkilöihin kohdistuvaa**, kuten lyöminen, pureminen ja nipistely. Kolmanneksi se voi olla myös **tavaroihin tai ympäristöön kohdistuvaa**, kuten esimerkiksi rikkomista, heittämistä tai repimistä.



(Kaavio: Apua arkeen ja aistihäiriöihin, s. 6)

Jotta saataisiin selville näkymättömissä eli aistitoiminnoissa olevia asioita, on havainnointi ja havaintojen kirjaaminen pidemmältä aikaväliltä tärkeää. Tämän avulla on mahdollista löytää esimerkiksi niitä asioita joilla henkilö tuottaa itselleen mielihyvää tai joilla hän välttää epämiellyttäviä asioita. Tyypillistä aistipoikkeavuuksissa on myös se, että henkilö voi eri hetkinä reagoida eri tavoin samoihin aistiärsykkeisiin ja myös hänen suorituskykynsä voi vaihdella.

Aistitiedon käsittelyn ongelmiin on olemassa erilaisia testejä ja myös harjoituksia, joita asiaan perehtyneet toimintaterapeutit käyttävät ja heiltä voi saada apua näissä kysymyksissä. Kaikki käyttäytymisen haasteet eivät selity aistien ongelmilla ja siitä syystä nämä onkin hyvä selvittää ensin, jotta niiden osalta voitaisiin etsiä keinoja vähentää haastavaa käyttäytymistä. Sekä aistitiedon ongelmiin, että muuhun haasta-

vaan käyttäytymiseen kannattaa etsiä keinoja ja kokeilla erilaisia lähestymistapoja, koska usein kohtaamisen ongelmat kärjistyvät arjessa.

Esimerkiksi tilanteiden funktionaalinen käyttäytymisanalyysi on eräs kirjaamis- ja toiminnanohjausmenetelmä, joka mahdollistaa asiallisen, arvokkaan ja myönteisen kohtaamisen. Funktionaalisen käyttäytymisanalyysin tekemiseen järjestetään koulutuksia ja koulutusten kautta on saatavilla materiaalia kirjaamisten tekemiseksi ja dokumentoimiseksi.

TAIVAL -projekti on mahdollistanut sen, että on voitu kiinnittää huomiota siihen, kuinka projektin asiakkaat kommunikoivat, mitkä asiat heitä näyttävät häiritsevän ja mitä he itse kertovat, ja myös heidän henkilökohtaisiin mahdollisuuksiinsa, yksilöllisiin piirteisiinsä sekä toimintaympäristöönsä. Projektissa olleille asiakkaille on ollut mahdollista etsiä uusia keinoja ja toimintamalleja joilla tukea heidän osallisuuttaan. Aistihäiriöt vaikuttavat henkilön motivaatioon ja mahdollisuuteen oppia asioita, joten noihin asioihin huomion kiinnittäminen on ollut tärkeää.

3.3 Lähestymistavan muutokset

Haastavaan käytökseen tai yleiseen toiminnanohjauksen ongelmaan on monenlaisia lähestymistapoja. Yksilön kannalta tärkeää on, että hänellä on mahdollisuus kommunikoida jollain muulla tavoin kuin esimerkiksi aggressiolla. Hänen tulee tietää mitä on tapahtumassa, kenen kanssa, milloin ja miksi. Ajalla ja tapahtumilla pitää olla selkeä järjestys ja sisältö. Ei vain kerrottuna, vaan selkeästi näkyvillä kuvitettuna.

Osaan käyttäytymisen haasteista tai aggressioista voidaan vaikuttaa lääkityksellä. Mutta suuri osa jää vaikuttamaan sekä henkilön itsensä että asumisyhteisön haasteiksi. Varsinkin silloin, kun aistijärjestelmän ongelmia ei ole havaittu lapsuudessa tai niihin ei ole saatu apua, voivat ne aikuisuudessa moninkertaistua emotionaalisiksi ja sosiaalisiksi ongelmiksi. Lähestymistavan muutoksella on kuitenkin joskus mahdollista lieventää tai jopa poistaa joitakin käyttäytymisen haasteita.

Szegdan ja Hokkasen mukaan on kolme tapaa vähentää häiritsevää käyttäytymistä. Ne ovat ympäristön muokkaaminen, käyttäytymisen muokkaaminen ja hermoverkkojen muokkaaminen. TAIVAL -projektin aikana on pyritty muokkaamaan asuinympäristöjä viihtyisimmiksi ja enemmän sisältöä ja tietoa tarjoaviksi. Käyttäytymisen ohjaamiseksi on tehty kuvitettuja päiväjärjestyksiä, joilla autetaan päiväjärjestyksen hahmottamista, sekä toiminnan onnistumiseksi on tehty kuvitettuja työ- ja toimintaohjeita.

Ympäristön muokkaamisella Szegdan ja Hokkasen mukaan tarkoitetaan sitä, että kiinnitetään huomiota ympäristössä oleviin tekijöihin kuten tilaan kokonaisuudessaan, miten sitä voisi tai pitäisi muuttaa tai millaisia haju-, näkö- ja kuuloaistimuksia tilassa on, turvaa tuottaviin asuinkumppani- ja tilaratkaisuihin. Erittäin tärkeää on turvata erilaiset kommunikaation mahdollisuudet.

Ympäristön muokkaamisessa huomioidaan esimerkiksi se, että lähestytään henkilöä edestäpäin. Huomioidaan tehtävänanto, vaikka hampaidenpesuun kehottaminen ja siihen liittyen oma äänenkäyttö, huomioidaan lähestymistapa tai hajujen/tuoksujen tuottamat haitat ja miten muutoin informaatiota voidaan antaa. Siis tarkastellaan kaikkia ympäristön vaikutuksia ja kuinka niitä voi säädellä muuttamalla, lisäämällä tai poistamalla jotain.

Käyttäytymiseen vaikuttavilla menetelmillä kiinnitetään huomio käyttäytymisessä siihen, miten ”ei toivottua” käyttäytymistä voidaan muuttaa sammuttamalla ja oppimalla uusia rakentavia käyttäytymistapoja sen tilalle. Äärimmäisyyteen vietyinä nämä ovat useinkin vain kärjistäneet tilanteita ja vieneet yksilöltä mahdollisuudet normaaliin elämään. Eristämisen lisäksi toinen paljon käytetty sammuttamisen keino on ollut huomiotta jättäminen. Se on johtanut usein henkiseen eristämisen tilaan ja näin käytettynä luonut lisää pahoinvointia henkilölle itselleen ja sitä kautta usein myös asuin-yhteisölle.

Huomiotta jättäminen siinä mielessä, että jätetään huomiotta se mitä ei haluta tukea, ja annetaan myönteistä palautetta siitä toiminnasta jota halutaan lisää, on oikein hyvä keino ohjata käyttäytymistä. Tällöin tavoitteena on korostaa onnistumisia, ja lisätä osaamista tai positiivista ilmapiiriä. Se kuuluu siis olennaisesti erilaisiin myönteistä käyttäytymistä tukeviin menetelmiin kuten motivoivaan toiminnanohjaukseen, myönteisen käyttäytymisen vahvistamisen menetelmään, ratkaisukeskeiseen lähestymistapaan sekä joiltain osin myös sosiaalisiin tarinoihin. Positiivisuus, myönteinen asenne ja luovuus tuovat kehitysvammaisten henkilöiden kanssa toimivalle henkilöstölle voimaa ja iloa.

Motivoivan toiminnan ohjauksen menetelmässä lähtökohta on palautteen antamisessa ja yhteisissä sopimuksissa. Palaute on tärkeä antaa heti ja se voi olla motivoivaa joka vahvistaa toivottua käytöstä, tai virheitä korjaavaa ja ei toivottua käytöstä karsivaa. Palautteen tulee olla selkeää, välitöntä ja säännöllistä jotta sillä saadaan aikaan muutoksia. Palautteen antamisessa on tärkeää miettiä voitko muuttaa käskyt myönteisiksi kehotuksiksi, esimerkiksi älä juokse = kävele, älä huuda = puhu rauhallisesti jne.

Motivoivassa toiminnanohjauksen menetelmässä varotaan kielteistä vuorovaiku-

tuskehää. Sopimuksien tekemisen kautta henkilölle itselleen annetaan vastuuta ja tavoitteena on pyrkiä siihen, että henkilöä koskevat samat säännöt kuin muitakin. Sääntöjen on oltava selkeitä, ja että jokainen tietää mitä häneltä odotetaan ja mitä on yhdessä sovittu. Tavoitteena on, että palkkiojärjestelmästä tulee sisäinen ja että onnistumisen kokemukset alkavat palkita henkilöä itseään.

Myönteisen käyttäytymisen vahvistamisen menetelmässä annetaan huomiota välittömästi, kun ”ei toivottua” käyttäytymistä ei esiinny, ja toisaalta ei huomioida ”ei toivottua” käyttäytymistä mikäli tilanne ei sitä ehdottomasti edellytä. Huomio kiinnitetään vahvuuksiin. Voidaan esimerkiksi ennakoida ja yllättää massiivisella myönteisellä aloituksella. Muistetaan ajoissa selittää ja kertoa mitä odotetaan, kannustetaan aina kun voidaan ja vahvistetaan näillä keinoilla henkilön pätevydentunnetta.

Myönteisen käyttäytymisen vahvistamisen menetelmässä on tärkeää, että vastuullisempi osapuoli hallitsee itse tilanteet, uskoo kykyihinsä ja säilyttää rauhallisuutensa, silloinkin kun ei siltä tunnu. Asiallinen puhe omasta kyseessä olevasta kokemuksesta on kuitenkin tärkeää, ja keinona on pyrkiä siirtämään huomio hankalasta tilanteesta johonkin positiiviseen asiaan, josta palkitaan heti kun se on mahdollista. Myönteisen käyttäytymisen vahvistamisen menetelmässä sopimukset ja säännöt sekä niistä kiinni pitäminen ovat myös tärkeitä. Huomio kannattaa kiinnittää sopimuksia tehtäessä siihen, että ne mahdollisesti sopivat kaikille osapuolille ja että kaikki osapuolet ymmärtävät mitä on sovittu.

Ratkaisukeskeinen lähestymistapa katsoo asioita tulevaisuuteen suuntautuen. Siinä ei pohdita ongelman syntyä vaan muutetaan vaikeus tavoitteeksi. Keskustelu, ajattelu ja työskentely suunnataan toivottuun tulokseen tai tavoitteeseen sekä edistysaskeliin, jotka vievät tavoitetta kohti. Tärkeää on voimavarojen ja toiveikkuuden nostaminen keskipisteeksi. Huomio suunnataan aikaisempiin onnistumisiin ja taitoihin. Ongelmiin on monia ratkaisuja.

Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa menneisyyden tarinan voimanlähteiden etsiminen on tärkeää uuden muutoksen aikaansaamiseksi. Ajatellaan, että ihmisellä on voimavaroja saada aikaan itselleen tärkeät muutokset. Edistys tapahtuu pienin askelin ja liikahtuksin, joiden kautta tapahtuu eteneminen kohti unelmaa, tavoitetta tai muutostoivetta. Nämä pienet edistysaskeleet kannustavat ponnistelemaan ja jatkamaan. Keskustelukumppaneihin suhtaudutaan arvostaen heidän ideoitaan ja kunnioittaen heidän tapaansa toimia. Vuorovaikutus tähtää yhteistyön syntymiseen. Puutteiden ja hankaluuksien tutkimisen sijaan keskitytään voimavaroja ja piileviä kykyjä kasvattiin näkökulmiin. Epäonnistumisia tarkastellaan oppikokemuksina. Leikin ja huumorin avulla voidaan rikkoa juuttuneita käsityksiä.

- www.ratkes.fi/tietoa-ratkaisukeskeisyydesta/artikkeleita/ratkaisukeskeisyys-paehkinaenkuoressa/

Ongelmien taidottamisen menetelmä, esim. ”Näytä minulle mitä sinä osaat”, ”Miten sinä teet tämän”, sekä **olemassaolon vahvistaminen** kuuluvat kaikkeen myönteiseen toiminnanohjaukseen. Jos henkilöllä on tarve hakea jatkuvasti huomiota, ja myös ei toivotuilla tavoilla, se kertoo usein hänen tarpeestaan vahvistaa omaa olemassaoloaan. Sitä voidaan vahvistaa vain sillä, että annetaan positiivista huomiota jo ennen kuin sitä on ehditty pyytää/hakea, ja tehdään sitä riittävän paljon ja riittävän usein. Muutos voi näkyä vastapuolella heti mutta se voi myös kestää vuosia.

Myös kehitysvammaisen henkilön aivot voivat toimia joustavasti ja muovautuen, vaikka heillä on vamma tuottamia haasteita tiedon ymmärtämisessä, tallentamisessa ja/tai toimintaan siirtämisessä. Kokemus itsestä toisen silmissä kelpaavana ja merkityksellisenä sekä kokemus itsestä hoivan ja huolenpidon arvoisena vahvistavat aivojen kykyä muovautua ja oppia uutta. Minuuden vahvistuminen käynnistyy jo ihmisen ensi-hetkistä alkaen. Kehitysvammaisilla henkilöillä on lähtökohtaisesti terveen minuuden mahdollisuudet siinä kuin vammattomillakin. Minuuden jatkuvuuden kokemus vaatii jatkuvaa sisäisen tilan säätelyä ja se mahdollistuu vain vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

On siis kovin tärkeää, että henkilöstö tiedostaa yksilön/yhteisön taidot ja tarpeet sekä toiminnan erilaiset vaikutukset ja mahdollisuudet. Tämä helpottaa kohtaamista ja mahdollistaa sitoutumisen toimintakykyä ylläpitävään ja vahvistavaan, myönteiseen ja toista kunnioittavaan työskentelytapaan. Kehitysvammaisen henkilön kommunikatiokeinojen mahdollistaminen on paras keino saada tietoa siitä mitä hän ajattelee ja mihin hänen toimintansa tähtää. Projektin aikana onkin mukana olleissa asumisyhteisöissä tehty paljon yksilöllisiä sekä yhteisöllisiä muutoksia, lisätty viihtyvyyttä ja mahdollistettu mielekästä omaa elämää.

”On luontevaa, että kehitysvammaisen henkilö laskee odotuksensa ja toimintansa sille tasolle, kuin mitä mahdollisuuksia ympäristö hänelle tarjoaa. Jos ympäristö ja siellä toimivat henkilöt eivät tarjoa sisältöä ja mahdollisuuksia toimia, niin vaikea niitä on runsaasti tukea tarvitsevan henkilön itsekään tuottaa. Osaamisen tason laskeminen on siis selviytymiskeino”

”Jos joku ei osaa ilmaista itseään, ei se tarkoita, että hän ei osaa ajatella.”

-Vygotsky-

4. ITSEILMAISU (KOMMUNIKAATIO)

Puutteellisen kielellisen toimintakyvyn on todettu vaikuttavan hyvin monella eri tavalla yksilön elämään. Se vaikeuttaa kuullun ymmärtämistä ja saattaa tuottaa ilmaisun vaikeuksia. Se voi haitata tunteiden ilmaisua ja niiden käsittelyä, uuden tiedon hankkimista ja hankitun tiedon käyttämistä. Se voi tuottaa myös oppimisen vaikeuksia ja haitata arkea, arjesta selviytymistä ja kaverisuhteita.

Kommunikoinnin voidaan ajatella muodostuvan kolmesta eri kokonaisuudesta jotka ovat viestin lähettäminen, vastaanottaminen ja tulkinta. Tavoitteena on pyrkimys yhteisen ymmärryksen tuottamiseen. Kehonkielen merkitys on suuri, koska eleillä ja ilmeillä poikkeuksetta tehostetaan viestin ymmärrettävyyttä. Myötäelämiseen tarvitaan toisen henkilön tarina.

Kommunikaatiokumppanin rooli on sekä haasteellinen että mielenkiintoinen. Monikaan hoiva- ja huolenpitotyötä tekevä henkilö ei ehkä ole tullut ajatelleeksi, että kommunikaatiokeinon evääminen tahallisesti tai tahattomasti tai kommunikaatiotilanteen estäminen tai rajoittaminen, on pakkotoimenpide. Näin voi käydä esimerkiksi silloin kun väheksytään kuvien käyttämistä tai kieltäytytään niiden tai muiden kommunikaatiomenetelmien käyttämisestä. Silloin päätökset toisen henkilön mahdollisuuksista kommunikaatioon tekee se, jolla on valtaa.

Selvää on, että kukaan ei tiedä mitä toinen ajattelee tai ymmärtää, jos hän ei sitä itse kerro. Emotionaalisesti voidaan kyllä aistia toisen henkilön tunnetiloja, mielialoja sekä olemusta. Silloin puhutaan tiedostamattomasta ei-kielellisestä kommunikaatiosta eli olemuskielestä. Olemuskieltä käytettäessä on tärkeä ottaa huomioon, että silloin on pyrittävä analysoimaan mahdollisimman tarkasti, millaisia asioita toisen henkilön kanssa olemuskielen avulla voi välittyä. Samoin on otettava huomioon kuinka tarkasti ja keskittyneesti hän tuntuu olevan läsnä jaettavassa keskustelunaiheessa, sekä kuinka tässä tilanteessa on vastavuoroisuutta.

Kehitysvammaisen henkilön reaktiot siihen, että heillä ei ole keinoja kommunikoida voivat olla vetäytyminen/välinpitämättömyys, aggression avulla vaikuttaminen tai osaavamman kumppanin mielialojen ja emotioiden tulkinta keinona kommunikoida tämän tiedon varassa. Viimeisimmän keinon kohdalla voidaankin olettaa, että voi olla aikamoinen työsarka, kun henkilöstö vaihtuu ja on aina opeteltava tunnistamaan toisten käyttäytymisestä ym. mitähän kukin mahtaa tarkoittaa tai odottaa. Pahimmillaan tilanne voi olla täynnä molemminpuolisia arvailuja ja tulkintoja vailla tarkoituksenmukaista kommunikaatiota.

Kaikilla ihmisillä menee uuden taidon oppimisessa aikaa, ja mitä enemmän on tuen tarvetta, sitä enemmän tarvitaan toistoja. Osaavamman kommunikaatiokumppanin on tärkeä tiedostaa myös se, että muutoksessa ja uuden käytännön oppimisessa syntyy usein vastarintaa puolin ja toisin. Ammattitaitoa lisää tietoisuus omista toimintatavoista, halu kehittää itseään yhä taitavammaksi vuorovaikutuskumppaniksi ja kyky mukauttaa omaa ilmaisuja tarpeen mukaan.

Ihanteellinen kohtaaminen on silloin, kun henkilöt ovat mukana aidosti, vastavuoroisesti ja läsnä toisilleen, toisistaan kiinnostuneina. Kommunikaation perustana on kiireetön kohtaaminen. Vuorovaikutustilanteeseen kuuluu hitaus, joka on siihen ikään kuin sisäänrakennettuna. Ohjaavan henkilön läsnäolon merkitys korostuu varsinkin silloin, kun kumppanina on henkilö, jonka kokemusmaailma rajoittuu tähän hetkeen ja/tai hänellä on kyvyttömyyttä synnyttää vastavuoroisuutta jäljittelemällä tai jaettua tarkkaavuutta esimerkiksi autismista tai liikuntavammasta johtuen.

Jos osaavampi kommunikaatiokumppani pystyy tarkastelemaan omaa tapaansa olla vuorovaikutuksessa ja saa asiantuntija-apua tarvittaessa, silloin molemmat kommunikaatio-osapuolet voivat oppia uusia taitoja ja ottaa ne helpommin käyttöönsä. Yhdessä jaettu tilanne, jossa molemmat osapuolet ovat kokeneet olleensa yhteisymmärryksessä, antaa onnistumisen tunteen ja iloa jatkaa kommunikointia.

Seuraavista kommunikaatiomenetelmistä on haettu ja saa lisää hyvää tietoa Kehitysvammaliiton Papunet -sivustolta osoitteesta **www.papunet.net/tietoa/puhetta-tukevat-ja-korvaavat-kommunikointikeinot**.

Puhetta tukevan ja korvaavan kommunikointikeinon valinta tapahtuu aina puhevammaisen ihmisen, hänen lähiyhteisön sekä kommunikoinnin asiantuntijoiden välisenä yhteistyönä. Huolellinen kommunikoinnin arviointi luo pohjan, jolle puhetta tukeva ja korvaava kommunikointi voi rakentua. Monenlaisia kommunikaation haasteita ajatellen on valittavana erilaisia välineitä onnistuneen kommunikaation rakentumiseen, näitä ovat esimerkiksi esineet, Bliss symbolit, pictogrammit, PCS-kuvat, valokuvat.

Vapaasti käytettäviä pictogrammikuvia löytyy osoitteesta **www.sclera.be/en/vzw/home**.

Esineiden avulla kommunikoinnissa käytetään konkreettisia esineitä signaaleina ja keskusteluun virittäjänä sekä/tai kytketään niiden käyttämistä ihmisiin ja tapahtumiin tavoitteena saavuttaa olemassa olevalle todellisuudelle tietty järjestys ja mahdollisuus odottaa tulevaa.

Graafiset keinot voivat auttaa myös jaetun tarkkaavuuden ja vuorottelun opettelussa. Esimerkiksi PECS (Picture Exchange Communication System) on menetelmä, jossa tavoitteellista viestintää opetellaan vaihtamisen avulla. Tässä menetelmässä näytetään konkreettisesti, kuinka viesti välitetään henkilöltä toiselle jonkin mieleisen asian, herkun tai esineen ja kuvien avulla.

Kommunikointipassin tavoitteena on lyhyesti kertoa vastapuolelle miten puhevammaisen henkilö kommunikoi. Se voi olla esimerkiksi kortti, vihkonen tai esimerkiksi video johon on kuvattu puhevammaisen ihmisen kommunikoinnissa käyttämiä merkkejä kuten viittomia, vakiintuneita eleitä ja ilmeitä.

Passin voi myös koota tietokoneella (mm. perusohjelmilla Word, PowerPoint) ja tallentaa ne CD-levylle tai muistitikulle (=USB-muisti). Tällöin siihen voi sisällyttää tekstiä, kuvia sekä ääni- ja videonauhoitteita, joissa on tietoa puhevammaisen ihmisen vuorovaikutuksesta ja kommunikoinnista.

Itsestä kertovalla tarinalla, kansiolla tai oppaalla (video/muistitikku) tavoitteena on, että kyseinen henkilö pystyy antamaan informaatiota itsestään toiveistaan ja toimintatavoistaan toiselle henkilölle niin, että vastapuoli voi ottaa ne huomioon hänen kassaan toimiessaan. Ja esimerkiksi muuton yhteydessä puhevammaisen henkilö voi antaa tarpeellisen tiedon itsestään ja on siten oman elämänsä keskiössä.

Sosiaaliset tarinat ja sarjakuvitettu keskustelu ovat kirjoitettuja, piirrettyjä tai kuvien/valokuvien avulla tehtyjä toimintatarinoita. Niiden tehtävänä on kuvata sosiaalista toimintaa ja toiminnassa esiintyviä kirjoittamattomia sääntöjä ja normeja. Tarinat ja keskustelut kuvaavat syy-seuraussuhteita ja nivovat tapahtumia yhteen. Tarvitaan vain kynää ja paperia eli menetelmä on kaikkien käytettävissä helposti. Näin voidaan käydä läpi jo tapahtuneita asioita, nykyhetkessä olevia asioita ja tulevaisuuteen kuuluvia asioita. Samoin voidaan tuoda näkymättömät asiat näkyviksi ja siten on mahdollista myös suunnata toimintaa konkreettisesti eteenpäin.

Talking Mats® eli Keskustelumatto on menetelmä, jolla puhevammaisen henkilö voi ilmaista omia mielipiteitään ja näkemyksiään häntä koskevista asioista. Menetelmä myös helpottaa ja jäsentää keskustelua. Menetelmän koulutuksista Suomessa vastaa Kehitysvammaliiton Tikoteekki.

Yksi mahdollinen kalenterinpohja asioiden strukturointiin ja muutakin asiaa aiheesta löytyy osoitteesta www.onetti.fi/oppimisen-tuki/millon-kalenteri/.

Kehitysvammaliiton Papunet -sivustoon on koottu kuvallisia kommunikointisanastoja sekä materiaaleja oppimisen ja itsenäisen toiminnan tueksi. Osan materiaaleista voi tulostaa sellaisenaan. Osa muokataan ennen tulostusta Papunetin kuvatyökalussa. Pdf-tiedostoina tallennettuja kuvastoja voi selata sujuvasti myös tableteilla, kun ne vie esimerkiksi iPadin iBooks-kokoelmaan.

Materiaalia kuvakommunikointiin osoitteesta www.papunet.net/materiaalia/materiaalia-kvakommunikointiin:

Kommunikointikansiot

- Aikuisille
- iPadiin
- Lapsille
- Afasia-kansiot
- Sana- ja lausekansio

Kommunikointitaulut

- Vierailujen tueksi
- Hoito- ja terapiatilanteisiin
- Kelassa tai sosiaalitoimistossa asiointiin

Kuvastot

- Hoitotyön kommunikoinnin kuvasanakirja
- Toimintakykysanasto kuvilla
- Turvallisuussanastoa kuvilla ja viittomilla
- Pienen päivä kuviksi
- Pukeutumisopas talveen

Toimintaohjeet

- Ohjeet kotitöihin ja kodinkoneiden käyttöön
- Reseptit ruuanlaittoon ja leivontaan
- Muut ohjeet

Kerrontaa kuvilla

- Lomakkeita
- Tunteiden ilmaisua

- Satuja
- Sosiaalisia tarinoita

Lauluja kuvakortteina

- Lastenlaulut
- Joululaulut

Kalentereita ja materiaaleja ajanhallintaan

- Vuosikalenteri ja päiväkirja
- Päivä- ja viikko-ohjelmat
- Joulukalenteri

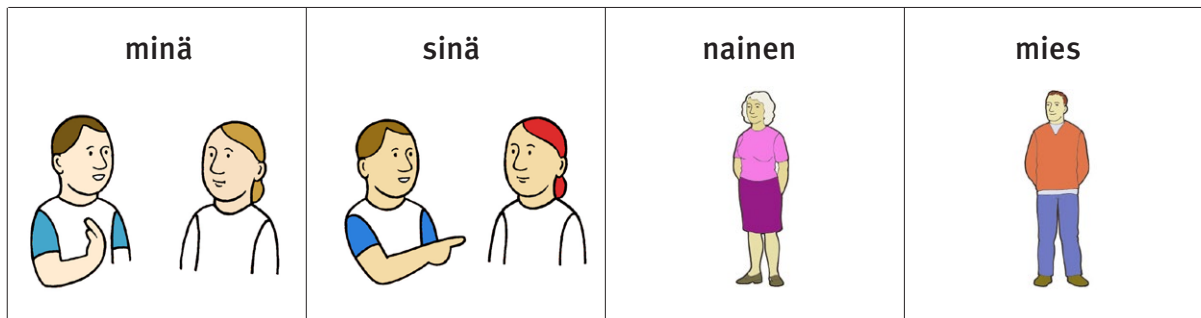
Tietoa kuva- ja äänituella

- Kuvasivuilla luetunymmärtämistä helpotetaan kuvien ja äänituen avulla. Kuvasivuja voi selata myös painikeohjauksella.

Lisää kuvamateriaalia:

- VAVA II -opetusmateriaali Materiaalia
- Kvakommunikointi-ideat Materiaalia
- Kuvilla kommunikointi
- Aivoliiton julkaisemat tuetun keskustelun oppaat terveydenhuollon tilanteisiin (www.aivoliitto.fi)
- Facebook
- Twitter
- Google
- Forward
- Print HTML

ITSEILMAISU / Oma kansio / Kuvatarina



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Kertoa kansion avulla itsestä ja omasta elämästä, keskustelun mahdollistaja.

Välineet: Helppo toteuttaa tietokoneella PowerPoint -ohjelmalla. Tarvitaan vähintäänkin paperia ja kynä. Mielellään valokuvia, joita voi liittää ohjelmaan tai liimata pohjalle, tai valmiita kuvia, jotka kertovat tarpeellisia asioita esimerkiksi Papunetistä.

Valmistelu: Tarvitaan aikaa yksilölliselle työskentelylle. Onnistuu myös ryhmätyöskentelynä.

Harjoituksen eteneminen:

1. Kansilehteen kuva ja tarina siitä kenen kansio on kyseessä.
2. Tervehdyssivu, kerro kuka olet, minkä ikäinen olet tai milloin olet syntynyt.
3. Kerro omasta kommunikoinnistasi, miten toivot että sinulle puhutaan, onko jotain erityisiä asioita, joita on hyvä tietää, esimerkiksi ”Kuulen vain oikealla korvalla” jne. Jos sinulla on henkilökohtaista ohjaajaa/tulkkipalvelua, kerro siitä.
4. Kerro miten kommunikoit esineitä/kuvia/viittomia/eleitä käyttäen. Tee niin monta sivua, että kaikki asiat kommunikoinnista tulevat selkeästi esille.
5. Kerro miten sinä haluat että sinua ohjataan eri toiminnoissa.
6. Kerro harrastuksistasi, jos sinulla on joku tietty harrastus jossain tietyssä paikassa, esimerkiksi ratsastus niin laita tähän osoitetiedot ja yhteystiedot.
7. Kerro miten vietät vapaa-aikaasi, laita tähän kaikki mahdollinen toiminta, esimerkiksi katselen valokuvia, kokoan palapelejä, käyn kävelemässä jne.
8. Kerro mitä teet erilaisissa työ/päivätoiminnoissa jos sinulla niitä on. Tai kerro mitä osaat ja mitä haluaisit tehdä. Kerro miten osallistut asioihin, millaista ohjausta/apua tarvitset.

9. Kerro sinulle mukavista asioista.
10. Kerro miten osallistut kodinhoitoon ja/tai ruoanvalmistukseen.
11. Kerro perheestäsi.
12. Kerro terveydenhoidostasi, diagnoosi tai jotain siitä, mahdollinen lääkitys ja siihen liittyvät asiat, mahdollisiin apuvälineisiin liittyvät asiat.
13. Kerro miten huolehdit hygieniastasi, peseytyminen, hampaiden hoito, kuukautis-asiat tai parranajo.
14. Kerro käyttäytymiseesi liittyvistä asioista ja miten toivot, että niitä huomioidaan.
15. Kerro mitä ruokailuun liittyviä asioita olisi hyvä tietää.
16. Kerro herkkuruokasi.
17. Kerro miten hoidat raha-asioitasi tai miten ne hoidetaan.
18. Lisää kuvia sinusta, jos mahdollista.
19. Kerro kuka teki kansion kanssasi.

Soveltaminen:

- Tätä runkoa hyödyntäen voi tehdä tarinan/kuvatarinan jostakin yksittäisestä asiasta tai siinä olevasta kokonaisuudesta.
- www.onetti.fi/wp-content/uploads/2012/12/1.-Kuka-mina-olen2.pdf
- www.papunet.net/tietoa/fileadmin/muut/Esitteet/passi_yhteiseen_kieleen.pdf

ITSEILMAISU / Kuvatarinamalli

Digitarina Leenan elämästä

Olen 34-vuotias Leena. Asun Tervolassa omakotitalossa äidin ja isän kanssa. Osaan lukea ja kirjoittaa. Olen avotöissä päiväkodissa. Pidän työstäni. Päiväkodissa siivoan ja teen erilaisia järjestelytehtäviä esimerkiksi pesen ja lajittelen leluja. Harrastan ratsastusta ja minulla on oma hevonen nimeltä Lauri. Käyn myös työkeskuksen kerran kuussa järjestämissä diskossa. Pidän karaoken laulamisesta ja musiikin kuuntelusta.

Haaveena olisi muuttaa omaan kotiin. Haluaisin itselleni miesystävän jonka kanssa voisin käydä lenkillä. Tarvitsen apua rahan käytössä ja haluan opetella laittamaan ruokaa.

Minulla on paljon ystäviä ja heistä minä olen iloinen.



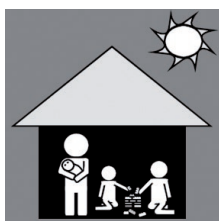
Olen 34-vuotias Leena.



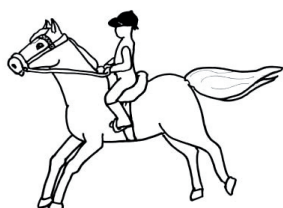
Asun Tervolassa omakotitalossa äidin ja isän kanssa.



Osaan lukea ja kirjoittaa.



Olen avotöissä päiväkodissa. Pidän työstäni. Päiväkodissa siivoan ja teen erilaisia järjestelytehtäviä esimerkiksi pesen ja lajittelen leluja



Harrastan ratsastusta ja minulla on oma hevonen nimeltä Lauri.



Käyn myös työkeskuksen kerran kuussa järjestämässä diskossa.



Pidän karaoken laulamisesta



ja musiikin kuuntelusta.



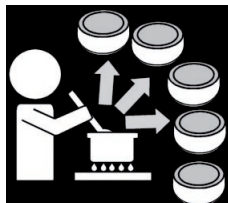
Haaveena olisi muuttaa omaan kotiin.



Haluaisin itselleni miesystävän jonka kanssa voisin käydä lenkillä.



Tarvitsen ohjausta rahan käytössä.



Haluan opetella laittamaan ruokaa.



Minulla on paljon ystäviä ja heistä minä olen iloinen.

(Kuvälähde: www.papunet.net)

ITSEILMAISU / Äänenkäyttötilanteet -harjoitus



Huutaa

Jääkiekko-ottelu



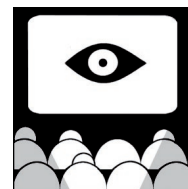
Puhua

Kauppa



Kuiskata

Elokuvateatteri



(Kuvälähde: www.papunet.net)

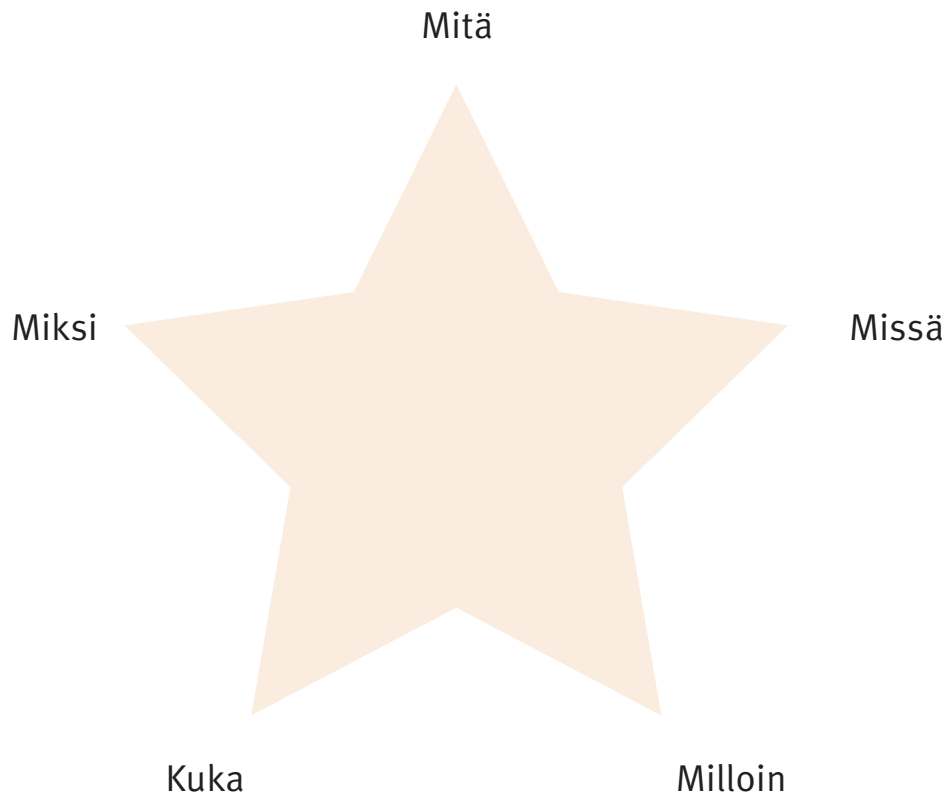
Tavoite: Erilaisten äänensävyjen tunnistaminen. Harjoituksen voi tehdä yksin tai ryhmässä.

Välineet: Tulosta Papunetista äänenkäyttötilanteiden korttipohja, laminoi se ja leikkaa kortit irti toisistaan. Tulosta äänenkäyttötilanteiden harjoituspohja A4- tai A3 -kokoisena ja laminoi se.

Harjoituksen eteneminen:

1. Laita kortit nurinpäin pöydälle.
2. Kukin ryhmäläinen saa nostaa yhden äänenkäyttötilannekortin vuorollaan ja miettiä, miten voimakasta ääntä tilanteessa tulisi käyttää.
3. Kortti laitetaan sopivan äänenvoimakkuuden kohdalle harjoituspohjan päälle.

ITSEILMAISU / Tähti



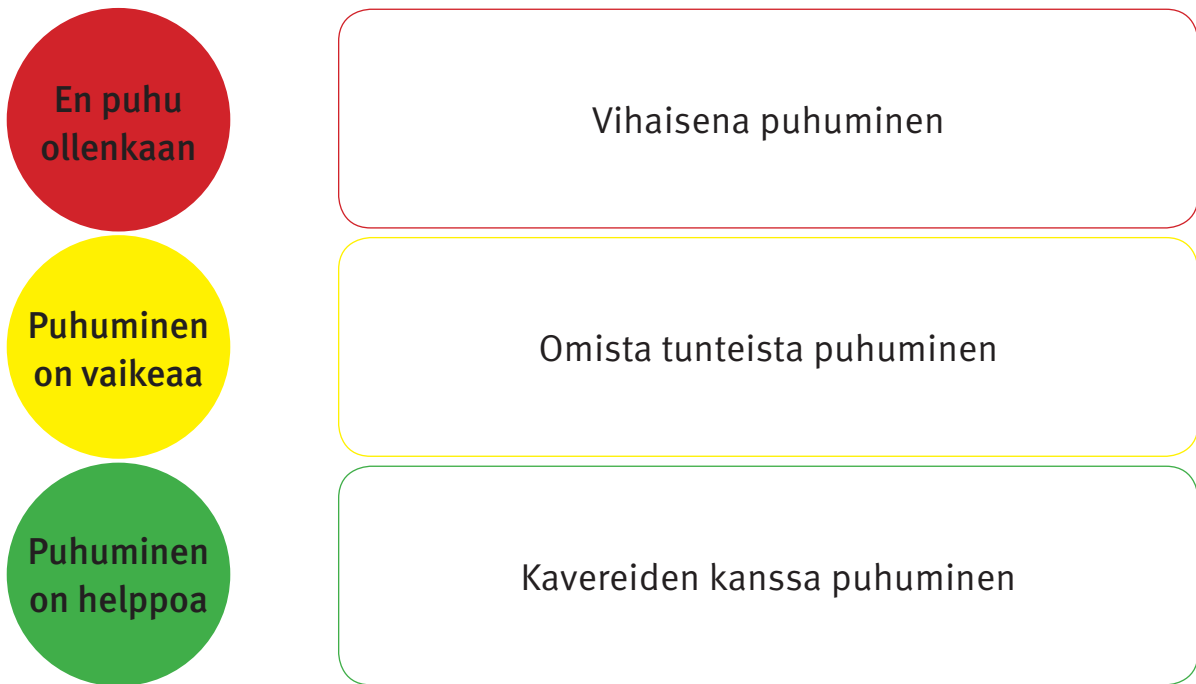
Tavoite: Ymmärtää syy-seuraussuhteita ja kokonaisuuksia paremmin, saada uusia näkökulmia jo käsiteltyyn asiaan. Hyvä harjoitus jo tapahtuneen tai tulevan asian käsitteelyyn, näitä voivat olla esimerkiksi perhetapahtumat, muutto jne.

Välineet: Tähti moniste/piirros jokaiselle, kuvia asiasta tarpeen mukaan, taulu tai suurempi paperi, jolle voidaan tehdä lopuksi yhteenveto.

Harjoituksen eteneminen:

1. Kirjoittakaa tai laittakaa kuva käsiteltävästä asiasta tähden keskelle.
2. Ryhmän jäsenet lisäävät yksin, pareittain tai ryhmissä tähden sakaroihin aiheeseen liittyviä asioita vastaamalla sakaran kysymykseen. Tarpeen mukaan vastaukset kuvia.
3. Lopuksi käydään asiaa yhteisesti läpi vastauksia ja tähteä hyväksi käyttäen.

ITSEILMAISU / Erilaiset puhetilanteet -harjoitus



Tavoite: Oman ajattelun tuottaminen, erilaisen toiminnan erottaminen toisistaan.

Välineet: Tulosta puhetilannekorttipohja, laminoi se ja leikkaa kortit irti toisistaan. Tulosta puhetilannepohja A4- tai A3 -kokoisena ja laminoi se.

Harjoituksen eteneminen:

1. Laita kortit nurinpäin pöydälle.
2. Kukin ryhmäläinen saa nostaa yhden puhetilannekortin vuorollaan ja miettiä, kuinka itse toimisi kuvatussa puhetilanteessa.
3. Kortti laitetaan omaa toimintatapaa kuvaavan väriympyrän kohdalle.

ITSEILMAISU / Harjoitusmalli



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Sopivan ja sopimattoman toiminnan erottaminen toisistaan.

Mitä harjoitellaan? Sopivan ja sopimattoman toiminnan erottamista toisistaan esimerkkikuvien avulla.

Välineet: Kuvakortit sopivasta ja sopimattomasta toiminnasta sekä kyllä/ei alustat peukalokuvien, joille niitä asetellaan.

Tee toimintakuvat ja kyllä/ei alustat Papunetin kuvatyökaluohjelmalla www.papunet.net/tietoa/kuvatyökalu/. Ohjelma on hyvin ohjeistettu ja helppokäyttöinen. Valitse käyttäjälle ja käyttötarkoitukseen sopiva kuvakoko ja kuvat. Laminoi toimintakuvat ja kyllä/ei alustat, jotta ne kestävät pitempään. Leikkaa toimintakuvat irti toisistaan.

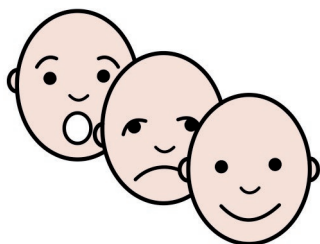
Harjoituksen eteneminen:

1. Nurinpäin pöydälle asetettuja toimintakuvia nostetaan vuorotellen.
2. Nostaja kertoo, mitä kuvassa tapahtuu ja miettii onko siinä kuvattu toiminta sopivaa vai sopimatonta.
3. Mikäli ohjaaja tai muut osallistujat ovat nostajan kanssa eri mieltä, asiasta keskustellaan tarkemmin yhteisymmärrykseen pääsemiseksi.
4. Korteja nostettaessa voidaan samalla keskustella, onko osallistujilla kokemuksia käsiteltävänä olevasta toiminnasta ja miltä toiminta on tuntunut itsestä tai muista paikalla olijoista (tunnepöytä voi käyttää apuna tunteiden ilmaisussa).

Sovelluksia:

- Toimintakuvakortteja voi hyödyntää epäsoptivan käyttäytymisen ennaltaehkäisemisessä laittamalla kuvan päälle punainen rasti ja näyttämällä sitä ennakoiden tilanteissa, joissa sopimatonta käytöstä on odotettavissa.

ITSEILMAISU / Tunteiden ilmaisu kuvien avulla



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Tulla tietoiseksi erilaisista tunteista. Tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista sanallisesti tai kuvien tukemana.

Välineet: Tunnekuvakortit, kirokuvat niille henkilöille, joilla on ei-toivottua käyttäytymistä vihasena.

Tee tunnekuvat Papunetin kuvatyökaluohjelmalla www.papunet.net/tietoa/kuvatyokalu/. Ohjelma on hyvin ohjeistettu ja helppokäyttöinen. Valitse käyttäjälle ja käyttötarkoitukseen sopiva kuvakoko ja kuvat. Laminoi kuvat, jotta ne kestävät pitempään.

Arjen tilanteita varten voit leikata kuvat irti ja kiinnittää ne toisiinsa metallirenkaalla, jolloin niitä on helpompi käsitellä. Kuvat voi kiinnittää myös kaulanauhaan tai jojo-kiinnikkeeseen vyörenksuun.

Valitse sopivalta tuntuva kuva yhdessä kuvan käyttäjän kanssa. Voitte miettiä yhdessä, minkä kokoinen kirokuva toimisi parhaiten ja missä sitä olisi hyvä säilyttää, jotta se olisi aina tarvittaessa käsillä. Kirokuvia voi tehdä tarpeen mukaan useampiakin eri tilanteisiin ja paikkoihin. Kirokuvan tekstin voi poistaa tai vaihtaa.

Harjoituksen eteneminen:

1. Nimetään tunteita tunnekuvia käyttäen erilaisten kuvitteellisten esimerkkitilanteiden avulla.
2. Voitte käyttää tämän materiaalipaketin valmiita esimerkkitilanteita ja keksiä niitä itse lisää. Esimerkkien olisi hyvä olla mahdollisimman lähellä käyttäjän omaa arkea.

Sovelluksia:

- Tunnekuvat pidetään helposti saatavilla. Ohjaaja voi ottaa kuvat esiin erilaisten tunteiden ilmetessä, auttaa etsimään sopivan tunnekuvan ja nimeämään tunteen.
- Kirokuvan käyttöä on hyvä harjoitella niissä tilanteissa, joissa henkilö reagoi vihan tunteeseen ei-hyväksyttävällä tavalla esimerkiksi tavaroiden paiskominen, väkivaltaisen käyttäytyminen.
- Positiivisen palautteen antaminen kuvan käyttämisestä on tärkeää.

ITSEILMAISU / Mikä minulle on tärkeää



(Kuva: Leena Hintsanen 1.11.2013)

Tavoite: Opetellaan esiintymistaitoa, vahvistetaan itsetuntoa. Harjoitellaan itseä koskevan tärkeän asian kertomista, toisten kuuntelemista.

Välineet: Pyydetään ryhmäläisiä tuomaan jokin itselle tärkeä esine tai asia, tai kertomaan jokin mukava tapahtuma elämästään. Harjoituksesta voi kertoa edellisenä päivänä jotta jää aikaa mietittäväksi ja aivot herätettyä omaan elämään ja tärkeisiin asioihin

Harjoituksen eteneminen:

1. Yhdessä voidaan sopia missä järjestyksessä kukin kertoo tarinansa.
2. Harjoituksen vetäjä johdattelee tarinoita kysymällä ja antaa myös muille ryhmäläisille luvan kysyä kertojalta kysymyksiä hänelle tärkeästä asiasta.
3. Muistetaan kehua kertojaa aina esityksen jälkeen.
4. Kun kaikki ovat esittäneet, voidaan vielä kysyä miltä tuntui esiintyä ja kertoa oma tarina.

5. YHDESSÄ TOIMIMINEN (VUOROVAIKUTUS)

Tiedossa on, että ihminen kasvaa sosiaalisuuteen vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Vuorovaikutus on siis paljon muutakin kuin yhteinen kieli. Sen syntyy kehon tiedostamattomien viestien, ennakko-odotusten, toiveiden ja uskomusten avulla tarpeeksi ja haluksi tietoiseen vuorovaikutukseen eli kommunikointiin toisen kanssa.

Monet asiat, esimerkiksi kulttuurit, vaikuttavat siihen miten eri tilanteissa toimitaan. Voimme tuntea yhteenkuuluvuutta toisten kanssa ja hakea etäisyyttä toisiin henkilöihin vaikka emme ole keskustelleet heidän kanssaan sanaakaan. Silloin, kun toimitaan henkilön kanssa jolla on runsasta tuen tarvetta, on tärkeää, että osaavampi osapuoli huomioi nämä seikat omassa toiminnassaan. Omaan toimintaan huomion kiinnittäminen ei aina ole helppoa. Kuitenkin se on tärkeää silloin, kun mietitään erityisen tuen tarpeessa olevien henkilöiden kanssa toimimista. Esimerkiksi omassa toiminnassa kiinnitetään huomiota siihen, että menenkö sormet naksutellen tilaan, jonka pitäisi olla siellä asuvan henkilön oma huone tai heidän yhteinen olohuone.

Toimivan vuorovaikutuksen syntymistä vaikeuttavat monet seikat silloin kun toisella tai molemmilla osapuolilla on vaikeus ymmärtää toisen puhetta tai saamaansa informaatiota sekä ilmaista itseään selkeästi. Yhteisen tasa-arvoisen kielen löytyminen on usein haastavaa ja keskustelukumppani voi joutua tekemään tulkintoja siitä mitä toinen mahtaa tarkoittaa. Hän voi myös joutua tulkitsemaan informaatiota muille, ja silloin on suuri eettinen vastuu viestin oikeellisuudesta.

Dialogisessa ohjaamisessa vastavuoroisuuden avulla tapahtuva avustaminen asettaa meidät tasavertaiseen suhteeseen ja toisaalta suureen haasteeseen varsinkin silloin, kun kysymyksessä on yhteisen ymmärtämisen tuottaminen. Dialogin avulla henkilöä autetaan ja ohjataan ajattelemaan, ja samalla ottamaan vastuuta omista päätöksistään.

Toiminnallisuus lisää ryhmän yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuutta. Yhteisessä tekemisessä on hyvä olla jokin yhteinen tavoite, johon pyritään. Pelit ja leikit eivät ole vain ajanvietettä, vaan niissä opitaan vuorovaikutustaitoja, toisten huomioon ottamista, odottamista, kuuntelemista, puhumista, eläytymistä, mielikuvituksen käyttöä, esiintymistä ja yhteistyön tekemistä. Niillä on myös vaikutusta sosiaalisissa tilanteissa ja yhteiskunnassa tarvittavien taitojen vahvistumisessa mielekkäällä ja hausalla tavalla.

Tunnetaidot syntyvät niitä erikseen harjoittamalla esimerkiksi kuvien avulla ja ryhmän toiminnassa. Kun ryhmässä on rento ja luottamuksellinen ilmapiiri, pystytään silloin

käsittelemään vaikeitakin asioita. Näitä vaikeita asioita voivat olla mitkä tahansa yksilön kielteiset kokemukset tai tunteet. Tarkoituksena ei ole kuitenkaan tehdä syvällisiä analyyskejä, vaan jakaa kokemuksia ja mahdollisesti oppia niistä. Yhteishengellä ja ryhmän yhteistyön sujumisella on suuri merkitys, sillä se parantaa oppimistuloksia, työntekoa, osallistumisaktiivisuutta ja ryhmässä viihtymistä.

Toiminnan ohjaamisessa ohjaajan tulee olla joustava ja valmis muuttamaan tuokioita tilanteen mukaan. Jokin harjoitus toimii yhdellä ryhmällä hyvin ja toisella taas ei. Vaikka tuokio ei menisikään suunnitellulla tavalla, voi uusi toimintamuoto olla parempi kuin entinen. Se milloin ihminen oppii jotain, ei ole ennalta määrättävissä, oppimista saattaa tapahtua silloinkin kun sitä ei huomaa, tai tilanne näyttää tuottavan pettymyksiä. Kaikessa tekemisen ja asioiden oppimisessa toistot tavalla tai toisella ovat tärkeitä.

Yhteisessä toiminnassa on tärkeää tarkkaavuuden suuntaaminen ja toiminnan aloitus. Aloituksen ja lopetuksen tulee olla selkeitä, toiminnan rakenteen on tärkeää olla kaikkien tiedossa. Rutiinien ylläpitäminen muodostaa mielekkyyttä toimintaan eli tiettyinä päivinä, tiettyyn kellonaikaan tms. Kaikki tarvittavat kommunikaation välineet olisi hyvä olla yksilöllisesti käytössä.

Tarkkaavuutta voidaan vahvistaa positiivisella palautteella ja kannustuksella, rytmityksellä, tarkkaavuuden kohteen vaihtamisella, toimintamallin muuttamisella, lisäämällä osallisuutta esimerkiksi vastuuvuoroilla, sattumaa käyttämällä, henkilökohtaista kontaktia ottamalla esimerkiksi lempinimiä käyttämällä ja/tai keksimällä niitä.

Hitaus ja juuttuminen toiminnassa vaativat ohjaajalta aikaa ja ennakkointia, kiirehtimällä ja hoputtamalla tilanteet usein vain kärjistyvät. Huumorin käyttäminen, siirtyminen vastapuolen rooliin tai draamallisen ilmaisun keinojen käyttäminen voivat laukaista joskus kärjistyneen tilanteen tai tuoda toisenlaisen lähestymistavan jonkin toiminnan toteuttamiseen.

YHDESSÄ TOIMIMINEN / ”Porinaa ja turinaa” / Yhteisöpalaveri



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Harjoitellaan vuorovaikutusta ryhmässä, keskustelutaitoja, oman mielipiteen ilmaisemista, yhteisöllisyyttä, ajankohtaisista asioista puhumista.

Välineet: Tarvitaan yhteinen aihe. Aihe voi olla jokin ajankohtainen asia tai muutoin hyvä keskustelun aihe. On tärkeää käyttää tarvittavia kommunikoinnin välineitä, että kaikki osallistujat saavat saman informaation ja osallisuus turvataan. Tarvitaan rauhallinen paikka ja jokaiselle miellyttävä istumistapa. Mukana voi olla myös juotavaa tai muuta tarjottavaa.

Harjoituksen eteneminen:

1. Keskustellaan annetusta aiheesta.
2. Vetäjä huolehtii että kaikki saa vuorollaan kertoa, kommentoida ja sanoa oman mielipiteensä asiasta.
3. Sovitaan jotain asiaan liittyvää, se voi olla seuraava kokoontuminen tai että päätetään jotain keskustellusta aiheesta.

Keskustelun aiheita:

- Sen hetkinen vuodenaika ja siihen liittyvät luonnon muutokset
- Kodin työt
- Aikuisuuteen liittyviä asioita
- Muistellaan lapsuutta esim. lapsuuden kesät, paras lapsuusmuisto
- Leikkejä, lauluja
- Paras joululahja
- Syntymäpäivä
- Kaverin, ystävän merkitys

Sovelluksia:

- Asumisyksikössä voi olla paikka, johon voi nimettömänä keskusteluaiheita laittaa ja josta sitten ohjaaja ottaa jokaisella kerralla aiheen. Ryhmä voi myös keskustella ajankohtaisista asioista ottamalla mukaan esim. päivän lehden.
- Sovitaan yksikössä päivä milloin ”porinatuokio” pidetään, palaverin voi pitää myös satunnaisesti.

YHDESSÄ TOIMIMINEN / Kim-leikki



(Kuvat: Leena Hintsanen 1.11.2013)

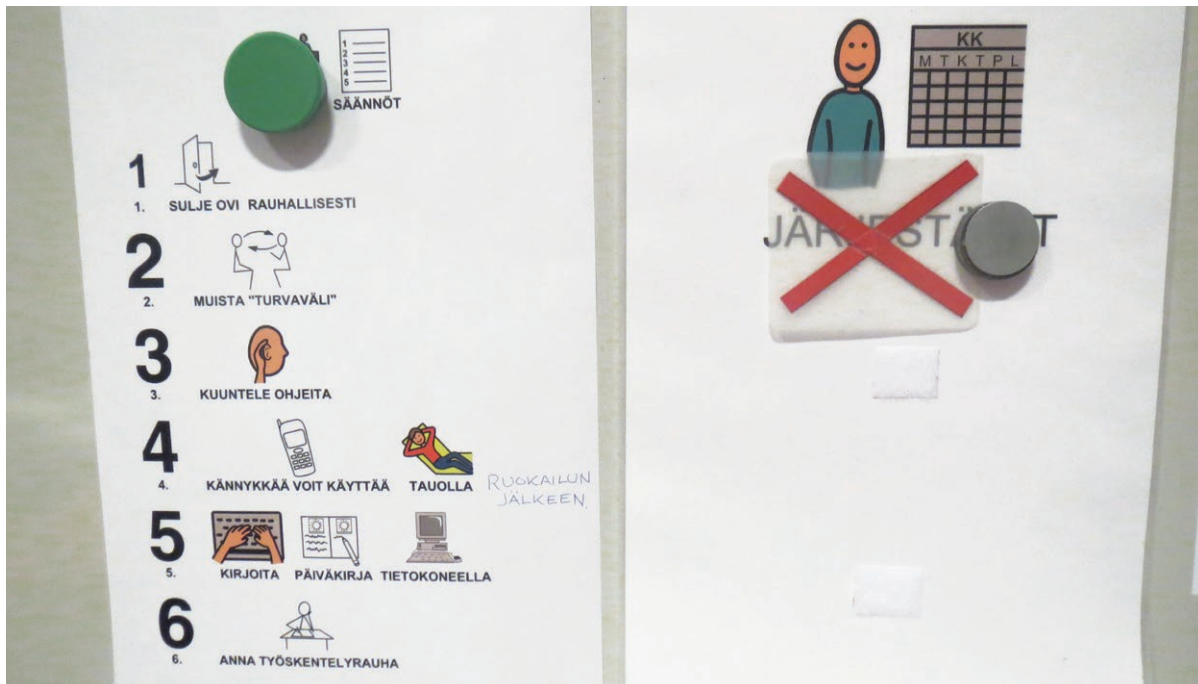
Tavoite: Yhdessä tekeminen ja muistin harjoittaminen.

Välineet: Johonkin asiaan liittyvät välineet tai/ja kuvat (kuvia pitää olla enemmän kuin esineitä on nähtävillä). Esimerkiksi ruokailuun, peseytymiseen liittyvät välineet tai tilanteen mukaan myös johonkin mielenkiintoiseen asiaan tai tulevaisuuteen liittyvään asiaan.

Harjoituksen eteneminen:

1. Istutaan pöydän ääressä.
2. Laitetaan pöydälle muutama esine (5–25).
3. Toimintaan osallistuvat voivat katsella niitä minuutin ajan.
4. Sen jälkeen ne peitetään, tai kerätään pois tai osallistujat menevät toiseen huoneeseen.
5. Nyt osallistujat saavat kirjoittaa/sanoa/kuvilla ilmaisten kertoa mitä kaikkia esineitä heidän edessään on ollut.

YHDESSÄ TOIMIMINEN / Kysymyskortit



(Kuva: Leena Hintsanen 1.11.2013)

Tavoite: Opeteltavan asian harjoitleminen leikinomaisesti, esimerkiksi asumisen säännöt, tekstiilihuolto, ruoan valmistus jne. Vuorovaikutustaitojen kehittyminen. Toistojen avulla asian sisäistäminen.

Välineet: Kysymyskortit, tarvittaessa kuvalliset, joissa toisella puolella on kysymys ja toisella puolella vastaus. Myös ryhmäläiset voivat tehdä nämä kortit annetun aiheen mukaisesti.

Harjoituksen eteneminen:

1. Kortit jaetaan kaikille.
2. Jakaja aloittaa ottamalla kortin, esittää kysymyksen ja kertoo ja näyttää kaikille vastauksen. Jakaja kysyy kortin kysymyksen saman tien uudelleen ja pelaajat yrittävät muistaa oikean vastauksen. Se joka vastaa ensimmäisenä saa kortin itselleen.
3. Jos kukaan ei toisellakaan kerralla muista oikeaa vastausta, jakaja antaa vihjeen ja pelaajat yrittävät muistaa sen avulla.
4. Jos oikeaa vastausta ei löydy, vuoro siirtyy seuraavalle kysyjälle, joka esittää ja näyttää omassa kortissaan olevan kysymyksen.
5. Aikaisemman kortin kysymys kysytään toisella kierroksella uudestaan.
6. Kun kaikki kortit on pelattu, käydään kaikki oikeat vastaukset vielä kerran läpi.
7. Lopuksi iloitaan onnistumisesta.

YHDESSÄ TOIMIMINEN / Retken suunnittelu ja toteutus



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Harjoitellaan vuorovaikutustaitojen ja kokonaisuuden hahmottamista, oman mielipiteen esille tuomista, vastuun ottamista, onnistunutta kokonaisuutta.

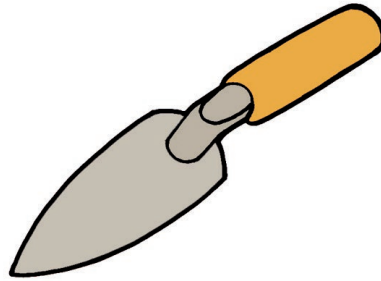
Välineet: Tarvitaan kynä ja paperia, kuvia, valokuvia tai tietokoneella työskentelyn mahdollisuus.

Valmistelut: Retkipaikka tai vaihtoehdot kannattaa miettiä etukäteen tai kerätä toiveita retkistä etukäteen, jotta retken suunnittelu etenisi sovitussa ajassa.

Harjoituksen eteneminen:

1. Joku ryhmäläisistä voi toimia kirjurina, suunnitelma voidaan tehdä isommalle paperille, että se voitaisiin laittaa lopuksi kaikkien nähtäville.
2. Keskustellaan millaisia vaihtoehtoja retkelle on tai minne retki suuntautuu.
3. Sovitaan yhdessä milloin retki aiotaan toteuttaa ja mihin.
4. Käydään läpi retkivalmistelut;
 - a. Kauanko retki kestää?
 - b. Mitä tarvitaan mukaan?
 - c. Suunnitellaan eväät ja retkellä tarvittavat muut välineet.
 - d. Sovitaan kuka tekee mitäkin. Kuka leipoo, kuka käy kaupassa jne.
5. Sovitaan aikataulusta monelta lähdetään ja moneltako tullaan pois.
6. Toteutetaan retki suunnitelman mukaan.
7. Lopuksi kokoonnutaan keskustelemaan siitä miten retki meni, oliko se onnistunut, mitä pitäisi tehdä seuraavalla kerralla toisin.

YHDESSÄ TOIMIMINEN / Kukkien istutus



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Tehdään ajankohtaan sopiva kukkaistutus. Harjoitellaan kukka-asetelman suunnittelua, käden motoriikkaa, ohjeiden kuuntelua ja ohjeiden mukaan toimimista.

Välineet: Ajankohtaisia kukkia, (pääsiäinen, jouluku, keväällä uusien kukkien juurrutus tai sipulien istutus), sipulit, siemenet, multaa, kukkapurkkeja, askarteluvälineitä.

Valmistelut: Kukkapurkit voi ennakoon esim. maalata tai päällystää sanomalehti/liisteri menetelmällä. Koristeita asetelmiin voi tehdä esim. rusetteja.

Harjoituksen eteneminen:

1. Suojataan pöytä sotkeentumiselta.
2. Tuodaan kaikki tarvittava materiaali esille.
3. Kukkapurkit maalataan/koristellaan tarpeen mukaan.
4. Ohjaaja voi ensin näyttää miten kukka istutetaan ruukkuun ja minkälaisia koristeita on mahdollista käyttää.
5. Tehdään kukkaistutus.

Sovelluksia:

- Keväällä voi istuttaa siemeniä ja valmistaa niihin kyltit. Kasteleminen ja huolehtiminen tuovat toimintaan pitkäkestoisuutta ja odottamista.

YHDESSÄ TOIMIMINEN / Muistipeli (esimerkiksi tekstiilihuolto)



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Toiminnallinen tekeminen, oman vuoron odottaminen, tutustuminen aiheeseen/sanastoon pelin avulla.

Välineet: Kuvat muistipeliin.

Valmistelut: Tehdään itse muistipeli. Kerätään aiheeseen liittyvät kuvat Papunetistä tai tehdään itse valokuvista tai muista kuvista. Siirretään kuvat Word -ohjelmaan ja lamiroidaan kuvat.

Harjoituksen eteneminen:

1. Asetetaan kuvat kuvapuoli alaspäin pöydälle ja etsitään parit.
2. Parin löydettyä voidaan keskustella kuvaan liittyvästä asiasta.
3. Joka käännöllä keskustellaan mitä kuvan asia tarkoittaa.
4. Pelataan peli loppuun.

Sovelluksia:

- Tekniikkaa voi soveltaa moneen muunkin aihealueeseen. Samalta sivustolta löytyvät kaikki arjen perustoiminnot sekä muuhun toimintakykyyn/kommunikaatioon liittyvät kuvat.
- Lopuksi voidaan käydä laittamassa pyykkikone pyörimään tai tehdään jokin muu tekstiilihuoltoon liittyvä asia yhdessä tai jokaisella voi olla jokin oma tehtävä asiaan liittyen.
- www.papunet.net/kuvatyokalu

YHDESSÄ TOIMIMINEN / Piirtäminen musiikin mukaan



(Kuva: Minna Sahlgren)

Tavoite: Ryhmässä piirtäminen. Oman mielipiteen ja tunteiden tunnistamista sekä niistä kertomista.

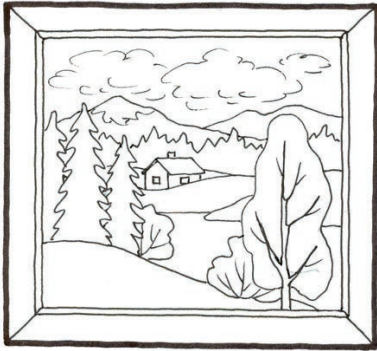
Välineet: Iso paperi esim. voimapaperi, hyvät värit joilla on helppo piirtää, pitkäkestoinen rauhallinen musiikki, esim. Vivaldin vuodenaajat.

Harjoituksen eteneminen:

1. Levitetään iso paperi pöydälle niin että kaikki osallistujat pääsevät piirtämään paperille.
2. Kerrotaan että kun musiikki alkaa soida jokainen voi alkaa piirtämään paperille ihan mitä haluaa, koko paperi on käytössä. Musiikin alkaessa soimaan ryhmä voi aloittaa piirtämisen.
3. Piirretään tai istutaan paikoillaan kunnes ohjaaja sanoo toisin.
4. Harjoituksessa pyritään piirtämään ääneti.
5. Koko harjoituksen voi tehdä omalla paikalla mutta soveltaen ohjaaja voi pyytää ryhmäläisiä siirtymään esim. myötöpäivään yhden tuolin verran.
6. Silloin jatketaan toisen tekemään työtä.
7. Kun ryhmäläiset ovat kiertäneet kierroksen ja istuvat omalla paikalla, tai musiikki on loppunut, on harjoitus päättynyt.

8. Musiikki pysäytetään.
9. Keskustellaan:
 - a. Miltä tuntui piirtää?
 - b. Miltä musiikki kuulosti?
 - c. Auttoiko musiikin kuuntelu piirtämisessä?
 - d. Miltä tuntui jättää oma työ toiselle ja jatkaa toisen työtä jne.?
10. Tarkastellaan työtä vähän kauempaa ja jokainen voi vuorotellen kertoa mistä on kuvassa lähtenyt liikkeelle.
11. Lopuksi onnitellaan itseä ja toisia työn onnistumisesta.

YHDESSÄ TOIMIMINEN / Kehykset piirretyille tauluille



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Käden taidot, yhteisen työn jakaminen, oman mielipiteen esille tuominen.

Välineet: Maalattu työ, sakset, kartongista tai vastaavasta paksusta paperista tehdyt kehykset tai voi olla myös valmiit/ vaihtokehykset, liimaa.

Harjoituksen eteneminen:

1. Laitetaan kaikki tarvittavat välineet pöydälle, yhteinen maalaus lattialle tai seinälle kiinnitettynä.
2. Leikataan kartongista noin 4 cm levyisiä suikaleita. Valmistetaan suikaleita tarpeellinen määrä, joista tehdään töille sopivan kokoiset kehykset.
3. Sovitaan siitä kuka laittaa kehykset mihinkin kohtaan.
4. Valmis kehys asetetaan maalauksessa siihen kohtaan mistä haluaa oman taulun leikattavan.
5. Rajattu kohta piirretään lyijykynällä ja leikataan irti jonka jälkeen siihen liimataan kehykset tai se asetetaan vaihtokehyksiin.
6. Jokainen nimeää oman työn.

Sovelluksia:

- Jos yhteinen maalaus on pieni, sille voi tehdä yhden kehyksen.
- Tauluista voi tehdä näyttelyn johonkin tilaan.

YHDESSÄ TOIMIMINEN / Arvaa kulkuväline



(Kuvat: Leena Hintsanen 1.11.2013)

Tavoite: Jaettu huomio yhdestä asiasta kerrallaan. Vuorovaikutuksen ja ilmaisun vahvistaminen. Erilaisten kulkuneuvojen tunnistaminen.

Välineet: Erilaisten kulkuneuvojen kuvia tai tyhjiä lappuja kirjoittamista varten, teippiä.

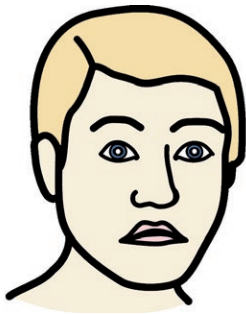
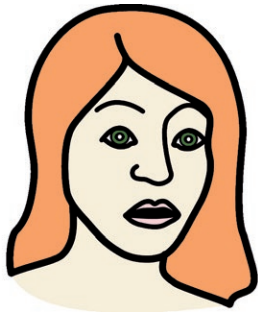
Harjoituksen eteneminen:

1. Jokaiselle osallistujalle laitetaan kulkuneuvon kuva/nimilappu selkään. Osallistuja ei itse saa nähdä mikä kulkuneuvon kuva tai nimi hänen selässään on.
2. Osallistuja kulkevat sikin sokin ja esittävät kysymyksiä selässään olevasta kulkuneuvosta. Vastaantulijat vastaavat kyllä tai ei, riippuen siitä onko kysymys juuri kyseessä olevaan kulkuneuvoon sopiva.
3. Kyselyjä jatketaan niin kauan, että kaikki ovat arvanneet oman kulkuneuvonsa.

Sovelluksia:

- Osallistujat kulkevat sikin sokin kunnes ohjaaja antaa käskyn, menkää linja-auton luo. Kaikki kokoontuvat sen henkilön luo, jolla on linja-auton kuva selässään. Näin jatketaan kunnes kaikki kulkuvälineet on kohdattu. Lopuksi mietitään minkä kulkuneuvon kuva minulla olikaan selässä.

YHDESSÄ TOIMIMINEN / Tunnetilanteet -harjoitus

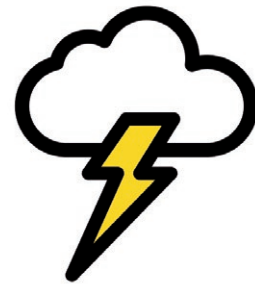


PELOKAS

Ampiainen lentää kohti.



On ukkonen ja salamoi.



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Tulla tietoisiksi erilaisista tunteista.

Materiaalit: Tulosta Papunetista tunnetilannekorttipohja, laminoi se ja leikkaa kortit irti toisistaan. Tulosta perustunnepohjat (iloinen, surullinen, pelokas ja vihainen) A4- tai A3 -kokoisina ja laminoi ne.

Harjoituksen eteneminen:

1. Laita kortit nurinpäin pöydälle.
2. Kukin ryhmäläinen saa nostaa yhden kortin vuorollaan ja miettiä, minkä tunteen kortin tilanne herättää.
3. Kortti laitetaan sopivan tunnekorttipohjan päälle.
4. Sama tilanne saattaa herättää ryhmäläisissä hyvinkin erilaisia tunteita, joten niistä on hyvä keskustella yhdessä.

YHDESSÄ TOIMIMINEN / Arvaa mikä mauste



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Saada aistielämyksiä ja mahdollisesti tunnistaa mausteet. Yhteisen huomionkohteen jakaminen. Tässä harjoituksessa tavoitteena on hajuaistin käyttäminen mutta muitakin aisteja voidaan harjoittaa samalla menetelmällä.

Välineet: Paperimukeja, mausteita (3–8).

Harjoituksen eteneminen:

1. Kerrotaan osallistujille ja huolehditaan tarpeen mukaan, ettei mausteita maistella.
2. Ensimmäinen maustepurkki laitetaan kiertämään ja jokainen haistelee sitä vuorollaan.
3. Kun maustepurkki on kiertänyt kaikilla, mietitään, mikä mauste mahtoi olla kyseessä. Tarpeen mukaan kierrätetään purkkia uudelleen, jotta mausteen nimi saataisiin selville.
4. Tämän jälkeen kierrätetään toinen mauste jne.
5. Lopuksi käydään vielä kaikki mausteet uudelleen läpi ja yritetään muistaa mitä mausteita on ollut mukana tehtävässä.

Sovelluksia:

- Tuoksuharjoituksia voi tehdä millä tahansa tuoksuilla, esimerkiksi metsän materiaaleilla, tai vaikka metsässä liikuttaessa.
- Tuntoharjoituksia voi tehdä niin, että suljetaan silmät tai peitetään ne liinalla ja tunnustellaan erilaisia esineitä, muotoja jne. Tai liikutaan osallistujien kanssa
- Kuuloharjoituksia voidaan tehdä kuulostelemalla esimerkiksi soitinten ääniä, tai jostain musiikista mietitään mitä ääniä siitä löytyy. Ulkona liikuttaessa voidaan pysähtyä kuuntelemaan liikenteen ääniä jne.
- Myös maistamisharjoituksia voidaan tehdä erikseen, ja mikään ei estä tekemästä harjoitusta niin, että käytetään kaikkia viittä aistia samalla kertaa kun yritetään selvittää mistä aineesta tai materiaalista on kysymys.

6. ARJENTAI DOT

Arjentaidoista puhutaan silloin kun puhutaan päivittäisestä elämästä. Arjentaidoissa näyttäytyy kaikki se osaaminen ja toimintakyky ja toisaalta myös mahdollisuudet mitä henkilöllä on. TAIVAL -projektin tavoitteena on ollut vahvistaa ja tukea projektissa olleiden henkilöiden arjentaiteja niin, että heillä olisi muuttamisen jälkeen käytössä omat taidot kommunikaatiossa, vuorovaikutuksessa, motorikassa sekä osallisuudessa. Tätä on vahvistettu siten, että on koottu erilaisia oman elämän suunnitteluun ja kerrontaan tarkoitettuja koosteita/oppaita, joista selviää kuinka kommunikoin, miten toivon, että minua kohdeltaisiin tms.

Ikääntyvän ihmisen taitoja/toimintakykyä arvioitaessa halutaan ensimmäiseksi tietää onko hänellä tiedossa mikä vuodenaika, mikä päivä, ja paljonko kello nyt on. Nämä ovat siis sellaisia asioita, joilla järjestämme aikaamme ja elämäämme. Nämä asiat vaikuttavat siihen, että meille tulee kokemus arjen hallittavuudesta ja ne ovat siis arjen perustaitoja. Tämän vuoksi näiden asioiden näkyväksi tekeminen on tärkeää myös kehitysvammaisille henkilöille.

Vuorokausirytmien hahmottaminen esimerkiksi esineiden, kuvien ja/tai kellon avulla on yksi perusasioista. Hyvässä asumisyhteisössä jokaisella henkilöllä voi olla oma henkilökohtainen vuorokausirythmi ja siitä kertova ohjelma. Asumisyhteisössä voi olla, ja usein onkin, myös yhteinen informaatiotaulu, jossa kerrotaan joko kyseisen päivän yhteiset asiat tai koko viikon tapahtumat.

Joskus asumisyksiköissä näkyy taulu yhteisissä tiloissa, johon on merkitty esimerkiksi vain kyseisen päivän/paikan henkilökunta. Tärkeää tietoa sekin, mutta samalla voi miettiä mitä muuta siellä asuvat henkilöt mahdollisesti haluaisivat päivän sisällöistä tietää. Olisiko hyvä tietää esimerkiksi mitä ruokaa, mitä tapahtumia tänään on tarjolla tai mitä tapahtumia on kyseisellä viikolla. Saattaa myös olla, että joillekin henkilöille ennakoon annettu tieto aiheuttaa levottomuutta käytökseen, ja tämä aiheuttaa varovaisuutta informaatiossa, mutta siihenkin asiaan voidaan vaikuttaa hyvällä suunnittelulla ja sopivilla kommunikaatiokeinoilla.

Arjentaiteihin sisältyy myös se, että voi omien taitojen mukaan osallistua yhdessä toisten kanssa ruoanvalmistukseen tai/sekä pöydän kattamiseen. Ja että voi osallistua havainnoimaan säätä ja valitsemaan itselleen vaatetusta sään- ja tilanteen mukaan. Arjentaidoissa kiinnitetään huomiota henkilön osallistumiseen siivouksessa ja pyykinpesussa. Samoin siihen kuuluvat myös työhön tai kuntouttavaan toimintaan, harrastuksiin, ostosten tekemiseen ja liikenteessä liikkumiseen sisältyvät asiat.

Osallisuutta omassa elämässä pidetään tänä päivänä erittäin tärkeänä ehkä siksi, että sitä rajoitetaan eniten. Osallisuus tuo mielekkyyttä ja vähentää pakon kokemista sekä syrjäytymistä. Osallistuva henkilö on mukana määrittämässä, toteuttamassa ja arvioimassa hänen etunsa turvaamiseksi tehtävää työtä. Osallisuus koostuu oikeudesta saada tietoa itseä koskevista suunnitelmista, päätöksistä, ratkaisuista, toimenpiteistä ja niiden perusteluista sekä mahdollisuuksista ilmaista mielipiteensä ja vaikuttaa asioihin.

Osallisuus sisältää myös sen että jokainen henkilö on yhteisöllisessä ja yksilöllisessä vastuussa, sekä omaa mahdollisuuden vaikuttaa ja tukea toisia ihmisiä. Osallisuuteen kuuluu myös se että palvelut, harrastukset ja työ ovat henkilön esteettömästi saavutettavissa.

Silloin kun kehitysvammaisella henkilöllä on tieto ja tunne siitä, että hänellä on mahdollisuus ottaa vastuuta omasta elämästään edellytystensä mukaisesti, ja hän voi suoriutua arkielämään liittyvistä toimista mahdollisimman itsenäisesti, ovat perusasiat hyvällä mallilla. Tärkeää on, että hän saa ja osaa tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä ja voi osallistua asumisyhteisön päätöksentekoon sekä voi hyödyntää jokapäiväiseen toimintaan tarjolla olevia tukipalveluja, apuvälineitä ja avustajapalveluja. Osallisuus on yhdellä sanalla sanottuna yhdenvertaisuutta. Kun asumista ja asumispalveluja tarjotaan, niin palvelun pitäisi kattaa sellainen asuminen, joka sopisi meille jokaiselle. Kysymyksenasettelu siis kuuluu ”Voisinko minä asua täällä”, ”Miten minä haluaisin ilmaista itseäni tai pitää yhteyttä ystäviini” jne.

Osallisuuden vuoksi kehitysvammaisen henkilön on tärkeä tuntea erilaisia asumisen muotoja, jotta voi valita itselleen sopivimman tavan asua. Tähän asiaan voidaan tutustua erilaisiin asumismuotoihin tutustumalla ja sitä varten suunniteltujen harjoitusten avulla. Myös vanhempien ja huoltajien on tärkeää tietää, millaisia asumisen vaihtoehtoja on tarjolla, jotta he voivat olla tukena päätöstä tehtäessä. Tämän toteutuminen on yhteiskunnallisesti suuri haaste ja kansalaisten yhdenvertaisuus toteutuu tässä kaikkein vähiten, sillä esimerkiksi tänä päivänä harva laitoksessa asuva kehitysvammainen henkilö pääsee itse tai edes huoltajan kanssa valitsemaan oman asuinpaikkansa.

Vastuu siitä, että nämä oikeudet toteutuvat eivät ole vain henkilöllä itsellään, vaan vastuu on asianosaisilla henkilöillä jotka mahdollistavat, tai eivät mahdollista oikeuksien toteutumista.

ARJEN TAIDOT / Arjen sisällöt

Tavoite: Sisältöjen avulla tutustuminen omaan elämään. Arjen rakenteet tulevat näkyviksi.

Välineet: Kuvia päivän kokonaisuudesta ja niiden sisällöistä.

Harjoituksen eteneminen: Valitaan teema ja käydään läpi siihen asiaan liittyvät sisällöt.



Omassa kodissa



Ruokailu



Siivous



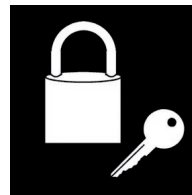
Vaatehuolto ja pukeutuminen



Päivärytmi



Hygienia



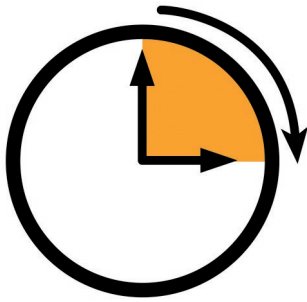
Turvallisuus

(Kuvälähde: www.papunet.net)

Sovelluksia:

- Kuvia voi käyttää yksilölliseen päivän suunnitteluun.
- Ne voivat olla aihealueita, joista keskustellaan.
- Jokaisesta aihealueesta voi tehdä oman toiminnasta kertovan kuvasarjan.

ARJEN TAIDOT / Aika



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Opetellaan käsitteitä ennen, nyt ja tulevaisuudessa. On mahdollisuus seurata oman päivän etenemistä, tapahtuneen erottaminen tulevasta.

Välineet: Lehtikuvia/valokuvia päivän tekemisistä, kartonkia ja liimaa, tai www.papunet.net/tietoa/fileadmin/muut/Kuvatyokalu/Papunet_kuvatyokalu_paivan_aitaulu.pdf

Harjoituksen eteneminen:

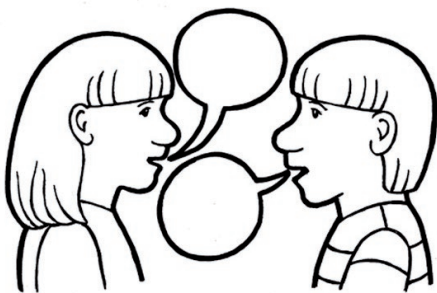
1. Leikkaa lehdestä kuvia, käytä valmiita valokuvia tai Papunetin kuvaohjelmaa.
2. Tee esimerkiksi kartongista suikale, jonka taittelet kuvien kokoiselle hatarille.
3. Haitarissa pitää olla paikka jokaiselle kuvalle.
4. Liimaa kuvat aikajärjestyksessä kartonkihaitariin.
5. Nyt sinulla on valmis päiväjärjestys tälle päivälle.

Keskustelkaa ryhmässä päiväjärjestyksistä. Miksi niistä tuli erilaisia tai samanlaisia. Mitkä tapahtumat ovat yhtä aikaa kaikilla jne.

Soveltaminen:

- Tehkää kartongista rasteja, joilla peitätte jo tapahtuneet asiat.

ARJEN TAIDOT / Keskusteluharjoitus kotiin/elämään liittyvistä asioista



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Lisätä oman kodin/kotiympäristön tuntemusta, ja osallisuuden tunnetta, oman mielipiteen ilmaisua, vuoron odottamista, toisen huomioon ottamista ja kuuntelemista.

Välineet: Sakset, liimaa, kartonkia, kotiin ja ympäristöön liittyviä kuvia kuvalehdistä, netistä esim. www.papunet.net/_pelit/minun_haaveeni/koti, tai itse otettuja valokuvia eri tiloista.

Harjoituksen eteneminen:

1. Leikkaa lehdestä kuvia tai ota valokuvia tai käytä esineitä kodista sen eri huoneista, saunasta, wc:stä. Ulkoa, varastoista, autotalleista. Tavaroista tai asioista joita siellä tehdään.
2. Liimaa kuvat kartongille ja leikkaa samankokoisia palasia, käteen sopivia kortteja. Tai laita esineet näkyville.
3. Piirrä iso pohjapiirros asunnosta esimerkiksi kartongille, jossa kuvataan kodin eri huoneita (esim. keittiö, eteinen, olohuone, oma huone, kylpyhuone, sauna). Tai käytä valokuvia, joita on otettu eri huonetiloista.
4. Aseta kortit nurinpäin pöydälle.
5. Kortteja/esineitä nostetaan vuorotellen ja kerrotaan mihin huoneeseen se kuuluu.
 - a) Asiasta voi keskustella.
 - b) Kortteja voi käyttää yksin tai yhdessä jutellessa.
 - c) Voit myös keskustella kuvassa olevasta asiasta /esineestä onko kuulijoilla samanlaista esim. hammasharjaa, mistä on saanut, paljonko maksanut, missä sen paikka on jne.

Soveltaminen:

- Kuvan/esineen voi pyytää viemään myös oikeaan huoneeseen/tilaan.
- Harjoituksen voi tehdä yhden henkilön tai ryhmän kanssa.

ARJEN TAIDOT / Millainen on oma seksuaali-identiteetti



(Kuva: Leena Hintsanen 1.11.2013)

Tavoite: Opetellaan tunnistamaan mistä pidän, mistä en, tunnistamaan oma sukupuoli ja harjoitellaan ryhmätyötaitoja.

Välineet: Paperia ja tusseja tai kuvia. Voit käyttää myös kuvia esim. Papunetin kuva-työkalupankista, tai Papunetin ohjelmaa www.papunet.net/kuva/tietoa/ihminen/

Harjoituksen eteneminen:

1. Kirjoita erillisille papereille erilaisia sanoja elämästä (yhdelta paperille yksi sana).

Esimerkiksi

- peli, piirtäminen
- jalkapallo, jalkahoito
- haju, tuoksu
- halaaminen, seksi
- hiusten laittaminen, parranajo
- ilo, viha tai/ja muita tunteita
- karaoken laulaminen
- ruoanlaitto, roskien vienti
- tanssiminen, lentäminen
- kiinnostus ulkonäköasioihin

- hoivaaminen, koiran ulkoilutus
 - siivous, voittaminen
 - matkustaminen, seikkaileminen
2. Aseta pöydälle naisen ja miehen neutraalit kuvat (tikku-ukot tai kuvat papunetistä)
 3. Keskustelkaa kumpaan ryhmään jokainen itse kokee kuuluvansa, miehiin vai naisiin? Voiko kuulua molempiin?
 4. Jokainen ryhmäläinen ottaa yksitellen sanan/kuvan ja laittaa sen toisen kuvan päälle tai molempien kuvien keskelle, jos ajattelee asian sopivan molemmille?
 5. Keskustelkaa ja kyseenalaistakaa esimerkiksi seuraavia asioita:
 - a) Sopivatko nämä asiat ihan hyvin molemmille?
 - b) Mistä itse pidän, mistä en?
 - c) Mitä haluaisin oppia tekemään?
 - d) Mitä voin/saan tehdä?
 - e) Missä asiassa tarvitsen apua/ohjausta?

ARJEN TAIDOT / Työskentelytaidot



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Opetellaan tunnistamaan ja nimeämään erilaisia ammatteja, sekä työssä käytettäviä erilaisia työvälineitä. Mietitään eri ammatteja, työn vaativuutta, työaikoja, työnkuvia, työkavereita ja työturvallisuutta. Harjoitellaan keskustelutaitoja, kuuntelemista ja keskittymistä.

Välineet: Sanomalehdet, aikakauslehdet, kartonkia, sakset ja liimaa ja/tai tietokoneen käyttömahdollisuus.

Harjoituksen eteneminen:

Alussa voidaan keskustella eri ammanteista, esimerkiksi tuttujen ihmisten. Työelämä aiheeseen perehdytään keskustelemalla yleisesti työhön liittyvistä asioista ja ne voidaan listata paperille, taululle jne. Työ voidaan tehdä ryhmätyönä.

Voidaan katsoa netistä työelämään liittyvä video. Kehitysvammaisten tuki ry:n sivuilta www.kvtl.fi löytyy linkki, jossa on videoita ”ihmisiä työssään”.

www.papunet.net/kuva/tietoa/ sivustolla on ammatinvalintaan liittyvää tietoa.

1. Etsitään sanoma/aikakauslehdistä ammattiin sopivia ihmisten (ei julkkiksia) ja työvälineiden kuvia.
2. Leikataan kuvat ja liimataan ne kartongille.
3. Nimetään ihmiskuville ammatit ja tehtävää voi värittää keksimällä kuvassa olevalle ihmiselle nimi.
4. Työvälineissä voi olla myös työturvallisuuteen liittyviä kuvia. Kuvien alle voi kirjoittaa mihin ammatinkuntaan työvälineet tms. kuuluu.

Soveltaminen:

- Aihealueena voi olla myös työtoimintaan tai vapaa-aikaan liittyviä asioita.

ARJEN TAIDOT / Ajan kulku



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Opetellaan käsitettä ennen ja jälkeen, tai ennen, nyt ja tulevaisuudessa. Harjoitellaan keskustelutaitoja ja omien ajatusten jakamista toisten kanssa. Tarinan kerontaa.

Välineet: Erilaisia kuvia (tilannekuvat hyviä), lehdistä, netistä.

Harjoituksen eteneminen:

1. Harjoituksen vetäjä johdattelee kysymyksin tarinan kulkua kuvasta.
2. Keskustellaan:
 - a) Mitä kuvassa näkyy?
 - b) Ketä kuvassa on?
 - c) Mitä tapahtuu?
 - d) Mitä on tapahtunut ennen kuvan tilannetta?
 - e) Mitä tapahtuu sen jälkeen?
3. Kuvalle voidaan antaa nimi.
4. Tarina voidaan myös kirjoittaa/kuvittaa sosiaalisesti tarinaksi.

Soveltaminen:

- Kuvien avulla voidaan käydä läpi ajankohtaisia uutisia.

Sosiaalisesta kuvatarinasta lisätietoa osoitteessa www.papunet.net/materiaalia ja www.onerva.fi/

ARJEN TAIDOT / Tilanteen mukainen pukeutuminen



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Opetellaan tunnistamaan arkiminän ja juhlatinän eroja. Ryhmässä työskentely, vuorovaikutustaidot. Miten käyttäytyään juhlatilaisuuksissa ja miten se eroaa arkipäivistä. Mitä arkeen ja juhlaan liittyy.

Välineet: Kuvia suomalaisista juhlista, lehtiä, sakset, liimaa, kartonkia.

Harjoituksen eteneminen:

1. Aluksi keskustellaan millaisia juhlia Suomessa vietetään.
2. Minkälaisissa juhlissa keskustelijat ovat olleet?
3. Miten ovat pukeutuneet?
4. Keitä juhlissa on ollut?
5. Mitä ruokaa siellä on tarjottu jne.?
6. Miten juhla ryhmäläisten mielestä poikkeaa esim. työ- tai kotielämästä?
7. Kuvat liimataan kartongille otsikoin. Ryhmä esittää työnsä harjoituksen vetäjän ohjaamana ja johdattelemana.

Soveltaminen:

- Ryhmä voidaan jakaa kahteen ryhmään. Toiset ryhmäläiset etsivät lehdistä kuvia esimerkiksi juhlaan ja toiset arkeen ja vapaa-aikaan
- Tehdään toinen tehtävä vapaa-aikaan liittyen. Joku juhlista voidaan myös näytellä tai siihen voidaan pukeutua tunnelman saavuttamiseksi.

ARJEN TAIDOT / Aarrekartta oman elämän aarteisiin



(Kuva: Leena Hintsanen 1.11.2013)

Tavoite: On oman tulevaisuuden suunnittelu. Omista unelmista ja haaveista kertominen. Harjoitellaan konkreettisia asioita, esimerkiksi mitä minä haluan elämältä, minä saan päättää omista asioista.

Välineet: Aikakauslehtiä, paperia, kyniä, kartonkia, liimaa.

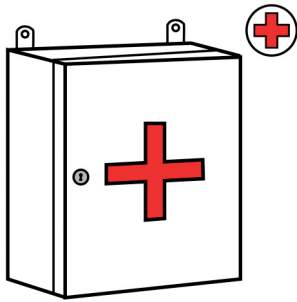
Harjoituksen eteneminen:

1. Alussa harjoituksen vetäjä voi johdatella tulevaisuuden ajattelua eri osa-alueisiin.
2. Mietitään yhdessä mitä asioita elämään liittyy.
 - Mitä haluaisit tehdä kotona?
 - Miten ja missä haluaisit asua?
 - Mitä haluaisit harrastaa?
 - Mikä on sinun unelmahomma/työ?
3. Jokainen voi etsiä lehdistä itselle sopivia kuvia mitä tulevaisuudelta haluaisi. Jos kuvia ei löydy voi myös piirtää ja kirjoittaa kartongille omia unelmia.
4. Unelmia voidaan myös värittää/maalata.
5. Millä värillä maalaat silloin kun ajattelet unelmakotia jne.
6. Työt voidaan purkaa työskentelyn jälkeen.

Soveltaminen:

- www.papunet.net osoitteessa on osio ”minun unelmat ja haaveet” löytyy valmiita kuvia ja niiden alle voi kirjoittaa tekstiä ja työt voidaan tulostaa.
- www.kvps.fi osoitteesta voi tilata ”Minun suunnitelmani” -kansioita.

ARJEN TAIDOT / Kodin turvallisuus



(Kuvalähde: www.papunet.net)

Tavoite: Oman kodin turvallisuus, mitä vaaratilanteita omassa kodissa voi sattua ja kuinka voit silloin toimia?

Välineet: Kuvia kodin turvallisuusvälineistä ja/tai konkreettisia välineitä esimerkiksi palohälytin, suojapeitot, suojakaiteet, liukuesteet jne.

Harjoituksen eteneminen:

1. Keskustellaan aiheeseen liittyvistä asioista oman kodin näkökulmasta.
 - a) Mitä kaikkea voisi kotona tapahtua?
 - b) Missä huoneessa mitäkin riskejä turvallisuuteen nähden on?
 - c) Miten sitten toimitaan jos jotakin sattuu?
2. Katsellaan valittuja kuvia ja välineitä, mitkä niistä liittyvät kodin turvallisuuteen?
3. Sen jälkeen voidaan lähteä katsomaan missä välineitä pidetään ja jokainen voi tarkistaa esim. onko omassa huoneessa palovaroitin.
4. Lopuksi voidaan lavastaa tilanteita joissa jokainen pääsee soittamaan hätäkeskukseen tai voidaan tehdä poistumisharjoitus/harjoituksia.

Sovellukset:

- Palolaitokselle tutustuminen, pyytää palolaitoksen väkeä tulemaan oman kodin pihalle kalustoineen.
- Netistä voi katsoa kodin turvallisuuteen liittyviä ohjelmia, esimerkiksi www.kodin-turvallisuus.fi/o1.htm

ARJEN TAIDOT / Vuodenaika



(Kuva: Minna Sahlgren)

Tavoite: Huomion kohdistuminen ympäristöön ja kyseessä olevaan vuodenaikaan, sekä vuodenaikoihin liittyvän ajattelun herättäminen/syventäminen. Samalla harjoitellaan muistin käyttämistä, ajan käsitteitä, syy-seuraussuhteita.

Välineet: Valokuvia/kuvia eri vuodenaajoista. Kyseessä olevan vuodeajan materiaalia ulkoa, se voidaan hakea yhdessä, tai aikaisemman vapaa-ajan suunnittelun kaavalla.

Valmistelut: Kokoonnutaan rauhalliseen tilaan keskustelemaan vuoden ajasta. Mitä kaikkea siihen liittyy. Miten koton valmistaudutaan vuodenaikaan mitä pitää ottaa huomioon menneestä vuodenajasta. Miten vuodenaika vaikuttaa luontoon.

Harjoituksen eteneminen:

1. Vetäjän johdolla keskustellaan aiheista. Aihe-esimerkkejä:
 - Mikä vuodenaika on nyt? Mitä tarkoittaa, että on syksy/talvi/kevät/kesä?
 - Millainen on talvi? Mitä tarkoittaa kaamos?
 - Mitä luonnossa tapahtuu keväällä?
 - Miksi metsiä sanotaan vihreäksi kullaksi?
 - Milloin on ruska?
 - Mikä vuodenaika oli ennen syksyä?

2. Kartongille tehdään keskustelluista asioita kuvia käyttämällä ja/tai kirjoittamalla yhteinen työ.
3. Mikäli asuminen ja ympäristö vaativat joitakin toiminnallisia asioita vuoden ajan suhteen, sen suorittamisesta voidaan sopia tässä keskustelussa.

Sovelluksia:

- Vuodenajoista voi tehdä kartongista ympyrän, jonka jokainen neljännes on vuoden-aikaa kuvaavan värinen. Jokaiseen neljännekseen voi liittää vuodenaikaan sisältyvät kuukaudet pienempinä kuvina.
 - Harjoituksen voi tehdä niin, että varautuu eri säiden asusteilla ja mietitään ryhmässä mihin vuodenaikaan puetaan mitäkin asusteita päälle. Voidaan myös pitää muotinäytös eri vuodenaikojen mukaisesti pukeutuen.
 - Harjoituksen vuodenajoista voi tehdä niin, että perustetaan luontoraati. Jokainen raadin jäsen perehtyy johonkin vuodenaikaan ja muut ryhmän jäsenet kyselevät heiltä. Vastajia avustetaan tarpeen mukaan. Esimerkiksi kyllä/ei vastauskorteilla tai muilla kuvakorteilla saadaan hyviä vastauksia aikaiseksi.
-
- www.papunet.net/materiaalia/pukeutumisopas-talveen
 - www.papunet.net/kuva/askartelu/mita_paalle_talla_saalla/2

7. LIIKUNTA JA VAPAA-AIKA

Liikunta kuuluu ihmisen olemukseen luonnollisena osana. Motoriikka ja kehon kieli ovat vuorovaikutuksen perusta ja liikunnan avulla ilmennämme itseämme. Kehomme puhuu siis lahjomatonta kieltään. Tämän vuoksi liikuntaan ja liikkumisen mahdollistamiseen kannattaa kiinnittää huomiota. On haasteellista saada vuorovaikutusta kahden ihmisen välille vain pyytämällä heitä keskustelemaan toistensa kanssa. Mutta kun laitamme vaikka pallon heidän väliinsä syntyy heti liikehdintää ja sitä kautta vuorovaikutusta, vaikkei vielä olisi puhuttu sanaakaan.

Tutkimusten mukaan liikunta myös vapauttaa mielihyvähormoneja ja antaa hyvän kanavan purkaa kertynyttä energiaa mielekkäällä tavalla. Samoin on tutkittua tietoa siitä, että liikunta ja liikkuminen muokkaavat hermostoa ja vahvistaa aivojen muovautumista. Tämän vuoksi kaikki yhteinen ja yksittäinen, suunniteltu ja monipuolinen liikunta on tärkeää.

Hyvinvointiin vaikuttavat myös riittävä ja hyvälaatuinen uni, riittävä ja hyvälaatuinen ravinto sekä ihmissuhteet. Positiivinen stressi eli innostuminen ja sopiva toiminta auttavat nuoruuden ja toiminnallisuuden syntymistä. Negatiivinen stressi, esimerkiksi pakko, suorituspainet, turhautuminen ja univaje, lamaannuttavat ja lukitsevat aivoja. Johdonmukainen liikunta sekä muut aktiviteetit ovat tärkeä osa mielekkään elämän ja positiivisten muutosten aikaansaamiseksi.

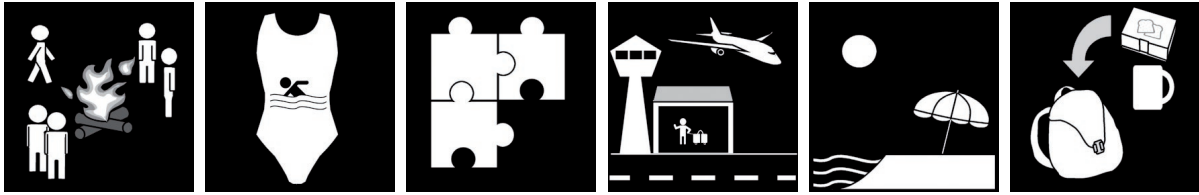
Vapaa-ajan aktiviteetit ja harrastukset mahdollistavat myös liikkumisen ja muun aktiivisen toiminnan mielekkäällä tavalla. Jokaiselle ihmiselle on mieluisa tekeminen, tehtävät arjessa, työn mahdollistuminen, vastuun ottaminen sekä ongelmien ratkominen ja onnistumisen kokemukset elämän sisällön kannalta tärkeitä asioita.

Henkilölle, joka ei itse pysty suunnittelemaan tai järjestämään itselleen liikuntaan ja vapaa-aikaan liittyvää tekemistä ja toimintaa on kaikki pienetkin aktiviteetit arvokkaita. Asumisyhteisöissä pystytään järjestämään paljonkin vaihtelua ja sisältöjä jo sillä, että perustoimintojen järjestämiseen lisätään vaihtelua ja yksilöllisyyttä. Pesutilanteisiin voi ottaa mukaan aistiharjoituksia, erilaisia tuoksuja ja vaikka liukkaista tai karkeita pesukintaita. Pesutilanteet voi tehdä joustavasti niin, että kaikki eivät käykään esimerkiksi saunassa samana päivänä. Muutama yhdessä tehty ristikäynti aamutoimissa voi ilahduttaa pitkäksi aikaa (ristikäynnin ohjeet löytyvät harjoituksesta liikunta ja vapaa-aika s.70 jalkajumppa / ristikäynti). Aistitoimintaa kehittävät harjoitukset tuoksuilla, makujen avulla, tuntoaistin harjoitukset vaikka käsien hieromisella antavat si-

sältöä päivään. Tietenkin myös kaikki taiteen tekeminen ja luova toiminta voivat antaa mielekkyyttä ja vahvistaa toivottua käyttäytymistä. Ne myös tuottavat onnistuessaan mielihyvää, jonka saaminen on yksi ihmisen tärkeistä perustarpeista.

Ajattelun ottaminen mukaan tekemisiin on kehittävää ja parasta aivojumppaa. ”Mitä sinä nyt aiot tehdä”, ”mitä sinä nyt teet”, tilanteiden sanottaminen ja vuoropuhelu, myös kuvia käyttämällä, vahvistaa osaamista ja tietämistä. Myös liikunnassa kannattaa käyttää liikkumisen tuomia positiivisia vaikutuksia hyväksi, ja ei vain itse kertoa mitä ollaan tekemässä, vaan pyytää osallistujia kertomaan ja sanottamaan toimintaa omien taitojensa mukaisesti. Todellisuuteen perustuva kokemusten hankkiminen tuottaa tunteen, että minä osaan ja uskallan. Tämä pätee kaikkeen.

LIIKUNTA JA VAPAA-AIKA / Vapaa-ajan tai loman suunnittelu



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Tavoitteena on hahmottaa omaa vapaa-aikaa sekä siihen liittyvää toimintaa ja tekemistä. Harjoitellaan oman mielipiteen ilmaisua ja keskustelutaitojen kehittämistä.

Välineet: Etsitään kuvia vapaa-ajasta tai siihen liittyvistä tapahtumista, kartonkia, paikkakunnan sanomalehti sekä paperia ja värikyniä.

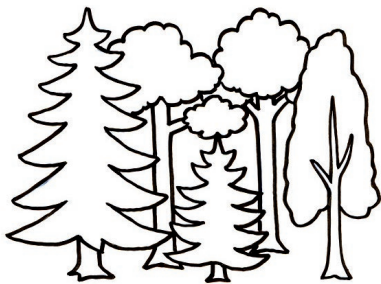
Harjoituksen eteneminen:

1. Etsitään mukava paikka kokoontua.
2. Keskustellaan aiheista:
 - a. Mitä vapaa-aika tarkoittaa?
 - b. Mitä vapaa-ajalla on kukin tehnyt?
 - c. Mitä jokainen osallistuja haluaisi itse tehdä vapaa-aikanaan?
3. Jokainen voi koota itselleen kuvia leikkaamalla tai piirtämällä oma vapaa-aika/lo-maa koskevan suunnitelman tai tehdä aiheesta digitarinan tai kuvatarinan.

Sovelluksia:

- Lehestä tai lehdistä voi hakea aiheeseen liittyviä kuvia. Niitä voi laittaa nurinpäin pöydälle ja jokainen voi nostaa niitä vuorotellen ja kertoa mitä kuva tuo mieleen.
www.papunet.net
- Aivoriihessä voi käyttää menetelmää nimeltä Bonon Hatut, hatut toimivat ajattelun ohjaajana. Se jolla on:
 - Vihreä hattu: tuottaa kaikki villit ideat (mitä vaan tulee mieleen).
 - Musta hattu: tuottaa kaikki mahdolliset pelot ja uhkat.
 - Valkoinen hattu: tuottaa faktat.
 - Sininen hattu: katsoo lintuperspektiivistä.
 - Keltainen hattu: tuottaa ihania, valoisia asioita.
 - Punainen hattu: tuottaa tunteita, joita tuo mieleen.

LIIKUNTA JA VAPAA-AIKA / ”Mennään metsään”



(Kuvälähde: www.papunet.net)

Tavoite: Harjoitellaan liikkumista luonnossa epätasaisessa maastossa, muistin käyttämistä.

Välineet: Kuvia luonnosta, ulkoiluvarusteet.

Valmistelut: Luonnosta tuotavien materiaalien kuvat tai kirjoittaminen paperille.

Harjoituksen eteneminen:

1. Harjoituksen vetäjä voi johdatella luontoon menolla esim. jonkun tarinan avulla tai keskustella ryhmän kanssa mitä heille luonto merkitsee ja mitä kaikkea luonnossa on. Alku orientaatioon voi käyttää myös mielikuvitusmatkaa luontoon rentoutuksen avulla.
2. Jaetaan jokaiselle kuva/kirjoitus jossa on asia mikä pitää luonnosta etsiä.
3. Lähdetään ulos etsimään sovitut materiaalit.
4. Kun kaikki ovat löytäneet etsimänsä, ne tuodaan kaikkien nähtille.
5. Keskustelun aikana voidaan arvuutella mitä kukin on löytänyt. Tunnustellaan ja aistitaan sekä kierrätetään ryhmässä löydettyjä luonnonmateriaaleja.

Sovelluksia:

- Voidaan myös esimerkiksi kävelyreissulla kerätä metsästä erilaisia kasveja ym. materiaaleja, kokoonnutaan kertomaan omista löydöistä.
- Voidaan kerätä esim. pelkästään kiviä joita voidaan maalata eri väreillä ja somistaa niillä koti tai puutarhaa.
- Voidaan tehdä kerätyistä materiaaleista tauluja tai koristella niillä ikkunanvälejä.

LIIKUNTA JA VAPAA-AIKA / Lumiveistokset talvella



(Kuvat: Minna Sahlgren)

Tavoite: Harjoitellaan yhdessä tekemistä, oman motoriikan hallintaa, vuoron odottamista, suunnittelua, ohjeiden kuuntelemista ja ohjauksen vastaanottamista.

Välineet: Tarvitaan lunta, isoja astioita, aihioita lumien keräämiseen, erilaisia puutarhassa käytettäviä välineitä esimerkiksi kukkalapioita ja -haravoita. Lumiveistos voidaan suunnitella ensin sisällä piirtämällä paperille malli, joka toteutetaan ulkona.

Valmistelut: Ensin suunnitellaan veistos paperille. Sen voi piirtää tai sen voi etsiä esim. netistä. Aihiot on hyvä tehdä vanerista, tai vankasta pahvista. Lumen on syytä olla nuoskalunta joka yön aikana kovettuu. Lumiveistoksia voi myös tehdä pyörittämällä ison lumipallon jonka annetaan kovettua 1–2 pakkasyön verran. Lumiveistoksien paikka on syytä myös katsoa esteettisesti sopivaksi.

Harjoituksen eteneminen:

1. Sopivan paikan löydettyä kasataan aihioihin lumet ja tampataan ne hyvin.
2. Poistetaan aihiot ja annetaan lumen jäätyä ja kovettua 1–2 yötä.
3. Suunnitelma on hyvä ottaa mukaan työstö vaiheeseen sekä sopia ryhmän kanssa miten veistäminen etenee jotta haluttu veistos saataisiin aikaan.
4. Veistoksia voi maalata esim. spraymaalilla tai pulloväreillä.

Sovelluksia:

- Lumiveistoksen miniatyyrimallin voi suunnitella myös sokeripaloista liimaamalla niitä yhteen pahvin päälle. Jokainen osallistuja voi tehdä oman työn joista valitaan tai arvotaan yhteinen toteutus.

LIIKUNTA JA VAPAA-AIKA / Pallojumppa istuen



(Kuva Leena Hintsanen 1.11.2013)

Tavoite: Kehon hahmotus ja ohjeiden noudattaminen.

Välineet: Tarvitaan hyvät tuolit istua ja mielellään hiukan pehmeät pallot, jotta niistä saa hyvän otteen. Supersafe yleispelipallot tai ns. Pilatespallot käyvät hyvin tähän harjoitukseen.

Harjoituksen eteneminen:

1. Pallo on molempien kämmenien välissä. Sitä nostetaan sylistä ylös korkealle kattoa kohti 20 kertaa.
2. Istutaan tuolin etureunassa. Pidetään pallo käsien välissä suorana tai koukussa. Kierretään vartaloa vuorotellen vasemmalle ja oikealle 20 kertaa.
3. Istutaan tuolin etureunassa. Pidetään pallo molempien käsien välissä ja taivutetaan vartaloa lattiaa kohden siten, että pallo koskettaa lattiaa.
4. Istutaan tuolin etureunassa. Pyöritetään palloa siten, että se kiertää vartalon ympäri. Oikealla kädellä ojennetaan pallo vasempaan käteen. Sen jälkeen vasen käsi vie pallon selän taakse, josta oikea käsi ottaa sen vastaan. Kuljetetaan pallo 10 vasemman kautta ympäri ja vaihdetaan sitten suuntaa.
5. Istutaan tuolin etureunassa. Pidetään pallo molempien käsien välissä ylhäällä korkealla. Taivutetaan vartaloa hitaasti sivulta toiselle kädet suorina 10 kertaa puolelleen. Annetaan venytyksen tuntua kyljissä.

6. Istutaan tuolin etureunassa. Kuljetetaan palloa kahdeksikkoa reisien alitse.
7. Pallo on molempien käsien välissä rinnan korkeudella. Kädet suoristetaan eteen vaakatasoon ja vedetään sen jälkeen koukkuun. Pallo ja kädet tekevät kaulimisliikettä.
8. Pallo on molempien käsien välissä rinnan korkeudella. Kädet ovat suorana edessä. Kuljetetaan palloa sivulta toiselle vartalon edessä, kuin silitettäisiin vaatteita silitysraudalla.
9. Heitetään palloa ilmaan ja otetaan se kiinni.
10. Heitetään palloa kädestä toiseen.
11. Nouseaan tuolista ylös ja samalla nostetaan pallo kohti kattoa. Istutaan alas ja lasketaan pallo syliin. Toistetaan liike 20 kertaa.
12. Laitetaan pallo polvien väliin ja puristetaan polvia yhteen 20 kertaa.
13. Laitetaan pallo nilkkojen väliin ja nostetaan jalkoja ylös vaakatasoon ja lasketaan alas. Toistetaan liike 20 kertaa.
14. Laitetaan pallo maahan ja nostetaan jalkaterät sen päälle. Pyöritetään palloa jaloilla.
15. Laitetaan pallo oikeaan käteen ja vieritetään se vartalon edestä kehoa pitkin vasemmalta oikealle. Toistetaan 10 kertaa.
16. Istuen pomputetaan palloa koripallotekniikalla edessä ja molemmilla sivuilla 30 kertaa.
17. Lopuksi vieritetään palloa kehoa pitkin varpaista pääläelle ja takaisin 10 kertaa.

Sovellettu kirjasta: Leskinen, E.,(2009), Ryhmä toimimaan, vinkkejä tutustumiseen oppimiseen ja yhteistyöhön

LIIKUNTA JA VAPAA-AIKA / Jalkajumppa / Ristikäynti



(Kuvat Leena Hintsanen 1.11.2013)

Tavoite: Harjoitellaan kehon hallintaa, tunnistamaan kehonosia, ryhmässä toimista, mallin mukaan tekemistä.

Välineet: Hyvä ja mukava istuin. Mielellään vähän vedenjuontia/suun kostutusta ennen liikesarjoja.

Jalkajumppa harjoituksen eteneminen:

1. Istutaan esim. ringissä ryhmän kanssa jalat keskustaan.
2. Nostellaan polvia ylös vuorotahtiin ikään kuin käveltäisi.
3. Kohotetaan jalat irti lattiasta ja nostellaan varpaita ylös alas.
4. Koukistellaan nilkkoja.
5. Pyöritellään nilkkoja.
6. Tehdään jalkaterällä sisään ulos vääntöä.
7. Lopuksi otetaan sukat pois jalasta ja yritetään nostaa varpailla sukat lattiasta.

Ristikäynti harjoituksen eteneminen:

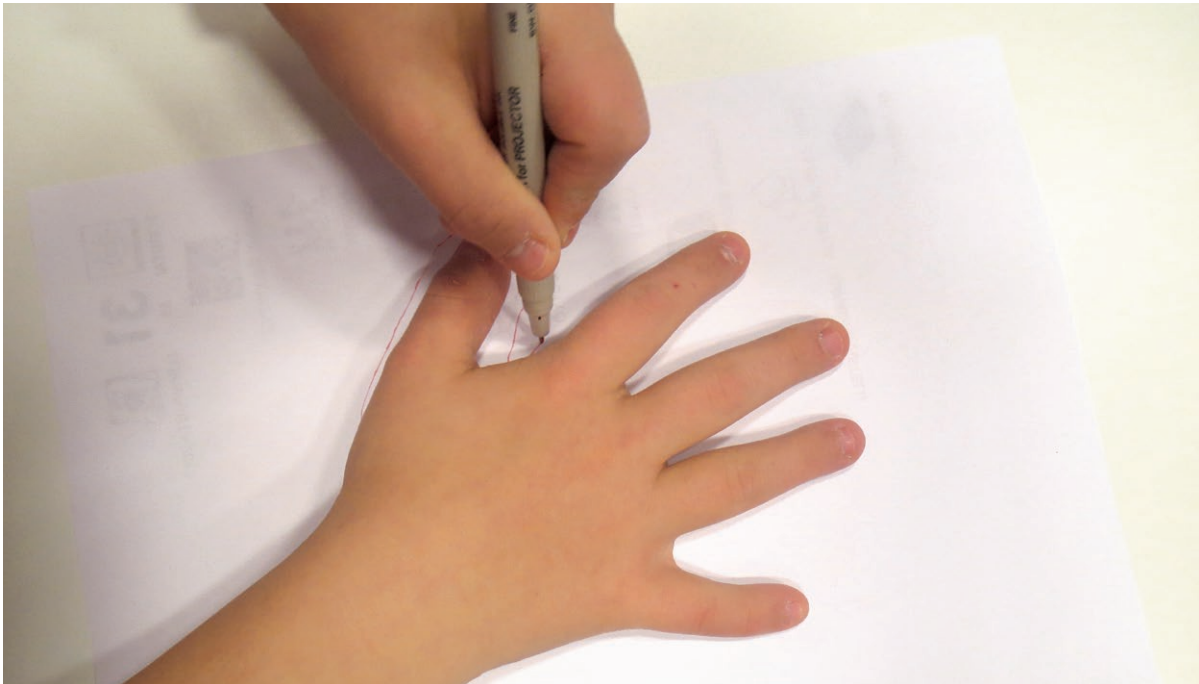
1. Istutaan mukavasti sellaisella istuimella että voit tehdä liikkeet mahdollisimman helposti.
2. Aloitetaan liikesarja viemällä rauhallisesti oikea käsi vasempaan polveen. Käsi voi lähteä liikkeeseen joko rennosti sivulta, tai kasvojen tasolta tai ylhäälle vietyinä.

3. Palautetaan käsi takaisin ja samalla viedään vasen käsi rauhallisesti oikeaan polveen.
4. Jos voit, niin nosta polvea hiukan irti lattiasta silloin kun olet viemässä kättä polvelle.
5. Toistetaan liikesarjaa muutaman minuutin ajan. Liikesarjaa voi tehdä pitkäänkin jos se tuntuu hyvältä.

Sovelluksia:

- Aivojumppa ristikäyntiharjoitusta voi tehdä myös seisoen. Ja käsiä/käsiä ja jalkoja voi ohjata silloin kun tekijä tarvitsee apua, toimii siis myös passiivisena liikkeenä. Liikkeet voidaan tehdä myös selällään maaten.
- Lisätietoa Aivojumpasta® on saatavilla aivojumppakouluttajilta ja -ohjaajilta, yhteystiedot löytyvät sivustolta **www.kinesiologia.fi**.

LIIKUNTA JA VAPAA-AIKA / Oman käden piirtäminen



(Kuva: Leena Hintsanen 1.11.2013)

Tavoite: Käden ja silmän yhteistyötä. Kertoa ja hahmottaa omaa opittua ja osaamista. Kynän käyttöä. Keskittymistä.

Välineet: Paperia, kyniä, sakset.

Harjoituksen eteneminen:

1. Aluksi voidaan miettiä mitä kaikkea käsillä voi tehdä.
2. Tämän jälkeen jokainen voi kertoa mitä omasta mielestään osaa tehdä hyvin omilla käsillään ja haluaisiko vielä oppia jotakin uutta.
3. Keskustellaan miten erilaisia jokaisen kädet ovat.
4. Ryhdytään piirtämään molemmat kädet paperille.
5. Piirretty käden kuvat leikataan.
6. Leikattuihin paperikäsiin kirjoitetaan asioita mitä nämä kädet tykkäävät tehdä ja mitä ne osaavat.
7. Kädet voi sijoittaa yhdeksi isoksi taideteoksesi seinälle.

Sovelluksia:

- Hankkimalla valmista kipsinauhaa voi helposti valmistaa yksilöllisiä kipsikäsiä. Nämä voi maalata pulloväreillä ja asettaa näyttelyyn.

LÄHTEET:

Airaksinen, L., Carlstedt, I. (2010), Konduktiivinen opetus – Kohti kokonaista koulupäivää, Esa Print, Lahti

Andersson, B. (2006), Sosiaaliset tarinat, sarjakuvitettu keskustelu, Haukkarannan koulu, Kopiojyvä Oy, Jyväskylä

Heikura-Pulkkinen, U., Kujanpää, S. (2006), Sosiaaliset kuvatarinat, Haukkarannan koulu, Gummerus kirjapaino

Hyytiäinen, M., Kokko, L., Mäki, M., Pietiläinen, E., Virtanen, P. (2009), Vaikeavammaisten oppilaiden opetus, Esiopetuksesta peruskoulun päättymiseen, Kehitysvammaliitto, Solver Palvelut Oy, Juva

Kataja, J., Jaakkola, T., Liukkonen, J. (2011), Ryhmä liikkeelle, toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi, PS-kustannus, Juva

Launonen, K., (2007), Vuorovaikutus – Kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin, Kehitysvammaliitto ry, Solver Palvelut Oy, Kouvola

Leskinen, E. (2010), Ryhmä toimimaan, vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön, PS-kustannus, Juva

Mattila, K-P. (2011), Lapsen vahvistava kohtaaminen, PS-kustannus, Bookwell OY

Opetussuunnitelma (2010), Ammattiopisto Luovi

Saraste, H. (2000), Mikä nainen; Kuusi tarinaa vammasta ja naiseudesta, Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, Valtakunnallinen vammaisneuvosto, Helsinki

Segda, D., Hokkanen, E. (2009), Apua arkeen ja aistihäiriöihin Ohjeita ja kokemuksia erityistä tukea tarvitsevan lapsen kasvattamisesta, Kehitysvammaliitto ry, Solver Palvelut Oy, Kouvola

Trygg, Boel Heister (2010), Graafinen kommunikointi, Esineet, kuvat ja symbolit puhetta tukevassa ja korvaavassa kommunikoinnissa, Kehitysvammaliitto ry., Solver Palvelut Oy, Kouvola

Veivo, L., Lämsä, A-L. toim. (2010), Mun mahdollisuus, Luovin valmentavassa koulutuksessa, Kalevaprint, Oulu

MUUT LÄHTEET:

www.papunet.fi

Ervast, L. (2012), Lasten kielelliset ongelmat, varhainen tunnistaminen ja kuntouttaminen, Neural neuropsykologiakeskus, Luentomuistiinpanot

Hintsanen L. (2012), Omat opetusmateriaalit, Kohtaaminen ja myönteiset toiminnanohjauksen menetelmät

Sajaniemi, N. (2012), Hyvinvoivat aivot oppivat, Helsingin yliopisto, Luentomuistiinpanot

