



Testaus- ja seurantamenetelmä sekä opettajan käytännönvinkkejä harjoittelun tueksi

Lasten kehityksen dokumentointi

Ennen harjoittelun alkua suosittelemme muutamien testien tekemistä. Olemme liittäneet käsikirjaan kehittämämme arviointi- ja seurantalomakkeet, joita voidaan käyttää lasten kehityksen seuraamiseen. Kyselylomake on yksilökohtainen alku- ja seurantalomake (varhaisen kehityksen arviointi), jota täytetään esim. koulun alettua syksyllä ja keväällä esim. toukokuussa, kun harjoittelua on tehty edellinen lukuvuosi.

On tärkeää dokumentoida toiminta ja lasten lähtötilanne ja edistyminen: mitä on tehty ja mitä sillä on saatu aikaiseksi. Näin toiminnasta muodostuu hallittu kokonaisuus ja se on ammattimaista. Seurantalomaketta voi käyttää myös vanhempien tapaamisten yhteydessä lapsen koulunkäyntiä ja kehitystä arvioitaessa. Myös muu hoitotaho jossakin myöhemmässä vaiheessa saattaa hyötyä näistä seurantalomakkeista.

Käyttämämme testit ja kysymykset selvittävät kehon hallintaa ja erilaisia taitoja ja ominaisuuksia. Nämä ovat pääsääntöisesti juuri niitä osa-alueita, joissa havaitaan puutteita tilanteissa, joissa varhainen kehitys tai joidenkin aistien kehitys tai aisti-integraatio on epätäydellistä. Testaus ja alkuraportointi jakaantuvat seuraaviin osa-alueisiin:

1. Tasapainoasti
2. Kysymyksiä, joilla arvioidaan muutamien varhaisten refleksien mahdollisia jäänteitä
3. Fyysisiä ominaisuuksia ja taitoja

Tasapainotesti

Tasapainotestissä lapselle aiheutetaan hieman epävakaa tilanne ja seurataan muutaman sekunnin ajan kuinka hyvin lapsi pysyy paikallaan. Jos hän alkaa heilua tai levittää kätensä saadakseen tasapainolleen tukea ilmasta tai ottaa vaikka lopulta sivuaskeleen, kertoo se, että jokin häiritsee lapsen tasapainonhallintaa. Se voi olla kehittymätön tasapainojärjestelmä tai jokin muu syy (esim. varhaisten refleksien häirintä). Tämä testi ei kerro syytä, mutta näyttää seuraukset. Testi on hieman erilainen eri-ikäisille, nuoremmille helpompi.

Tasapainotestit:

Päiväkoti-ikäiset:

Aloitusasento: Seistään paikallaan, jalat ovat nilkoista yhdessä, kiinni toisissaan.

Tehtävä:

- 1) Seisotaan silmät auki paikallaan, kädet roikkuen rentoina sivuilla. Aika 5 sekuntia.
- 2) Sama asento, mutta nyt silmät kiinni. Aika 5 sekuntia.

Havainnoidaan tasapainoa:

Mittausasteikko: Ei ongelmia=0, Heiluu hieman=1, Lieviä vaikeuksia=2, Selvästi ongelmia=3, Suuria ongelmia, ottaa sivuaskeleen, ei pysty tekemään=4

Peruskoululaiset:

Aloitusasento: Seisotaan paikallaan yhdellä jalalla, kädet roikkuen rentoina sivuilla 10 sekuntia. Ensin silmät auki ja sitten sama silmät kiinni.

Havainnoidaan tasapainoa:

Mittausasteikko: Ei ongelmia=0, Heiluu hieman=1, Lieviä vaikeuksia=2, Selvästi ongelmia=3, Suuria ongelmia, ottaa sivuaskeleen, ei pysty tekemään=4

Yläasteikäiset ja aikuiset:

Aloitusasento: Seisotaan paikallaan kädet roikkuen rentoina sivuilla, yhdellä jalalla seisten 20 sekuntia. Silmät auki ja silmät kiinni. Havainnoidaan tasapainoa:

Mittausasteikko: Ei ongelmia=0, Heiluu hieman=1, Lieviä vaikeuksia=2, Selvästi ongelmia=3, Suuria ongelmia, ottaa sivuaskeleen, ei pysty tekemään=4

Arvioita varhaisen kehityskauden refleksimuuntumisprosessin toteutumisesta

Seuraavat kysymykset käsittelevät arvioita pelästysreaktion jäänteestä (MORO refleksi)

Taustaa kysymyksille: Moro-refleksi on vauva-ajan varhainen pelästysrefleksi, joka aiheuttaa myöhemmin erilaisia ongelmia, kuten jännitystä, aistiherkkyyksiä sekä oppimisen ja keskittymisen ongelmia. Seuraavassa sanallisessa arvioinnissa on koottu moro-lapsille tyypillisiä ominaisuuksia, joiden avulla voidaan päätellä, onko lapsella yhä jäljellä tätä primitiivirefleksin vaikutusta.

Olemuksellisia viitteitä MORO-refleksijäänteestä:

1. Onko lapsi poikkeuksellisen arka ja jännittynyt, varsinkin uusissa tilanteissa?
2. Muutostilanteet erityisen vaikeita, pitää valmistella huolella muutostilanteisiin?

3. Selviä aistiherkkyksiä, yliherkkä kuulo, yliherkkä pintatuntoaisti, yliherkkä haju tai makuaisti, valoarkuutta, suurentuneet pupillit
4. Vaimentunut kipuaisti, ei reagoi helposti esim. korvatulehduksiin tai kipua aiheuttaviin kolhuihin?
5. Koululaiset: Jännittää kokeissa hyvin paljon, koetilanteet epäonnistuvat säännöllisesti, vaikka lapsi on lukenut ja on osannut kotona koealueen?

Pisteytys: Ei lainkaan näitä ominaisuuksia =0, Hieman näitä ominaisuuksia = 1

Vastaa jonkin verran kuvausta=2, Vastaa melko paljon kuvausta, =3

Kaikki kohdat kuvaavat lasta=4

Arvio niskaheijaste ATNR:n refleksijäänteistä

Taustaa kysymyksille: ATNR-refleksi on vauva-ajan varhainen niskaheijaste, joka aiheuttaa myöhemmin erilaisia ongelmia, kuten niskan ja käsien jännitteitä. Se on taustalla usein oppimisen ja keskittymisen ongelmassa. Seuraavassa sanallisessa arvioinnissa on koottu ATNR-lapsille tyypillisiä ominaisuuksia, joiden avulla voidaan päätellä, onko lapsella yhä jäljellä tätä primitiivirefleksin vaikutusta.

Olemuksellisia viitteitä ATNR:stä:

1. Puristava kynäote, poikkeava kynäote (ei normaali kevyt 3-pisteote vaan esim. nyrkkimäinen tai muu poikkeava kynäote).
2. Käsiala ikäistään kehittymättömämpi, käsiala suurikokoista, kirjaimet erikokoisia, rivit ajelehtivat (ei suorina), kirjoitus taipuu ylöspäin tai paperi asetetaan hyvin vinoon
3. Käsien käyttö jännitteitä esim. askarrella

Pisteytys: Ei lainkaan näitä ominaisuuksia =0, Hieman näitä ominaisuuksia = 1

Vastaa jonkin verran kuvausta=2, Vastaa melko paljon kuvausta, =3

Kaikki kohdat kuvaavat lasta=4

Arvio niskaheijaste STNR:n refleksijäänteistä

Taustaa kysymyksille: STNR-refleksi on vauva-ajan varhainen niskaheijaste, joka aiheuttaa myöhemmin erilaisia ongelmia, kuten jännitteitä käsissä ja jaloissa, joka havaitaan esim. lapsen ollessa istuma-asennossa. STNR havaitaan usein liittyvän monenlaisiin oppimisen ja keskittymisen ongelmiin.

Seuraavassa sanallisessa arvioinnissa on koottu STNR-lapsille tyypillisiä ominaisuuksia, joiden avulla voidaan päätellä, onko lapsella yhä jäljellä tätä primitiivirefleksin vaikutusta.

Olemuksellisia viitteitä STNR:stä:

1. Vaikea istua paikallaan, on kuin olisi muurahaisia housuissa
2. Pitää vaihtaa usein asentoa istuessaan
3. Valuu helposti ns. makaavaan istuma-asentoon
4. Istuu usein jalkojensa päällä tai ns. lootusasennossa
5. Heiluttaa jalkojaan vastatessaan opettajan esittämiin kysymyksiin
6. Lukee mieluummin läksyt makuullaan kuin istuma-asennossa

Pisteytys: Ei lainkaan näitä ominaisuuksia =0, Hieman näitä ominaisuuksia = 1

Vastaa jonkin verran kuvausta=2, Vastaa melko paljon kuvausta, =3

Kaikki kohdat kuvaavat lasta=4

TLR –refleksijäänteen vaikutuksista

Taustaa kysymyksille: TLR-refleksi on vauva-ajan varhainen primitiivirefleksi, joka aiheuttaa myöhemmin erilaisia ongelmia, kuten tasapaino-ongelmia ja kehon koordinaatio-ongelmia. TLR havaitaan usein liittyvän monenlaisiin oppimisen ja keskittymisen ongelmiin.

Seuraavassa sanallisessa arvioinnissa on koottu TLR-refleksin vaikutusten tyypillisiä käytännönominaisuuksia, joiden avulla voidaan päätellä, onko lapsella yhä jäljellä tätä primitiivirefleksin vaikutusta.

Olemuksellisia viitteitä TLR:stä:

1. Heikko ryhti, eteenpäin kumara ryhti, niska eteenpäin työntyvässä asennossa
2. Istuma-asento pöydän päälle kumartuva, makaava kirjoitus- tai lukuasento (vaikka ei vikaa silmissä, näkee normaalisti lukuetaisyysdeltä)

Pisteytys: Ei lainkaan näitä ominaisuuksia =0, Hieman näitä ominaisuuksia = 1

Vastaa jonkin verran kuvausta=2, Vastaa melko paljon kuvausta, =3

Kaikki kohdat kuvaavat lasta=4

Arvio suun alueen refleksijäänteistä

Taustaa kysymyksille: Vastasyntyneellä moni refleksi vaikuttaa suun alueella sekä käsien ja suun välillä on vahva refleksiyhteys. Seuraavassa sanallisessa arvioinnissa on koottu suun alueen refleksien (hakurefleksi, imemisrefleksi, käsi-suu refleksi) vaikutusten tyypillisiä käytännönominaisuuksia, joiden avulla voidaan päätellä, onko lapsella yhä jäljellä näitä primitiivirefleksien vaikutuksia.

Olemuksellisia viitteitä suun alueen

1. Suu liikkuu lapsen piirtäessä/kirjoittaessa
2. Lapsi imeskelee jatkuvasti tavaroita, peukaloaan, kynää, paidan kaulusta ...
3. Suun motoriikka puutteellista, puhe- ja artikulaatiovaikeuksia, joita on vaikea hoitaa esim. puheterapialla
4. Sottaa syödessään, kuolaa
5. Nielemisvaikeuksia, ruokailu ei suju

Pisteytys: Ei lainkaan näitä ominaisuuksia =0, Hieman näitä ominaisuuksia = 1

Vastaa jonkin verran kuvausta=2, Vastaa melko paljon kuvausta, =3

Kaikki kohdat kuvaavat lasta=4

Kuulonerottelun arviointi

Taustaa kysymyksille: Kuulonerottelun ongelmat aiheuttavat helposti kielellisiä ongelmia, pojille jopa helpommin kuin tytöille, ja kielelliset ongelmat siirtyvät helposti kommunikoinnin ja/tai lukemisen ja kirjoittamisen ongelmiksi, varsinkin pojilla. Toisaalta tyttöjen ongelmat tulisi myös havaita, vaikka ne eivät näytkään niin selvästi. Kun pojat eivät opi lukemaan kunnolla, joka yleensä havaitaan selvästi ja jopa ehkä diagnosoidaan vaikka lukihäiriöksi, niin vastaavasti tytöt vain välttelevät lukemista, vaikka periaatteessa osaavatkin. Tämä tyttöjen lukemisen välttely pitää siis osata havaita, koska hänen ongelmansa johtavat usein myöhemmin toisenlaisiin ongelmiin, esimerkiksi joko jatko-opintojen välttelyyn tai ammatillisten opintojen keskeytykseen.

Seuraavassa sanallisessa arvioinnissa on koottu kuulonerottelun ongelmien vaikutusten tyypillisiä käytännönominaisuuksia, joiden avulla voidaan päätellä, onko lapsella näitä ongelmia:

1. Ymmärtää usein väärin kysymykset, kyselee usein "MITÄ"
2. Ei kuule oikein ja siksi ääntää sanat tai äänteet väärin
3. Ei lausu joitakin äänteitä, samat äänteet muuntuvat usein toisiksi
4. Viivästynyt puheen kehitys
5. Heikko muisti, ns. kapea-alainen lyhytmuisti
6. Hidas lukija, lukivaikeuksia
7. Tyttö: Ei lue mielellään kirjoja
8. Muistaako lukemaansa?

Lapsen kehityksen arviointilomake

Liitteenä on 2 arviointilomaketta, toinen PK-ikäisille ja toinen koululaisille. Näihin kootaan edellä mainittujen testien ja varhaiskehitystä arvioivien kysymysten vastaukset. Lomakkeen avulla voidaan seurata lapsen kehitystä harjoittelun edetessä. Lomakkeessa on tilaa neljälle arvioinnille, esimerkiksi syksyllä, keväällä, seuraavana syksynä ja taas keväällä tehdyille arvioinnille.

Muista laittaa arvioinnin päivämäärä yläsarakeeseen, jolloin lomake on erinomainen lapsen kehityksen seurantaraportti.

Jos koulussasi tai kunnassasi on käytössä jokin muu arviointimenetelmä, voit toki käyttää myös sitä. Tässä esitetty lomake voi sitten täydentää sitä.

Harjoitukset

Osa harjoituksista soveltuu hyvin jo päiväkotikäisille, kun joidenkin harjoitusten tekeminen sujuu paremmin vasta esikoulu tai kouluikäisten lasten kanssa. Kun lasten kanssa tehdään ensin helpompia harjoituksia, voidaan pikkuhiljaa edetä aina vaikeampiin, jolloin nuoremmatkin oppivat hieman haasteellisemmat harjoitukset. Käytännössä olemme havainneet, että päiväkotikäisistä n. 4 vuotiaista eteenpäin voivat hyvin tehdä sensomotorisia harjoituksia, toki soveltaen ja helpommasta päästä alkaen. Esikouluikäiset ja 1-2 luokkalaiset voivat tehdä vaativimmatkin harjoitukset aina monimutkaisiin motorisiin ja loogisiin harjoituksiin asti.

Suosittelen, että seuraatte sensomotorisen harjoitusohjelman harjoittelujärjestystä, joka on esitetty kappaleessa: harjoitusohjelman suunnittelu. Siellä on myös ohjeet mm. harjoittelun ajallisesta kestosta, eli montako viikkoa kutakin harjoittelua tehdään. Tämä on tärkeää, varsinkin varhaisen kehityksen varmistavassa harjoittelussa. Yksittäisten aistien harjoittelussa kaavan seuraaminen varmistaa sen, että mikään aisti ei "unohdu" tai jää selvästi vähemmälle harjoitukselle. Muistakaa, että kokonaisuuden suorituskyky on kiinni heikoimmasta lenkistä, eli hyväkin

hermostollinen järjestelmä heikkenee jonkin heikommin toimivan aistin aivoille aiheuttamasta ”ylimääräisestä” prosessikuormasta.

Harjoittelusta on saatavissa myös erillinen Sensomoottori - Sensomotorisen harjoittelun käsikirja (ammattikäyttöön suositellaan mappi-versiota)



sekä käytännölliset toimintatähtävät, joissa jokaisessa kortissa on esitetty yksi harjoituskerralla tehtävä harjoittelu tai harjoittelusarja käytännönohjein.



Nämä tehtäväkortit on suunniteltu helpottamaan opettajan arkea, jolloin hän voi ottaa esim. tunnilla tehtävää harjoitusta varten kortit valmiiksi esille ennen tuntia, ja tunnin jälkeen laittaa ne sitten takaisin kansioon. Lisäksi niillä on helppo ohjeistaa esimerkiksi vanhempia, jotka haluavat tehdä kotiharjoittelua.

Jotta harjoittelusta olisi hyötyä, on liikkeet tehtävä oikein. Käytännössä olemme havainneet, että esim. kurssilla opittu harjoittelun ”oikea” toteuttaminen häviää mielestä varsin nopeasti. Harjoitteluun ja liikkeisiin tulee helposti oma vivahte tai tyyli, jolloin jokin tärkeä osa harjoittelua saattaa muuntua liikaa tai jäädä kokonaan pois. Siksi välillä liikkeet (varsinkin refleksiharjoitukset!) kannattaa tarkistaa video-opetuksen jaksoista tai jos hankitte Sensomoottori käsikirjan siihen kuuluvasta DVD-levystä, jossa keskeisimmät harjoitukset on esitetty lyhyinä videoleikkeinä, sekä mallisuorituksin.

Kysymys: ”Onko sillä väliä, vaikka liikkeet hieman muuntuvatkin, ovathan ne hyvää liikuntaa kuitenkin?”

Vastaus: ”Sensomotorisen harjoittelun päätarkoitus ei ole yleisliikunta. Sensomotorinen harjoittelu pyrkii

1. korjaamaan lasten varhaisen kehityskaavan heikommin toteutuneita osia
2. harjaannuttamaan lasten aisteja terävämmäksi, jolloin heikomman aistin aiheuttama kokonaisuuden heikkeneminen paranisi
3. integroimaan aistijärjestelmää hyvin toimivaksi kokonaisuudeksi
4. auttaa lasta toteuttamaan jatkuvasti monimutkaisempia neuraaleja prosesseja, jotka ovat edellytyksiä hyvälle oppimis- ja keskittymiskyvylle. Samalla myös motoriikka paranee.

Siksi liikkeet on tehtävä ”oikein”. Sensomotorinen harjoittelu ei saa korvata lasten arkiliikuntaa, jota kehittyvät lapset tarvitsevat useita tunteja päivittäin, mutta kuten aikaisemmin jo totesin, sensomotorinen harjoittelu luo usein parempia edellytyksiä myös siihen.”

Harjoittelun esittely

Kehitystä edistävä sensomotorinen harjoittelu käsittää periaatteessa kaikki kehon motoriset osa-alueet, varhaislapsuuden osa-alueiden kehityksen varmistamisen, aistien aktivoimisen, hermointegraation varmistamisen lopuksi monipuolisen ajatusprosessoinnin harjoittelun. Tarkoitus on tehostaa koko järjestelmän yhteistoimintaa, joka käytännössä on havaittu parantavan mm. oppimis- ja keskittymiskykyä. Kun harjoittelua toteutetaan määrätietoisesti päivittäin ja useiden kuukausien ajan, harjaantuu ja aktivoituu harjoiteltu hermojärjestelmä ja jää pysyväksi ”käyttöjärjestelmäksi”.

Kokemuksemme mukaan tällä tavalla toteutettu harjoittelu näkyy myöhemmillä luokilla hyvänä oppimis- ja keskittymiskykynä, mikä onkin tämän harjoittelun tarkoitus. Koska levottomuus ja erilaiset kouluongelmat ovat lisääntyneet viime vuosikymmenien aikana, tällä harjoittelulla pyritään palaamaan taas ehkä vähän jo

hukassakin olleeseen hyvään, ns. normaaliin kehitykseen. Samalla opettajan työolosuhteet helpottuvat ja työperäinen stressi toivottavasti vähenee.

Sensomoottori-harjoitukset jakautuvat mm. seuraaviin osa-alueisiin:

- Varhaisen kehityksen varmistava sensomotorinen harjoittelu, jossa käydään läpi ihmisen varhainen refleksimuuntumisprosessi varmistaen, että jokainen kehitysvaihe on toteutunut riittävällä laajuudella ja intensiteetillä.
- Aivoja integroivat harjoitukset. Tämä on se kehityksen osa-alue, joka jää heikosti kehittyneeksi vauva-aikana, jos lapsi ei ryömi tai konttaa riittävästi. Nämä tehtävät pyrkivät fyysisillä harjoituksilla aktivoimaan aivopuoliskojen välisiä laajoja hermoyhteyksiä.
- Tasapainoastin harjaantuminen mahdollisimman teräväksi, jolloin tästä seikasta johtuvat motoriset ongelmat ja stressitason nousu vältettäisiin.
- Tuntoaistin harjoittelu. Tuntoaisti on osa hälytysjärjestelmää, joten sen harjoittelu käytännössä laskee stressitasoa, ja vähentää levottomuutta.
- Silmien toimintaedellytyksien parantaminen, visiomotorinen harjoittelu ja silmien havaintokykyyn vaikuttavat harjoitukset. Visuaalinen järjestelmä on tärkeä vaaran signaalin havaintojärjestelmä. Sen harjoittelu tehokkaaksi vähentää vastaavasti taustastressiä, ja rauhoittaa ja vähentää levottomuutta.
- Audiitiivinen harjoittelu (kuuloaisti). Kuuloaisti on kielen oppimisen perusta. Sen harjoittaminen vaikuttaa kielen kehitykseen, käyttöön sekä oppimiskykyyn.
- Sormiharjoituksia. Ääreishermoston harjoittelu (kädet, sormet, jalat, varpaat) kehittää ja aktivoi hermostoa yhä tehokkaammaksi ja tarkemmaksi, jolloin niiden käyttö vastaavasti vie vähemmän neuraaleja resursseja.
- Jalkaharjoituksia
- Käsi- ja jalkaharjoitusten yhdistelmiä
- Aikakäsitteen harjoittelu. Ajan ymmärtäminen on monille lapsille vaikea, abstrakti käsite, joka tarvitsee usein hieman harjoitusta sujuakseen.
- Vasen – oikea hahmottamisen harjoittelu. Tämä on osa-alue, joka on usein keskeneräinen monilla lapsilla. Harjoitteluun lisätään ajatusprosessointia kehittäviä elementtejä, jolloin vasen – oikea hahmottaminen automatisoituu paremmin.

- Etäisyyksien hahmottaminen. Mitä tarkemmin lapsi hahmottaa oman kehonsa ja etäisyyksiä, sitä vähemmän tästä aiheutuu neuraalia stressiä. Esittelemme useita luokassa toteutettavia yksinkertaisia kehon hahmottamisen harjoituksia.
- Avaruudellinen hahmottaminen. Tämä on tavallaan jatkoa oman kehon hahmottamiselle. Tässä kehitetään laajempaa 3-ulotteista hahmottamista esim. lähialueen, kuten oman luokan, koulupihan, oman kodin tai pihapiirin avaruudellista hahmottamista.
- Monimutkaiset erillisharjoitukset (koordinoitu toiminta). Tämä harjoittelu tehostaa hermostollisia järjestelmiä vaikeiden ajatusprosessointi sekä liikeharjoitusten avulla. Harjoittelu kehittää siis kykyä ajatella.
- Logiikan kehittäminen Tämä harjoittelu kehittää syy-seuraussuhteiden ymmärtämistä sekä loogista ajattelua. Se on viimeisin kehitystaso lapsen aivojen kehityksessä, joka varhaiskehityksen ongelmien takia monella lapsella / nuorella voi jäädä puutteelliseksi. Määrätietoisella harjoittelulla sitä voidaan kuitenkin kehittää.
- Lopuksi muutamia käytännön kokemuksia ja vinkkejä harjoitteluun

Opettajan käytännönvinkkejä:

Päivi Tuominen on luokanopettaja Vantaalta, joka on toteuttanut sensomotorista harjoittelua pitkään. Hänen kokemuksistaan on kirjoitettu mm. Opettajalehdessä numerossa 44-45, s. 44-45 (ilmestymispäivä 31.10.2008). Vantaan sanomat teki Päivin luokasta artikkelin 2016, ja linkki siihen löytyy seuraavasta osoitteesta: <http://www.vantaansanomat.fi/artikkeli/463166-paivittainen-jumppatuokio-hillitsee-lasten-levottomuutta-luokassa-ena-ei-tarvitse>



Seuraavassa Päivin vinkkejään ja käytännönhavaintojaan Sensomoottori-harjoittelun tiimoilta:

”Olen tehnyt Sensomoottori – ohjelmaa samalle lapsiryhmälle määrätietoisesti jopa 2 vuotta, ensimmäisen ja toisen kouluvuoden. Näinkin pitkäjänteisen ohjelman toteuttaminen ei aina ole helppoa, varsinkin kun uutuudenviehätys katoaa jossakin vaiheessa ja osa oppilaista alkaa valittaa kyllästymistään ääneen. Ja äänekkäimmin valittavat ne, jotka jumppaamista eniten tarvitsivat. Tämä varmasti siksi, että heille motoriset liikkeet ja liikesarjat ovat usein vaikeita, motorinen koordinaatio ei pelaa ja lihaksen ovat heikot.

Motivoidu hyvin

Niinpä opettajan on tärkeää olla tietoinen siitä, mitä tekee ja miksi. Jos lähtee sillä asenteella, että pidetään kivoja jumppatuokioita, niin homma lopahtaa aika nopeasti. Opettaja saattaa kokea jumpan vetämisen turhauttavaksi, kun osa oppilaista ei halua tai jaksa tehdä harjoituksia ja yrittää laistaa niistä. Tulee monenlaista kiirettä ja pitää ehtiä opettamaan ja tekemään sitä ja tätä. Jollei itsellään ole vahvaa motivaatiota (selkeää syytä) jumpata Sensomoottori - ohjelmaa, niin tuskin tulee tehneeksi säännöllisesti. Kyse on siis siitä, **mihin kohtaan töiden tärkeysjärjestyksessä jumpan laittaa.**

Mieti, mihin lapsi tarvitsee jumppaa. Itse ajattelen niin, että **jumppaamalla opitaan opiskelutaitoja: keskittymistä, näkemistä, kuuntelemista, ajattelemista, hahmottamista, motivoitumista** (kun huomaa, että oppii ja osaa, niin innostuu opettelemaan lisää). Nämä taidot ovat yhtä keskeisiä tulevien opiskeluvuosien aikana kuin luku-, kirjoitus- tai laskutaito. Tai itse asiassa ne ovat oppimisen edellytyksiä!

Mihin opettaja tarvitsee jumppaa? Se on se **mielikuva, että mihin jumppaamalla päästään!** Itselläni se on 1 – 2 vuoden kuluttua, kun voin välillä istuskella keinutuolissa ja luokka työskentelee hyvin. **Oppilaiden arvosanat paranevat ja he itsekin ovat tyytyväisiä koulunkäyntiinsä. Luokka on myös sosiaalisesti sellainen, että siellä on kaikilla kiva olla.**

Kannattaa pitää mieli avoinna. Aina ei voi tietää, kenen kohdalla jumppa vaikuttaa. Jollekulle ei ehkä vaikuta juuri mitenkään, jollekulle toiselle ihan eri tavalla kuin olisi odottanut. Kannattaa olla sellainen katsotaan mitä tapahtuu - asenne. Perinteinen koneajattelu (syötetään liikkeit sisään ja tuloksena tulee automaattisesti parempaa keskittymistä, osaamista jne.) ei tässä(kään) toimi. Pikemminkin tähän sopii jonkinlainen luonto-ajattelu: kylvetään siemeniä ja jäädään odottamaan, miten ne kasvavat. Siinä on myös tämän homman mielenkiinto.

Kuinka jumpataan

Tästä sitten lähtee se kuinka kunkin kanssa jumpataan. Perusohjelmahan on sinänsä varsin selkeä, johon kuuluu liikkeet ja niiden tekojärjestys. Mutta lapset ovat kovin erilaisia ja eri päivinä koko luokkakin voi olla hyvin erilainen. Jos joku liike tai harjoitus ei toimi, niin voi kokeilla jotain muuta, aina löytyy jotain mikä onnistuu. Eli ei siis ole mitään vakio-ohjeita, että tällaisen lapsen kohdalla tee näin ja tuollaisen kanssa tee noin. Aika paljo kannattaa luottaa omaan intuitioonsa silloinkin kun se on vastoin ”ohjeita”.

Sitten vielä muutamia yleisiä seikkoja, jota olen havainnut vuosien varrella:



Koko porukka:

- harjoittelu kannattaa **motivoida** asiapitoisesti ja tarinoin. Lapset ovat kiinnostuneita omista aivoistaan. Toimivaksi osoittautunut lähestymistapa on verrata aivoja tietokoneeseen (melkein kaikilla on jokin kokemus siitä, kun pelit eivät toimikaan). Jumpaaminen on siis koneen huoltoa. Tarinoita taas voi kertoa esim. entisistä oppilaista, kuinka jumpa on auttanut, tai tulevaisuuden visioita, millaista on kun osaa jotain
- liikkeitä kannattaa **elävöittää** liittämällä niihin erilaisia mielikuvia ja tarinoita (tehdään iloisesti, nolosti, päättäväisesti, kuin keijukainen, kuin presidentti jne.)

- osaan liikkeistä **voi liittää koulutehtäviä** (päässä-laskuja, kertotauluja, ulkoa opeteltavia litanioita yms.)

Ylivilkkaat lapset:

- eivät jaksakaan keskittyä tekemiseen, tekevät huitelemalla nopeasti (jumppa on nopeuskisa), eivät tykkää tehdä, kun lihaskoordinaatio puuttuu jne.
- pitää olla **selkeät raamit ja jämäkkä**: jumpasta ei pääse laistamaan, apua saa jos tarvitsee, mutta vasemman käden suorituksia ei hyväksytä (tietenkin pitää katsoa, mihin lapsi oikeasti pystyy, oikeitten liikkeitten oppiminen voi kestää viikkoja, jopa kuukausia, silloin pitää vain kärsivällisesti ohjata)
- voi olla hyvä, että ainakin aluksi näitä ylivilkkaita lapsia ohjaa ihan **kahden kesken tai pienessä ryhmässä** (perusliikkeet 2 -3 minuuttia tunnin jälkeen). Isossa ryhmässä nämä lapset riehaantuvat helposti tai keskittyvät pääasiassa kaverien tekemisiin. Heillä on myös usein huonompi itsetunto, jota ei paranna se, että tällaiset yksinkertaisetkin liikkeet voivat olla vaikeita. Heiltä ei suju se, mikä toisille näyttää olevan helppoa.
- tällöin kannattaa keskittyä itse liikkeeseen ja sen tekemiseen, tarinat ja muu säälä vievät nämä tyypit helposti mennessään, ja itse liikkeet unohtuvat. Kannattaa koko ajan ohjata myös sanoin
- voi tehdä liikettä itsekin, lapsi tekee peilikuvana
- mieluummin 1 – 2 liikettä (muutama minuutti) kerrallaan ja useaan otteeseen päivän mittaan, kuin 10 -15 minuutin yhtämittainen jumppatuokio, joka voi olla liikaa ylivilkkaalle lapselle, ja kun ei jaksakaan keskittyä, riehaantuu

Motoriset vaikeudet:

- tämä koskee myös ylivilkkaita lapsia, koska heillä on usein motorisia vaikeuksia, varsinkin hienomotoriikassa ja lihaskoordinaatiossa. Paradoksisista kyllä, he voivat olla hyvinkin urheilullisia ja liikunnallisia, mutta kun jotain pitää tehdä hitaasti ja koordinoitusti, niin se on yllättävän vaikeaa
- liikkeet kannattaa opettaa pienissä osissa, yksinkertaisina, helpoina paloina: ensin vaikka pelkät kädet, sitten pelkkä pää, sitten kädet ja pää yhdessä, sitten pelkät jalat, sitten jalat ja kädet yhdessä, sitten vasta jalat-kädet-pää.

Kuhunkin vaiheeseen tarpeeksi aikaa. Yhden liikkeen "kasaaminen" voi vaatia viikkoja.

- *lasta täytyy joskus ohjata kädestä ja jalasta kiinni pitäen. Jos lapsi ei itse tee mitään vaan heittäytyy tässä veteläksi, niin häntä voi innostaa tekemään liikettä vastustamisen kautta: ohjata liikettä niin, että lapsen täytyy työntää opettajan /ohjaajan kättä tai jotain kädessä pitämää esinettä pois päin. Tällä voi myös ohjata liikkeen nopeutta.*
- *paikka ja asento, missä liike tehdään: lapsi voi tarvita tukea, alusta ei saa olla liukas jne.*
- *vaikka opettaja itse tekeekin liikkeitä muille malliksi, niin kieli ja sanat vielä mukaan*
- *joskus lapsen lihakset ovat niin heikot, että lapsi ei jaksakaan kantatella itseään missään asennossa. Silloin täytyy miettiä tukia ja/tai aloittaa hyvin pienestä ja helposta liikkeestä*
- *se, että lapsi oppii ja jaksaa tehdä liikkeen itse ja oikein, voi viedä kuukausia. Välillä voi tehdä jotain muuta ja sitten ehkä vuoden kuluttua palata samaan: nyt sujuu paremmin. Mutta tarvitaan ehkä vieläkin vuosi, ennen kuin liike on ok. (Tällöin on kyse ehkä jo aika vaikeasta dyspraksiasta)*
- *millä motivoit lasta jaksamaan jumppaa: oppii paremmin ja helpommin, jää enemmän aikaa leikkimiseen ja kaverien kanssa olemiseen, saa kehuja ja kiitosta isältä ja äidiltä jne. Mikä motivoi kutakin lasta jatkamaan?*

Tässä olivat nyt ne yleisimmät haasteet, joita luokissa kohtaa. Ja näitä on nykyään aika paljon.

Kehitysvammaiset

Jos luokassa on esim. kehitysvammaisia, heillä on yleensä oma avustaja, joka voi auttaa harjoittelussa. Oma kokemusta tästä minulla ei ole, mutta voisin kuvitella, että ensin pitäisi avustajan aika pitkään liikutella lasta, että tämä saisi kehonkuvan liikkeestä. Sitten voisi kokeilla vastustamisen kautta.

Eri uskonnot, vieraat kulttuurit

En ole kokenut, että mikään uskonto tai kansalaisuus vaikuttaisi, ainakaan jos harjoittelun aloittaa tarpeeksi pienenä. Muslimityttöjen pitkät kaavut voivat vaikeuttaa kukka-liikettä. Pikkutyttöillä ei ole mitään ongelmaa nostaa kaapuaan vähän ylemmäs, onhan heillä farkut tai toppahousut siellä alla. ”

Lopuksi huomioitava

Kaikki lapset eivät kuitenkaan hyödy tarpeeksi Sensomoottori-ohjelman harjoituksista. Tilastollisesti jokaisessa päiväkotiryhmässä ja jokaisessa luokassa n. 20-25 % oppilaista kärsii lievistä ja n. 3 -5 % vaikeista oppimis- ja/tai hahmotus- tai keskittymishäiriöistä.

Sensomoottori on tarkoitettu lievien oppimis- ja keskittymisvaikeuksien hoitamiseksi. Kokemuksen mukaan todella vaikeat oppimis- ja hahmotushäiriöt kuntoutuvat harvoin ilman ammattilaisen suunnittelemaa ja kontrolloimaa ohjelmaa. Siksi niihin tulisi puuttua mahdollisimman varhain, mielellään jo alaluokilla, jolloin luki- ja muistiongelmat yleensä jo huomataan. Jokainen hukattu vuosi koulussa heikentää lapsen tietopohjaa, jonka varaan tulevat kouluvuodet osaksi kuitenkin rakentuvat. Lisäksi lapsen herkkä itsetunnon kehitys saattaa vaarantua ja hän saattaa alkaa pitää itseään tyhmänä ja menettää oppimisen motivaationsa. Seurauksena voi olla masennusta, käytöshäiriöitä ja epäsosiaalista käyttäytymistä.

Milloin ammattiapua tarvitaan?

Jos lapsella on selviä auditiivisia ongelmia, eli hän ei kuule oikein, ei ymmärrä ohjeita, matemaattiset sanalliset tehtävät tuottavat vaikeuksia, hän lukee erittäin hitaasti ja ei muista lukemaansa tai kuulemaansa tai prosessoii muuten hitaasti kuulemaansa tai hänellä on yliherkkä kuulo tai puhe ja äänihäiriöitä, tulisi hänet tutkia tarkemmin. Auditiivinen harjoittelu voi olla tärkeä vaihe tämän ongelman ratkaisemiseksi. Sellaisessa

tilanteessa voitte olla yhteydessä Veli Laurinsalo p. 040 7011 524 tai veli.laurinsalo@gmail.com . Audiitiivinen kuntoutus tarvitsee avuksi kuulokynnystutkimuksen minkä avulla tehdään yksilöllinen kuuloaivokuorta aktivoiva äänite. Veli pystyy neuvomaan ja tarvittaessa tekemään sekä audiitiiviset tutkimukset että kuntouttavan äänimateriaalin.

Yhteystietoja:

Neuvonta ja konsultointi

Veli Laurinsalo
Puh. 040 7011 524

veli.laurinsalo@gmail.com

Verkkosivut:

www.sensomoottori.fi ja www.sensomoottori.com



