

Avustaminen soveltavassa liikunnassa

Liikunnan opetus ja ohjaus tukea
tarvitsevalle henkilölle.



Avustaminen soveltavassa liikunnassa



Webinaarin sisältö ja eteneminen

- Avustamisen tarpeet liikuntatilanteissa
- Mitä huomioidaan avustamisessa
- Miten valmistaudun avustamiseen

AVUSTAMINEN =



- toiminnan mahdollistamista
- liikunnasta nauttimisen ja osallistumisen edistämistä
- omatoimisuuteen kannustamista ja mahdollistamista
- mutkatonta ja sensitiivistä
- avustettavaa henkilöä kunnioittavaa ja hänen toiveensa huomioivaa
- avustettavan henkilön persoonallisuuden huomioivaa

Avustamisen tarve voi olla:

Fyysistä avustamista

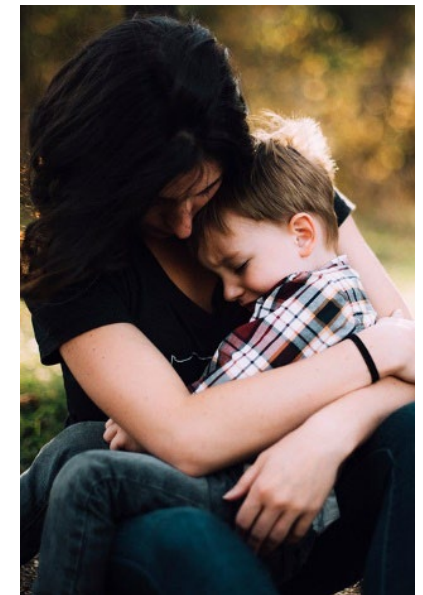
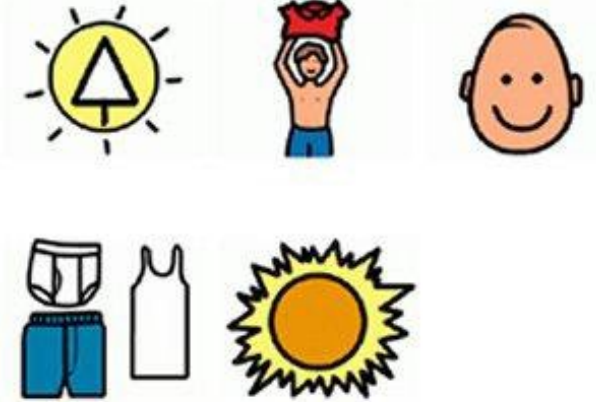
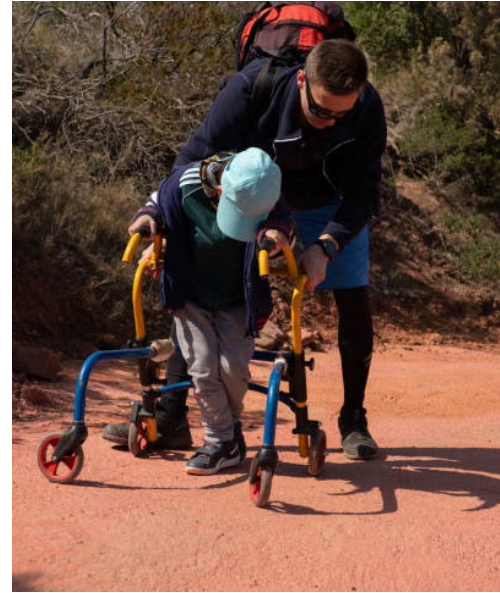
Sanallista avustamista

Mallin näyttöä

Hahmottamisen edistämistä

Sosiaalisten taitojen vahvistamista

Tunne-elämän tasapainotusta



FYYSISEN AVUSTAMISEN TARVE voi kohdistua



- asennonhallinnan tukeminen (esimerkiksi istuma-asennon tukeminen avustettavan takana tai tasapainon tukeminen palloa potkaistessa)
- avustettavan omaa liiketuottoa tukevaa (esimerkiksi pallon heitto yhdessä, avustaja ohjaa käden liikerataa avustettavan toiveen mukaan)
- liikuntavälineen tai apuvälineen kannattelu tai siirtämistä avustettavan henkilön toiveen mukaisesti (esimerkiksi puhallustikan tai boccia- kourun kannattelu)
- liikekokemuksen tuottamista (esimerkiksi vilteillä keinuttelu tai pyörätuolin työntäminen vauhdikkaasti)
- osallisuuden tunteen vahvistaminen (avustajan kanssa liikkuminen pallopeleissä, pallon antaminen ja heittäminen yhdessä avustettavan kanssa)
- toiminnan ohjailu (esimerkiksi merkistä suoritetaan heitto)

SANALLISEN/ KOMMUNIKOINNIN AVUSTAMISEN TARVE

kielenkehityksen haasteissa (esimerkiksi kehityksellinen kielihäiriö)

kognitiivisten taitojen pulmissa

puheen tuoton vaikeus (esimerkiksi CP vammaisella henkilöllä)

puheen ja sanallisten ohjeiden ymmärtämisen pulmat (esimerkiksi autistisella lapsella kuvakommunikaatio)

vaihtoehtoisten kommunikointitapojen käyttö (esimerkiksi viittomakielen käyttö kuulovammaisella henkilöllä)

SOSIAALISTEN TAITOJEN JA TUNNE- ELÄMÄN AVUSTAMISEN TARVE

rohkaisua kokeiluun

motivointia

mahdollistaa osallistuminen
ikäkavereiden toimintaan

opitaan vuorottelemaan, pettymään,
voittamaan ja häviämään

MALLINTAMISEN AVUSTAMISEN TARVE

- hahmottamisen selkeyttäminen (esimerkiksi asennon tai toiminnan näyttö useamman kerran, esimerkiksi kehitysvammaisella henkilöllä)

Katso video omalta koneeltasi:

Physical Education Games for Individuals with Disabilities
<https://www.youtube.com/watch?v=77qlqUAp95Q>



- ❑ Millaisia huomiota teet erilaisista avustustoiminnoista videolta
- ❑ Kirjaa ylös ja valmistaudu jakamaan huomiosi toisten kanssa

Fyysistä avustamista

Sanallista avustamista

Mallin näyttöä

Hahmottamisen edistämistä

Sosiaalisten taitojen vahvistamista

Tunne-elämän tasapainotusta

Ennen liikuntatilannetta

- Perehdy henkilön tarpeisiin
- Millaisiin tekijöihin avustuksen tarve liittyy (esim. liikuntarajoittuneisuus, kognitio...)
- Millaisia toiveita avustettavalla itsellään on?
- Keskustele avustettavan itsensä kanssa, hänen perheensä kanssa
- Avustaminen on yksilöllistä, luovaa, kekseliästä ja oma, avustajan persoona on keskeinen tekijä

- Konkreettisia kysymyksiä:
- Avustustavat (siirrot, nostot, asennon tukeminen jne.)
- Avustusotteet (tarvitaanko kevyttä/vahvaa tukea, otanko kiinni avustettavasta vai hän minusta..)
- Apuvälineet (mitä apuvälineitä käytetään arkiliikkumisessa, millaisia apuvälineitä voi hyödyntää liikuntatilanteessa ja miten...)
- Pukeutuminen ja riisuutuminen
- Kuinka paljon tai vähän avustan
- Mitä huomioitavaa kommunikoinnissa
- Millaiset tilanteet hermotustuttavat, ujustuttavat, ilahduttavat, suututtavat, turhauttavat
- Kuinka parhaiten avustettava saa kiinni mitä ollaan tekemässä
- Onko jotakin mitä pitäisi välttää...

Onnistuneen avustamisen tuloksena



Avustaja on huomaamaton ja tarpeeton aina kun mahdollista (toiminnan pääroolissa on toimija itse, ei avustaja)

Avustettava kokee olevansa ryhmän jäsen omana itsenään

Avustajakin on riittävän hyvä omana itsenään, avoimena tuntosarvet koholla 😊

Katso videolta erilaisia avustamistilanteita ja avustamisen tarpeita

- Physical Education Games for Individuals with Disabilities
- <https://www.youtube.com/watch?v=77qlqUAp95Q>
- 30 Adapted Physical Activities In The Fall Of 2017
- [30 Adapted Physical Activities In The Fall Of 2017 - YouTube](#)

Täältä löydätte avustamiseen liittyviä hyviä vinkkejä ja muutoinkin kiinnostavaa luettavaa:

Teiska, Minna (toim.) 2008 Liikuntaa liikkujille – soveltaen sopivaksi Minna Teiska (toim.)

https://www.cp-liitto.fi/files/760/liikuntaa_080109_low.pdf