



**LIIKETTÄ MIELELLE -
psikomotorinen näkökulma
kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin
tutkimiseen**

Anita Ahlstrand, Metropolia AMK
Monica Linnell, HUS
Suomen Psykomotoriikkayhdistys ry

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

- VASTAUKSIA KYSYMYKSIIN:
- MITÄ psykomotoriikka on
- KENELLE psykomotoriikka sopii
- MIKSI juuri psykomotorinen lähestymistapa
- KÄYTÄNNÖN HARJOITUKSET SITOVAVAT TEORIAN KÄYTÄNTÖÖN JA OMAAN KOKEMUKSEEN

4.9.2013 Anita Ahlstrand ja Monica Linnell 2

Ryhmäporina

MITÄ SANA PSYKOMOTORIIKKA TUO MIELEEN?

Joka ei ole vielä minä
ei voi olla me.
Sitä ei voi kiintyä toiseen,
kun ei ole vielä kiintynyt itseensä.
Se ei voi käyttää isoja ympyröitä,
kun se sekoaa pienissäkin.
Sitä pitää lähestyä sen omilla
ehdoilla,
kaikki muu pelästytää ja suistaa sen
raiteilta.
(Fälsten 1977)

4.9.2013 Anita Ahlstrand ja Monica Linnell 3

PSYKOMOTORIIKAN KÄSITE

- Lähtöisin Keski-Euroopasta (1950-luvulla)
- **Psyko** – havainto, kokemus, emootiot, ajattelu
- **Motoriikka** – liike, liikkuminen
- **psykkisten ja motoristen tapahtumien toiminnallinen kokonaisuus**
- **kehon ja motoriikan sekä mielen ja psyykeen tiivis yhteys** (Zimmer 2011, Gruns 1999)

4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

4

PSYKOMOTORIIKAN KÄSITE

- **kokonaisvaltainen elämän pituinen prosessi**
ennaltaehkäisevä - edistävä – parantava
- **Ei menetelmä tai reseptikirja – lähestymistapa / tapa ajatella**
- **'Tie ihmiseen itseän on silta toiseen ihmiseen'**

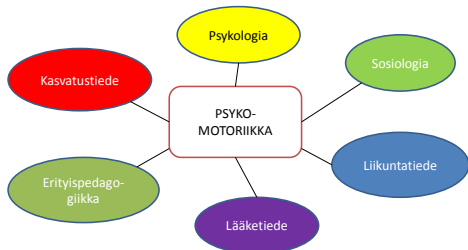


4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

5

POIKKITIETEELLISYYS



4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

6

Taustalla



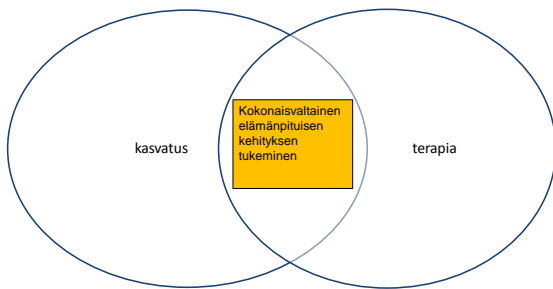
- humanistinen ihmiskuva
- Montessori aistikasvatus, Orff-pedagogiikka
- Salutogeeninen näkökulma (Antonovsky)
- Toimintakeskeisyys (Shilling)
- Weizsäckerin hahmokehäteoria
- Kognitiivisten konseptien teorioita (Piaget: kognitiivisen kehityksen teoria)
- Ekologiset ja systeemiset teorat (esim. Gibsonin ekologinen havaintoteoria)
- Fenomenologiset-, symboli- ja psykoanalyttiset teorat (esim. Eriksonin psyykososiaalisen kehityksen teoria)
- Ymmärtävä psykomotoriikka (Seewald)

4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

7

PEDAGOGIS-TERAPEUTTINEN LÄHESTYMISTAPA



4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

8

ELÄMYKSIÄ JA KOKEMUKSIA LIIKUNNAN KAUTTA / AVULLA

- mahdollisuus tuntea itsensä ryhmän jäsenenä, positiivisen minäkuvan rakentuminen, kokemus olla kykenevänä/pystyvänä – oppia liikunnan ja aistien avulla toimimaan ympäristössä – tilaa kiinnostuksen kohteille, uteliaisuuden heräämiselle
- **kehokokemukset/minän kokemukset**
oman kehon hyväksyminen, aistikokemukset, kehotietoisuus, kehosta saadut havainnot, muistot ja tunteet
- **Materiaalokokemukset**
tutkiva oppiminen, arkipäivän materiaalit, eri ympäristöt, tilakokemukset
- **sosiaaliset kokemukset**
kommunikointi liikunnan avulla, säännöt, yhteistoiminta, läheisyyden ja etäisyyden sietäminen, vuorovaikutustilanteiden havainnointi



4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

9

LIIKUNNAN MERKITYS PSYKOMOTORIIKASSA

- Liikuntaa ei tarkastella urheilullisista ja suorituskeskeisistä eikä tulostavoitteisista lähtökohdista
- Liikunta nähdään tietoisena ja tavoitteellisena kokonaisvaltaisen kehityksen ja toimintakyvyn sekä terveyden edistämisen ja tukemisen välineenä
- Keholliset kokemukset ja reaktiot vaikuttavat aina myös ihmisen mieleen
- Ihminen on kokeva, aistiva, kehollisuutensa kautta oppiva organismi

4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

10

KEHONKUVA



- Tietoisuus kehon rakenteesta ja tunteista, jotka liittyvät kokemuksiin omasta kehosta
- Koostuu havainnoista, asenteista, kokemuksista, käsityksistä, uskomuksista ja toiveista
- Positiivinen ja eheä kehonkuva korreloi hyvän itsetunnon kanssa
- Epäselvä ja negatiivinen kehonkuva vaikuttaa ihmisen kehon käyttöön, omien rajojen tunnistamiseen, ajatteluun, tunteisiin ja havaintoihin omasta kehosta

4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

11

Kehonkuvan kehittyminen

- Alkaa jo sikiöaikana
- Varhaisella vuorovaikutuksella, hoidolla ja kosketuksella merkittävä vaikutus
- Jatkuva prosessi
 - ei koskaan "valmis"
 - ihminen tekee koko ajan arvioita omasta kehostaan

Kehonkuvan osat

Oma näkemys itsestä	Toive siitä, millainen haluaisi olla = <u>Ideaalimind</u>	Uskomukset toisten itseä koskevista ajatuksista
---------------------	--	---

4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

12

KEHOTIETOISUUS

- = ihmisen subjektiivinen tietoisuus kehon tämän hetken aistimuksista, jotka ovat lähtöisin kehon sisältä ja ulkoa tulevista ärsykkeistä
- Ilmenee ihmisen toiminnassa ja käyttäytymisessä
- Läsnaöoloa tässä hetkessä, tietoisuutta siitä, mitä omassa kehossa tapahtuu juuri nyt

4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

13

KOSKETUS

- voi olla tiedostettu tai tiedostamaton
- Iho muodostaa kehon laajimman aistipinnan
- ihon reseptorit vastaanottavat monenlaisia ärsykeitä: kosketus, paine, lämpötila, nosiseptinen eli kipu
- Aistien stimulointi, erityisesti kosketus, on erittäin tärkeää aivojen rakenteen ja toiminnan kehitykselle pienillä lapsilla
- Suomessa kosketus on perinteisesti liitetty seksuaalisuuteen, syntisyyteen ja likaisuuteen

14

- Kosketuskulttuuri ja oma kosketushistoria
- Huomioitavaa mahdolliset yli- ja aliherkkydet
- Hieronta
 - omien rajojen tunnistaminen ja kunnioittaminen
 - vahvistaa oman kehon rajoja ja kehotietoisuutta
 - suora kosketus ei aina ole mahdollista eikä tarpeen
 - sovitaan säännöt koskettamiselle!

15

TOIMITAAN YHDESSÄ – ohjaajan roolin merkitys

- **Lapsi saa 6 kielteistä huomautusta jokaista myönteistä kohti**
- **TOIMINTAOHJE kiellon sijaan!!!!**
- Miten ja mitä ihminen oppii, vaikuttaa ratkaisevasti se, miten häntä ohjataan
- Ohjaajan käyttäytyminen vaikuttaa myös haluun kokeilla uusia asioita ja yrittää
- Liikunnan ilo ja oma persoona työväliseenä – heittäydy!
- Jokaisella oma tapa liikkua
- Tilannetaju ja soveltaminen
- Keskustelu ja yhdessä ideoiminen
- Omakohtainen kokemus ja ajatusmallin aidon sisäistämisen Kuuntele ja ole läsnä aidosti – anna aikaa

Karvonen – Siiri-Tuomas - Vuorien 2003
Dryden – Vos 1996
4.9.2013 - Kaari 2005

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

16

HAVAINNOINTI

LEKS

(hollantilainen malli liikuntakäyttäytymisen havainnointiin)

- **Liike, kehollisuus aspekti**
 - kehollinen ilmaisu, silminnähtävät muutokset
 - liikkeen ajoitus, tempo, kohdistaminen, tarkoituksenmukaisuus
 - ei liity tulkintaa
- **Emotionaalisuus, kokemus aspekti**
 - mitä asiakas *tuntee* / *kokee* liikkumisen aikana?
 - havainnoija tekee alustavia tulkintoja / hypoteeseja havainnoimalla asiakkaan kehoa ja ilmaisu
→ tarkistus: havaintojen sanoittaminen asiakkaalle!
 - autetaan asiakasta tulemaan tietoisemmaksi omista tunteistaan
- **Kognitiivinen aspekti**
 - mitä asiakas *ajattelee* liikuessaan?
 - perustuu havainnoijan oletuksiin / tulkintoihin → tarkistus!
- **Sosiaalinen aspekti**
 - miten asiakas käyttäytyy muiden ihmisten kanssa?
 - kontaktinotto, aggressiivisuus, vetäytyminen, roolit, yhteistyö, huomion haku/välttäminen

4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

17

Käyttäytymisen arviointi (mukaillen Zimmerin mallia)

- Kiinnostuminen uusista materiaaleista ja välineistä
- Omat ideat välineiden käytöstä
- Tehtävien vaikeustason arviointi
- Oma-aloitteisuus: aktiivinen / passiivinen
- Liikkumisen ilo
- Pitkäjänteisyys, sitkeys
- Keskittymiskyky
- Materiaalien käsittely ja hallinta

4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

18

Sosiaalinen käyttäytyminen

(mukaillen Zimmerin mallia)

- Lasten käyttäytyminen erotilanteissa
- Kontaktin ottaminen ryhmäläisiin ja ohjaajaan
- Sopeutuminen ryhmään
- Dominoiva käyttäytyminen
- Ryhmään integroituminen
- Avuliaisuus
- Ristiriitatilanteiden ratkaisu
- Itsenäinen ristiriidan selvittely
- Sääntöjen noudattaminen

4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

19

Minäkäsityksen arviointi

(mukaillen Zimmerin mallia)

- Itsevarmuus (omatoimisuus, itsetietoisuus)
- Itseluottamus (miten kohtaa vaikeudet)
- Omien kykyjen arviointi (realistinen, yli/aliarviointi)
- Itsensä hyväksyminen (tyytyväisyys itseensä)
- Itsehallinta (maltillisuus, sitkeys, impulsiivisuus, ärtyisyys)
- Avoimuus uudelle (uteliaisuus)
- Aktiivisuus (osallistuminen, spontaanisuus, päättäväisyys, määrätietoisuus)
- Suhtautuminen epäonnistumiseen (hyväksyminen, luovuttaminen)
- Perusmieliala (positiivinen/negatiivinen, kiinnostuminen asioista)
- Seurallisuus (kontaktin hakeminen, puheliaisuus, eristäytyminen)

4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

20

TUTKITTUA TIETOA



- Ihminen oppii 10% lukemastaan, 10% kuulemastaan, mutta 80% kokemastaan
- Mitä varhaisempaa liikunnallinen toiminta on, sitä suurempi hyöty siitä on aivojen kehitykselle
(Hannaford 1997; Chaddock et al. 2010)
- Joukkuepelit eivät sosiaalista automaattisesti
2008; Telama, R. & Laakso, L. 1995)
- Lapsilla, joilla heikot karkeamotoriset taidot, on suurempi riski fyysisille, psykososiaalisille ja psyykkisille ongelmille
(Dewey, Kaplan, Crawford & Wilson, 2002; Plek, Bayman & Barrett, 2006; Wrotniak, Epstein, Dorn, Jones & Kondilis, 2006)

4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

21

TUTKITTUA TIETOA

5th European Congress of Psychomotricity, Barcelona 2013



- **Emck, C.** 2011. Gross motor performance in children with psychiatric conditions.
- **Louková, T.** Program of Psychomotor Therapy as a Means of Activation of Individuals with Schizophrenia.
- **Scheewe, T.** 2012. The TOPFIT study: 'The Outcome of Psychosis and Fitness Therapy'
- **Vancampfort, D. et al.** Consensus on physical activity within psychomotor therapy for minimising cardio-metabolic risk in patients with schizophrenia.
- **Vancampfort, D. et al.** Exercise within psychomotor therapy for minimising depression in elderly.
- **Zack, T.** Motogeragogic accompanying the development of people with dementia and Alzheimer's disease by psychomotricity. Improving the well-being of elder people with and by movement.

4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

22

Johtopäätökset

- liikunnallisessa harjaannuttamisessa huomioitava motoristen haasteiden lisäksi myös psykososiaaliset haasteet
- Varhainen puuttuminen
- Laadukas, ammattitaitoinen ja kokonaisvaltainen harjaannuttaminen
- Keskitytään vahvuuksiin, voimavara- ja mahdollisuuksiin – luottamus ja usko omaan kykyihin ja mahdollisuuksiin
- tärkeintä ei ole suorittaminen tai tulos, vaan itse prosessi; yhdessä toimiminen ja tekeminen sekä sen merkitys yksilölle.
- pätevyyden tunne eri osa-alueilla
- sosiaalisen ympäristön ja verkoston merkitys

4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

23

Suomen Psykomotoriikkayhdistys

- Pyrkii toiminnallaan kehittämään ja tekemään tunnetuksi psykomotoriikkaa kasvatuksen ja kuntoutuksen saralla
- Edistää alan tutkimusta ja oppimateriaalin tuottamista sekä tarjoaa koulutusta
- Verkostoitunut eri järjestöjen kanssa
- Mukana kansainvälisessä toiminnassa
 - mm. Euroopan Psykomotoriikka Forumiin (EFP) jäsenenä
- Perustettu vuonna 1994
- 20-vuotisjuhlavuosi 2014
→ juhlaseminaari tulossa!



www.psykomotoriikka.org
<http://psychomot.org/>

EFP – European Forum of Psychomotricity

- 15 jäsenmaata
- Tukee psykomotoriikkaa Euroopassa sekä jäsenmaiden välistä yhteistyötä
- Tukee koulutuksen, ammatillisuuden ja tieteellisen tutkimuksen kehitystä (komissiot)
- Järjestää seminaareja ja kongresseja
- Vuosittainen Student Academy



4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

25

PSYKOMOTORINEN LÄHESTYMISTAPA SUOMESSA – 5 MÄÄRITELMÄÄ

Minäkäsitys

- tuetaan yksilön myönteistä minäkuvaa ja omanarvontunnetta
- annetaan mahdollisuus vaikuttaa itsenäisesti ja aktiivisesti omaan toimintaan
- liikkuesssa opitaan havainnoimaan ja tuntemaan omaa kehoa ja tunteita
- keho on merkittävä ilmaisukeino tunteille, tarpeille ja elämyksille



Osallisuus

- antaa tunteen ja kokemuksen ryhmään kuulumisesta
- tukee yhteistyötä, sosiaalisia taitoja, oma-aloitteisuutta, valinnan vapautta, itsemääräämisoikeutta sekä vuorovaikutustaitoja



Leikki

- tavoitteena kykyjen ja valmiuksien kehittymisen tukeminen, liittyen kiinteästi liikkeen, havainnon, elämysten, ajattelun ja tunteiden keskinäiseen vuorovaikutukseen
- liikunta ja leikki edistävät ja tukevat yksilön toimintakykyä, terveyttä ja oppimista
- erilaisissa ympäristöissä tapahtuva monipuolinen sensomotorinen harjoittelu

Inklusio

- jokaisella on mahdollisuus osallistua, osata/oppia ja onnistua
- kuntoutuksen lähtökohtana on pääasiassa kokonaisvaltainen toimintakyky, yksilöllisen diagnoosin sijaan
- sovellettu toiminta perustuu yksilön ja ryhmän tarpeisiin

Moniammatillisuus

- psymotorisen lähestymistavan käyttö kasvatus-, terapia- ja kuntoutusalalla, yksilö- ja ryhmätoiminnassa
- eri ammattiryhmät tekevät yhteistyötä

**OMIA KOKEMUKSIA**

- Osallistujat rohkeampia ja vapautuneempia; madaltaa osallistumiskynnystä
- Turvallinen tapa harjoitella sosiaalisia taitoja
- Tukee elämänhallintataitoja ja oppimista
- Liikunta välineenä
- Taitotasot ryhmässä tasaantuvat
- Onnistumisen elämyksiä ja liikunnan iloa kaikille
- Avartaa ohjaajan ammattitaitoa ja luovuutta
- Antaa mahdollisuuden havainnoida

4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Limnell

29

LOPUKSI

Jotkut näkevät asiat sellaisina kuin ne ovat

ja kysyvät miksi.

Minä unelmoin asioista, joita ei ikinä ole ollut, ja kysyn miksi ei.

(Shaw 1996: 18.)

KIITOS!

anita.ahlstrand@metropolia.fi
monica.limnell@hus.fi



4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Limnell

30

Lue lisää

- Antonovsky, A. 1991. Hålsans mysterium. Natur och Kultur: Stockholm.
- Gibson, J. 2000. Perceptual learning in development: Some basic concepts. Ecological Psychology 12.4.295-302.
- Gibson, E.J. & Pick, A.D. 2000. An Ecological Approach to Perceptual Learning and Development. Oxford: University Press.
- Herrala, H., Kahrola, T. Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. WSOY.
- Höynyläinen, K. 2011. Montessoripedagogiikka. teoksessa lapsista käsin. Kasvatuksen ja opetuksen vaihtoehtoja [Toim.Paakkilainen, J.] PS-Kustannus.
- Kearney-Cooke, Ann 2002. Chapter 12: Familial Influences on Body Image Development. In the book Cash, Thomas F. – Pruzinsky, Thomas (edit.): Body Image. A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. New York: The Guilford Press. 99-107.
- Klemola, Timo 2004. Taidon filosofia – Filosofin taito. Tampere: Yliopistopaino.
- Koljonen, Maija 2000. "USKALLAN JA OSAANKIN" – Psykomotorinen harjaannuttaminen itsen ja motorikan tukemisesta kun lapsilla on oppimisvaikeuksia. LIKES 129. Jyväskylä.
- Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marija – Nissinen, Anu 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, Pulli, Eelina 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Tampere: Tammerpaino Oy. 19.3.2012
- Rothschild, Babette 2000. The Body Remembers. The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment. New York: W.W. Norton & Company.
- Rowenthal, Gertrud – Winberg, Agneta 2002. Levande människor. Basal kroppskännetmed för rörelse och vila. Falköping: Natur och Kultur.
- Sandström, M. 2010. Psykke ja aivotoiminta. WSOY.
- Smiták, Linda 2002. Chapter 8: Body Image Development in Children. In a volume Cash, Thomas F. – Pruzinsky, Thomas (edit): Body Image. A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. New York: The Guilford Press. 65-73.
- Ylönen, Maarit: Sanaton Dialogi. Tanssi ruumiillisena tietona. Jyväskylä 2004
- Urvás-Moberg, Kerstin (suom. Kankkunen, Riitta) 2007: Rauhottava kosketus. Oksito-siinin parantava vaikutus kehoissa. Helsinki: Editis.
- Zimme, R 2011. Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

4.9.2013

Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

31