

ESIPUHE

Toiminnan merkityksellisyyttä ei voi liioitella. Sen avulla me opimme tuntemaan itsemme, ympäristömme ja kulttuurin, jossa elämme. Sen kautta pidämme huolta omasta hyvinvoinnistamme ja olemme vuorovaikutuksessa toinen toistemme kanssa. Ihmisellä on synnynnäinen palo toimintaan. Aina toiminnallisiin haasteisiin ei kuitenkaan ole helppoa vastata. Usein ihmisen eteen tulee tilanteita, joissa sisäinen motivaatio ei ole vahvimmillaan, aloittaminen on hankalaa ja houkutus jättää toiminta kesken on suuri. Tartu toimeen -kirja on suunnattu juuri näiden tilanteiden tueksi. Kirjan tarkoitus on motivoida ja antaa keinoja selvittää toiminnan aikana tulevista haasteista.

Työssäni toimintaterapeuttina toimeen tarttumisen vaikeus on joskus suurin asiakkaan kehitystä ja oppimista jarruttava tekijä. Syitä tähän voi olla monia: asiakas ei ehkä usko omiin taitoihinsa, hän haluaa säästää itseään epäonnistumisilta tai hän kokee ponnistelun epämiellyttäväksi. Nämä suurelta osin ajatuksiin ja tunteisiin liittyvät tekijät voivat estää asiakasta tekemästä sellaisia asioita, jotka olisivat hänelle muutoin mahdollisia. Erityisen paljon ne vaikuttavat tilanteissa, joissa kohdataan uusia haasteita. Vastaavasti moni vaikeastikin vammaisen asiakas voi omalla sinnikkyydellään edetä oppimisen tiellä paljon pidemmälle kuin moni läheinen olisi häneltä odottanut. Tämä sisun ja sinnikkyuden asenne saa niin tukea tarvitsevan oppilaan kuin huippuosajaksi tähtäävän ammattilaisenkin saavuttamaan täyden potentiaalinsa. Onneksi asenteisiin voi vaikuttaa ja ihmisen käsitys itsestä toimijana voi muuttua.

Toimintaterapiassa toimintaa pidetään sekä tavoitteena että keinona päästä tavoitteeseen. Samalla tavoin voidaan lähestyä myös työskentelytaitojen opettelua. Tavoitteena on tekevä ihminen, jolla on taito tarttua toimeen ja saattaa se päätökseen – ihminen, joka osaa myös nauttia työnsä hedelmistä ja hellittää tarvittaessa. Tätä tavoitetta kohti kuljetaan toiminnan keinoin. Tässä mielessä toimeen tarttumisen oppiminen poikkeaa perinteisestä akateemisesta oppimisesta: sisusta lukeminen ei tee kenestäkään sisukasta, eikä stressijärjestelmään tutustuminen tuo taitoa pysähtyä hetkeksi haastavissa tilanteissa. Kirjatieto, kuten tämä kirja, antaa suuntaa opetteluun, mutta taidot karttuvat vain tekemällä.

Kirjan taustalla vaikuttaa toimintaterapian tapa lähestyä arjen haasteita. Sen ytimeen kuuluu toiminnan analyysi ja siihen liittyvä toiminnan jakaminen pienempiin osatekijöihin. Myös työskentelytaitoja voidaan tarkastella tästä näkökulmasta: kaikki toiminnot sisältävät monta eri vaihetta, ja jokaisessa vaiheessa on useita eri osatekijöitä, joita voidaan erikseen tutkia ja harjoitella. Voi olla, että oppilaan toiminnallista suoriutumista tietyssä tilanteessa hankaloittaa vain yksi yksittäinen osatekijä, kuten toiminnanohjauksen haasteet tai liian äänekkäs ympäristö, tai ehkä oppilaan on vaikea säädellä omaa vireystilaansa ja luottaa omaan osaamiseensa.

Toimintaterapian näkökulma tulee esille myös kokonaisvaltaisuu-
tena. Toimeen tarttumista tukevat keinot liittyvät kokonaisvaltaisesti yksilön voimavaroihin, kuten kognitioon, sekä toimintaympäristöön ja erilaisten toimintojen tuomiin vaikutuksiin. Toisin sanoen kirja ei käsittele ainoastaan sitä, miten ihminen voi vaikuttaa omaan toiminnallisuuteensa, vaan myös sitä, miten toiminta vaikuttaa ihmiseen.

Lasten kasvatusta ja kuntoutusta vaativat kärsivällisyyttä, sillä kasvua ja kehitystä ei voi pakottaa. Sensitiivisen kärsivällisyyden avulla kasvattaja tukee lasta tekemään toistoja toistojen perään, kunnes viimein koittaa päivä, jolloin lapsi suoriutuu tehtävästä aivan itse. Harjoitteluvaiheessa luodaan perustaa sille, millainen käsitys lapselle syntyy itsestään toimijana: oppiiko hän luottamaan omaan kykyynsä oppia harjoittelemalla ja ponnistelemaan selviytyäkseen haasteista. Kasvattajilla on hyvin suuri vaikutus tämän käsityksen syntymiseen. Lapsi tarvitsee tuekseen tur-

vallisen ja kannustavan kasvattajan, joka osaa kiinnittää huomiota onnistumisiin ja luottaa siihen, että lapsi tekee, jos hän vain osaa. Sama asenne toimii myös meidän aikuisten kanssa: voisimmeko olla itsellemme ja toisillemme se kannustava ja kärsivällinen tuki, jollaista kaikki ihmiset tarvitsevat iästä huolimatta?

Kirja alkaa luvulla *Toimeen tarttumisen taito*, jossa tuon esille toimeen tarttumisen keskeisiä taustatekijöitä. Näitä ovat motivaatio, psykologiset perustarpeet ja kuormituksen tasapaino. Luvussa korostuu ajatus, että toimeen tarttuminen on taito, jota voidaan harjoittelun avulla vahvistaa. Tämän teoreettisen pohjatiedon jälkeen kirjassa on luku *Toimeen tarttumisen ja loppuun saattamisen vaiheet*. Se kuvaa toimeen tarttumisen käytännönläheisenä prosessina ja antaa kasvattajalle vinkkejä oppilaiden ohjaamiseen. Luvussa *Valmiina aloittamaan* paneudutaan toiminnasta toiseen siirtymisen haasteisiin ja annetaan ehdotuksia niiden voittamiseksi. Luvussa esitellään myös tapoja, joiden avulla voidaan valmistautua uuden toiminnan aloittamiseen. Aloittamisen jälkeen siirrytään varsinaiseen työskentelyvaiheeseen lukujen *Toimessa pysyminen: ponnistelu* ja *Toimessa pysyminen: tauko* avulla. Näiden lukujen taustalla on ajatus siitä, että toimintaa on useimmiten syytä jatkaa huolimatta ajoittaisista vaikeuksista. Ponnistelua käsittelevässä luvussa esitellään erilaisia tapoja ponnistella korostaen sitä, että meillä jokaisella on omat toiminnalliset voimavaramme ja haasteemme. Lisäksi luvussa esitellään keinoja, joiden avulla periksi antamista koskevat ajatukset ja tunteet voidaan saada rauhoittumaan. Tauko-luvussa esitetään, että joskus toiminnan loppuun saattaminen vaatii voimavaroja uudistavia pikku taukoja. Luvussa annetaan myös ehdotuksia erilaisista taukotoiminnoista. Viimeinen luku on nimeltään *Toimen lopettaminen*. Se ohjaa oppilaita paitsi arvioimaan omaa toimintaansa myös suuntaamaan ajatukset kaikkeen siihen hyvään ja positiiviseen, mitä toiminta on sisältänyt ja mihin se on johtanut. Lisäksi luku antaa keinoja kohdata epäonnistumisia ja muistuttaa siitä, että joskus tavoitteita voi muuttaa.

Kirja sisältää runsaasti vihko-logolla merkittyjä tehtäviä ja harjoituksia työskentelytaitojen oppimisen tueksi. Jotkin niistä on suunnattu hieman nuoremmille lapsille, ja jotkin sopivat paremmin nuorille ja ai-

kuisille. Useimmat niistä ovat kuitenkin käyttökelpoisia kaikenikäisille, etenkin jos ottaa mukaan hitusen huumoria. Jokaisen pääluvun alussa on teoreettista pohjustusta kasvattajaa varten, mutta alaluvut on kirjoitettu niin, että ne soveltuvat myös lasten ja nuorten itsensä luettavaksi sen mukaan, mitä toimeen tarttumisen taidon vaihetta milloinkin harjoitellaan. Useimmat käytetyistä esimerkeistä liittyvät lasten ja nuorten elämään. Näin niitä voidaan käyttää suoraan opettamisen apuna. Ole kuitenkin avoin: luvun asiasisältö sekä monet esimerkit ja harjoitukset soveltuvat myös aikuisille. Kasvattaja voi aika ajoin itsekin tarvita kannustusta toimeen tarttumiseen. Vaikka kirjassa käytetäänkin sanoja oppilas ja kasvattaja, sanan oppilas voi hyvin korvata sanoilla lapsi, nuori tai aikuinen, ja vastaavasti kasvattajan tilalle voi mielessään asettaa sanan opettaja, avustaja, terapeutti tai vanhempi.

Toimeen tarttumiseen voi perehtyä sekä yksilöllisten tapaamisten yhteydessä että luokassa tai ryhmässä. Luokkia ja ryhmiä varten on viisi Tartu toimeen -lomakkeeseen liittyvää tehtäväkokonaisuutta: Toimeen tarttumisen lomakkeeseen tutustuminen, Toiminnan aloittaminen, Ponnistelu ja sisu, Tauko sekä Hyvän vastaanottaminen. Mikäli haluat harjoittaa oppilaitasi valmiiden suunnitelmien mukaisesti, voit hyödyntää harmailla pohjilla olevia tehtäväkokonaisuuksia. Voit poimia näiden tehtäväkokonaisuuksien osaksi muita kirjan tekstejä ja tehtäviä tarpeesi mukaan.

Kirjan ytimenä on käytännönläheinen prosessi, joka tähtää yksittäisen toiminnan suorittamiseen aina aloittamisesta loppuun saattamiseen saakka. Jos tätä toimeen tarttumisen prosessia käytetään tukea tarvitsevan oppilaan kanssa, käytetään harjoittelussa kaikkia niitä aikaisemmin käyttöön otettuja menetelmiä, jotka ovat auttaneet häntä toiminnan suorittamisessa. Näitä ovat esimerkiksi keinot, joita oppilas käyttää toiminnanohjaukseen, tunteidensäätelyyn tai kommunikaatioon. Ennen harjoittelun aloittamista pyritään luonnollisesti luomaan otolliset olosuhteet sille, että oppilas saa itselleen onnistumisen kokemuksia. Jokainen onnistuminen lisää alttiutta yrittää uudelleen seuraavalla kerralla ja ajan myötä ottaa uusia haasteita vastaan. Joidenkin lukujen lopussa on kohdennettua tietoa alle kouluikäisten lasten ja tukea tarvitsevien

oppilaiden kanssa työskentelyä varten. Heidän kanssaan Tartu toimeenlomapöytäkirjan käyttö ei ole aina mahdollista tai järkevää. Nämä kappaleet on merkitty katkoviivalla.

Toivon, että kirjani antaa lukijoille uusia työkaluja toimeen tarttumiseen ja sen tukemiseen niin lasten, nuorten kuin aikuistenkin kanssa. Toivon myös, että kirjasta välittyy asenne, jonka mukaan arkisenkaan työn ei tarvitse olla pakonomaista puurtamista. Kirja kannustaa työn lisäksi nauttimaan myös työn hedelmistä ja ottamaan väistämättömät vastoinkäymiset vastaan myötätuntoisesti ja toivosta luopumatta.

Taipalsaarella 1.7.2018

Merja Tompuri