

Sonja Kälvinmäki

Aistiherkkyyksien huomioiminen varhaiskasvatuksessa

Aistituokiot osaksi päiväkotiarkea

Kehittämistehtävä

Syksy 2020

SeAMK Sosiaaliala

Varhaiskasvatuksen täydentävät opinnot 60 op

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kehittämistehtävän tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Sosiaaliala, Kampusranta, Seinäjoki

Tutkinto-ohjelma: Varhaiskasvatuksen täydentävät opinnot (60 op)

Tekijä: Sonja Kälvinmäki

Työn nimi: Aistiherkkyysien huomioiminen varhaiskasvatuksessa- Aistituokiot osaksi päiväkotiarkea

Ohjaaja: Pia-Christine Sainio

Vuosi: 2020 Sivumäärä: 25 Liitteiden lukumäärä: 1 (s.26–48)

Aistiherkkyudet voivat näkyä aistimusten välttelynä tai niihin hakeutumisena tai poikkeavana ja ei-toivottuna käyttäytymisenä aistien kuormittuessa liikaa. Aistien yli- ja aliherkkyudet ovat yleisiä etenkin lapsilla, joilla on neuropsykiatrisia erityispiirteitä (ADHD, ADD, Tourette, Asperger, Autismi tai piirteitä näistä). Aistiherkkyksiä voi kuitenkin olla kenellä tahansa.

Tällä hetkellä mediassa puhuttaa myös erityisherkyys omana diagnoosinaan. Aihe on muutenkin ajankohtainen, sillä ympäröivä maailmamme pyrkii jatkuvaan aistimusten tulvaan ja tarjoamaan aistimuksia, kokemuksia ja näkemyksiä erilaisten medioiden, laitteiden ja tapahtumien kautta. Aistiherkkyudet myös vaihtelevat lapsen kasvaessa ja on huomattava, että herkkyydet voivat vaihdella myös päivittäin. Vaihtelu perustuu muuhun kuormitukseen ja vähemmän kuormittuneena lapsi kestää enemmän aistikuormaa, kuin esimerkiksi huonosti nukkuneena tai nälkäisenä. Sopiva määrä aistimuksia onkin mietittävä hyvin yksilöllisesti jokaisen lapsen ja tilanteen kohdalla.

Työni tarkoitus oli lisätä tietoa ja ymmärrystä aistiherkkyyksistä, sekä koota vinkkejä aistituokioiden toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa. Työhön on koottu aistitiedon käsittelyn teoriaa kirjallisuudesta ja verkkolähteistä. Olen nähnyt, miten aistien kuormitus voi aiheuttaa haastavia tilanteita varhaiskasvatuksessa ja toisaalta myös sen, miten rentouttavia aistiharjoitukset voivat olla. Aistiharjoitukset sopivat kaikille ja leikkien kautta voidaan myös oppia aisteista ja niiden huomioimisesta. Tein työni Ilmajoen varhaiskasvatukseen, jotta tiedosta ja vinkeistä hyötyisivät mahdollisimman monet kasvattajat ja lapset.

Varhaiskasvatuksessa on vielä eritasoisesti tiedossa aistien vaikutus lapsen arkeen ja konkreettiset työkalut ovat usein toivottuja. Työni lopussa on vinkkivihkonen, jota voi käyttää yksittäisen lapsen ohjauksessa, mutta myös pienryhmässä tai kokolapsiryhmässä.

Asiasanat: aistiherkkyys, sensorinen integraatio, aistitieto, erityisherkyys

SISÄLTÖ

Sonja Kälvinmäki.....	1
Aistituokiot osaksi päiväkotiarkea	1
Varhaiskasvatuksen täydentävät opinnot 60 op.....	1
Kehittämistehtävän tiivistelmä	1
SISÄLTÖ	2
1 Johdanto	5
1.1 Kehittämistehtävän tavoitteet ja kohderyhmä.....	6
1.2 Kehittämistehtävän menetelmät, rajaaminen ja eteneminen	7
2 Aistiherkkydet ja niiden ilmeneminen varhaiskasvatuksessa	8
2.1 Sensorinen integraatio (SI) eli aistitiedon käsittely	9
2.2 Lapsen reagointi aistimuksiin	11
2.3 Mitä on erityisherkyys?	12
3 Aistiherkkyksien huomioiminen varhaiskasvatuksessa	14
3.1 Lapsen toiminnan havainnointi aistiherkkyksien näkökulmasta.....	14
3.2 Miten aistiherkkydet näkyvät lapsen toiminnassa?.....	15
3.3 Lapsen tukeminen aistiherkkyksien hallinnassa	17
3.4 Ympäristön muokkaaminen.....	18
3.5 Sopivat aistikokemukset.....	20
4 Johtopäätökset ja pohdinta.....	22
LÄHTEET	24
1. Alkusanat 3	28
2. Tunnustelu ja tuntoaisti 4.....	28
3. Suun aistimukset, maku- ja hajuaisti 7.....	28
4. Syvätunto, tasapaino- ja liikeaisti 8.....	28
5. Visuaalinen aisti ja motoriikka 13.....	28
6. Rentouttavat ja palkitsevat toiminnot 15	28
7. Äänet ja kuuloaisti 18	28
8. Linkkejä ja vinkkejä 19.....	28
1 Alkusanat	29
3 Tunnustelu ja tuntoaisti.....	30

3.1	Silittely/vesileikki	30
3.2	Vesileikki	30
3.3	Vesimaalaus kesällä ulkona	30
3.4	Sormivärimaalaus	31
3.5	Sormella piirtäminen	31
3.6	Hiekkaleikki	31
3.7	Tunnustelulaatikko	31
3.8	Luonto ja eläin puuhat	32
3.9	Paljasjalka-polku	32
4	Suun aistimukset, maku- ja hajuaisti	33
4.1	Suuleikit	33
4.2	Maistelu-tuokio	33
4.3	Tuoksupurkit	33
5	Syväätunto, tasapaino -ja liikeaisti	34
5.1	Laatikkoleikit	34
5.2	Lapsi-hampurilainen	34
5.3	Aisti circuit (kuten kuntopiiri)	35
5.4	Aisti circuit 2. (ulkona vuodenaikojen mukaan)	36
5.5	Esterata ja temppurata	37
5.6	Kehon rytmit / apina matkii gorillaa	37
5.7	Tyynykolari	38
6	Visuaalinen aisti ja motoriikka	39
6.1	Taskulamppu- leikki	39
6.2	Tunnustelu-tuokio	39
6.3	Jauhojen siivilöiminen	40
6.4	Pujottaminen	40
7	Rentouttavat ja palkitsevat toiminnot	41
7.1	Aisti-boxi	41
7.2	Rentouttava aistituokio	42
7.3	Aisti-maja	43
8	Äänet ja kuuloaisti	44
8.1	Tunnista äänet	44
8.2	Äänet rentoutuksessa	44
8.3	Hiljaisuuden kuuntelu	44
8.4	Musiikki ja tunnetilat	44
9	Linkkejä ja vinkkejä	45

(liite 2.) Herkkyyden muotoja:	48
--------------------------------------	----

1 Johdanto

Aistitoimintojen ali- ja yliherkkyydet ovat kiinnostaneet minua jo useita vuosia. Työssäni neuropsykiatristen lasten ja nuorten parissa aistiherkkyydet ovat olleet iso toimintakykyä rajoittava osa lapsen tai nuoren elämässä. Minulla itselläni on kaksi lasta, joista toisella on todettu ADHD. Hänellä aistiherkkyydet liittyvät enemmän tuohon diagnoosiin ja tuntuvat herkempänä aistimisena hajuille, äänille ja tunteille. Toisella lapsellani ei ole toistaiseksi todettuja piirteitä, mutta erityisesti tuntoaistimus on yliherkkä. Arkeemme kuuluu vahvasti vaatteiden tuntemuksien kanssa eläminen, joka korostuu etenkin säänmukaisen pukeutumisen muuttuessa vuodenaikojen myötä. Minulle on näistä syistä ollut selkeä valinta lähteä tekemään kehittämistä aistiherkkyksistä.

Koen tärkeäksi, että tietoisuus näistä haasteista lisääntyy varhaiskasvatuksessa ja kasvattajat näkisivät haastavien tilanteiden taustalla mahdollisesti vaikuttavat tekijät. Kehittämistehtävänä on tyyliltään kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaus on menetelmä, jolla kerätään tietoa jostakin aiheesta laajasti ja eri näkökulmista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 121). Valitsin tämän menetelmän, koska tavoitteeni on lisätä ymmärrystä siitä, mitä aistitiedon käsittelyn häiriö tarkoittaa, miten aistiherkkyydet voivat näkyä varhaiskasvatusympäristössä, miten ne vaikuttavat lapsen kehitykseen ja toimintaan ja miten varhaiskasvatuksessa voidaan tukea lasten aistitoimintojen kehittymistä ja säätelyä.

Usein aistiherkät saavat osakseen epäilyjä huonosta käytöksestä ja siten vanhemmat voivat kokea epäonnistuneensa kasvattajan tehtävässä. Varhaiskasvatuksessa lasta ja perhettä voidaan tukea aistiherkkyksissä luonnollisena osana päiväkotiarkea esimerkiksi kiinnittämällä huomiota ympäristöstä tuleviin ärsykkeisiin, tarjoamalla aistiharjoituksia ja mahdollistamalla rauhallisen hetken tai hiljaisen tilan sitä tarvitseville. Toinen työni tavoite on koota aistituokioiden vinkkivihkonen varhaiskasvatukseen. Tarkoitukseni on, että vinkkivihkosessa on helposti ja edullisesti toteutettavia aistituokioita, joita voi tehdä koko lapsiryhmän kanssa, pienryhmässä tai yksittäisen lapsen kanssa. Vinkkivihkonen tuokioita voi muokata omaan ympäristöön sopiviksi ja sitä saa jakaa eri varhaiskasvatusyksiköissä vapaasti.

1.1 Kehittämistehtävän tavoitteet ja kohderyhmä

Kehittämistehtävän tavoitteena on herättää varhaiskasvatuksen ammattilaisia miettimään lapsen käytöksen takana vaikuttavia tilanteita ja havainnoimaan varhaiskasvatusympäristöä aistiherkkyysien näkökulmasta. Toinen tavoite on ollut aistituokioiden vinkkivihkosen kokoaminen työkaluksi varhaiskasvatukseen. Koska asun perheeni kanssa Ilmajoella, oli luonnollista tarjota kehittämistehtävääni Ilmajoen kunnan varhaiskasvatuksen käyttöön. Lapseni ovat jo kouluikäisiä, mutta toivottavasti työstä on apua Ilmajoen varhaiskasvatuksen lapsille tulevaisuudessa. Lisäksi opiskeluryhmässä on mukana Ilmajoen varhaiskasvatuksessa työskentelevä opiskelukaveri, jonka kautta sain tietooni, miten työ voisi parhaiten levitä Ilmajoella. Niinpä tarjosin työtäni Ilmajoelle varhaiserityisopetukseen ja sieltä osoitettiin kiinnostusta aiheeseen. Varhaiskasvatussuunnitelmassa korostetaan varhaiskasvatuksen merkitystä ikätasoisien virikkeiden, liikunnan ja oman kehon tuntemuksen tarjoajana ja sitä kautta varhaiskasvatuksessa voidaankin tukea lasten aistitaitojen kehittymistä ja harjaantumista.

Kokosin vinkkivihkoseen sellaisia tuokioita, joita voi toteuttaa varhaiskasvatuksen pienryhmissä, koko ryhmällä tai yksittäisen lapsen kanssa. Halusin, että tuokiot ovat helposti muokattavissa erilaisiin tilanteisiin ja varhaiskasvatusympäristöihin. Mahdollisuuksia erilaisiin tuokioihin on rajattomasti ja vinkkejä niihin löytyy internetistä erilaisilta sivustoilta. Valitsin tuokiot myös sillä perusteella, että jokaiselle aistille olisi jokin harjoitus ja, että niiden toteuttamiseen tarvittavat välineet löytyisivät helposti päiväkodista tai olisivat edullisia hankkia. Ympäristöä muokkaamalla, tarjoamalla aistiharjoitteita ja mahdollisuuksia rajoittaa aistimusten tulvaa voidaan muokata lapsen arkitilanteet vähemmän kuormittaviksi myös varhaiskasvatuksessa. Erityisherkyys on ollut pinnalla lähiaikoina ja siksi halusin käsitellä myös erityisherkkyyttä lyhyesti työni teoriassa. Kehittämistehtävä on rajattu koskemaan aistien ali- ja yliherkkyyksiä yleisellä tasolla, vaikka usein aistiherkkyysiin voi liittyä myös liitännäisoi-reita ja diagnooseja, kuten oppimisvaikeuksia, neuropsykiatrisia diagnooseja tai muita vammoja tai kehitysviiveitä. Aistiharjoituksista hyötyvät kaikki lapset ja ne ovat myös hauskoja.

1.2 Kehittämistehtävän menetelmät, rajaaminen ja eteneminen

Kehittämistehtäväni on tyyliään kirjallisuuskatsaus, jonka avulla kerätään yhteen olemassa olevaa tietoa tietystä aihealueesta tai ongelmasta. Kerätty tieto voi olla peräisin erilaisista lähteistä, kuten tieteellisistä artikkeleista, kirjoista, lehdistä, pro graduista tai arkistomateriaaleista (Scribbr [Viitattu 1.9.2020]). Kirjallisuuskatsauksen avulla hahmotetaan kehittämistehtävän aihetta kokonaisuutena. Katsauksen avulla saadaan tietoa myös siitä, millaisesta näkökulmasta aihetta on tutkittu ja millaisin menetelmin. Kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan kehittämistehtävän teoreettista viitekehystä, jossa kuvataan opinnäytetyön käsitteellistä taustaa ja miten tekeillä oleva työ liittyy jo olemassa oleviin tutkimuksiin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 121).

Kehittämistehtävässä keskityin keräämään materiaalia siitä, miten aistiherkkydet näkyvät lapsen toiminnassa ja käyttäytymisessä, sekä miten lasta ja perhettä voidaan varhaiskasvatuksen keinoilla tukea aistipulmissa. Rajasin työni käsittelemään aistitiedon käsittelyä, eli sensorista integraatiota ja yleisimpiä aistiherkkyyksiä. Halusin käsitellä työssäni lyhyesti myös erityisherkkyyttä, koska se on ajankohtainen aihe ja sen erottaminen sensorisen integraation pulmista voi olla vaikeaa. Aistiherkkydet voivat esiintyä yhdessä jonkin toisen diagnoosin kanssa, mutta tässä työssä päädyin jättämään liitännäisoireet pois kokonaisuudesta. Koska työni tavoite on lisätä varhaiskasvattajien keinoja aistiherkkien lasten tukemisessa, kokosin tietoa siitä, miten aistiherkkydet voivat ilmetä, miten niitä voi päiväkotiarjessa havainnoida ja miten lasta voidaan tukea ja ympäristöä muokata vähemmän kuormittavaksi.

2 Aistiherkkyydet ja niiden ilmeneminen varhaiskasvatuksessa

Lapsi, jolla on pulmia aistitiedon käsittelyssä, reagoi muille lapsille tavallisilta tuntuviin ärsykkeisiin yliherkästi, heikosti tai hän saattaa hakea vahvasti jotakin aistikokemusta, eli olla aistihakuinen. Lapsen reagointi aistiärsykkeisiin saattaa myös vaihdella tilanteesta toiseen. Liikkeeseen yliherkästi reagoiva lapsi saattaa olla suhteettoman peloissaan jalkojen irrotessa maasta tai pään ja kehon asennon muuttuessa. Voi olla, että lapsi ei halua keinua, laskea liukumäkeä tai kulkea portaita. Vauvavaiheessa vaipanvaihtotilanteet ja kouluiässä liikuntatunnit voivat olla lapselle erittäin epämieluisia. (SITY, [Viitattu 15.6.2020]; Antikainen, A. 2014, 22–23; Gognimed, [Viitattu 15.6.2020]). Aistisäätelyn häiriöt kuuluvat aistitiedon käsittelyn häiriöihin, joita on arvioitu olevan noin 5–10 %:lla väestöstä. Esiintyvyys on tätäkin suurempaa lapsilla, joilla on erilaisia kehityksellisiä häiriöitä ja neuropsykiatrisia pulmia kuten autismikirjon häiriöitä tai tarkkaavuuden ja keskittymisen häiriöitä. (Lasten mielenterveystalo, [Viitattu 1.9.2020]).

(SITY, [Viitattu 15.6.2020]) sivustolla kerrotaan, että lapsi, jolla on aistitiedon käsittelyn häiriö voi reagoida äkilliseen kosketukseen hyvin voimakkaasti tai tunnepitoisesti. Hän voi vältellä läheisyyttä, minkä takia hänen voi olla vaikea ottaa vastaan hoivaa omilta vanhemmiltaan tai fyysistä ohjaamista päivähoidon aikuisilta. Aistiherkkä lapsi ei ehkä pidä käsien likaantumisesta ja siksi muovailuvahat tai sormivärit eivät ole mieluisia ja hiekkaleikeissäkin lapsi käyttää mieluummin lapiota. Lapsen voi olla vaikea sietää muille normaaleja kuuloärsykeitä, jolloin esimerkiksi ruokailun äänet ja hälinä voivat saada hänet hyvin levottomaksi.

Gognimed on lasten puhe- ja toimintaterapiaan erikoistunut yritys ja heidän sivustollaan [Viitattu 15.6.2020] kuvataan samaa asiaa ja vahvistaa, että lapsen reagointi aistimuksiin voi aiheuttaa väärinymmärryksiä ja lapsen toimintaa ja pulmia voidaan tulkita väärin. Gognimedin mukaan aistien käsittely vaikuttaa myös lapsen kykyyn säädellä käytöstään ja tunteitaan. Hän voi olla esimerkiksi pelokas ja vetäytyvä, omaehtoinen, toistuvasti ärtynyt tai aggressiivinen. On erittäin tärkeää selvittää, millaiset syyt lapsen käytökseen vaikuttavat, jotta lasta voidaan tukea oikeilla keinoilla.

2.1 Sensorinen integraatio (SI) eli aistitiedon käsittely

Sensorinen integraatio tarkoittaa aistitiedon käsittelyä ja se voi esiintyä joko yliherkkyytenä, tai jopa tavallista heikompana kykynä käsitellä aistikokemuksia. Ongelmat aistitiedon käsittelyssä voivat tuottaa haasteita arkeen kotona, päiväkodissa ja koulussa. Aistitiedon käsittely on prosessi, joka jäsentää (yhdistelee, erottelee, tulkitsee) yksilön kehosta ja ympäristöstä saamaa aistitietoa, jotta tarkoituksenmukainen toiminta voi olla mahdollista. Kun aivot käsittelevät aistitietoa tehokkaasti, reagointi ympäristön ärsykkeisiin on tarkoituksenmukaista. Esimerkiksi keinun nähdessään lapsi tietää ympäristöstä ja omasta kehostaan saamansa aistitiedon ja aikaisempien kokemusten perusteella, kuinka lähelle keinua hänen tulee kävellä, miten istua keinuun ja miten liikuttaa kehoa saadakseen keinun liikkeelle. (Sensorisen integraation terapian yhdistys (SITY), [Viitattu 15.6.2020]: Auron, [Viitattu 23.8.2020])

Ayresin mukaan kehittynyt aistijärjestelmä mahdollistaa tuon tarkoituksenmukaisen toimintareaktion tilanteisiin, joka on perusta oppimiselle ja sosiaaliselle käyttäytymiselle. (Ayres, 2008, 29–30). Lasten mielenterveystalon sivuilla [viitattu 1.9.2020] todetaan, että SI-häiriö on kliinisesti ja testaamalla havaittava häiriö, johon kuuluvat aistisäätelyhäiriöt eli yliherkkä, heikko tai puutteellinen reagointi sekä aistimushakuisuus, aistimusten erottelun ongelmat ja aistipohjaiset motoriset ongelmat eli asentojen/ kehon hallintaan liittyvät motoriset ongelmat ja dyspraksia (motoristen taitojen oppisen vaikeudet). Säännöllinen ja ohjattu liikunta on tärkeää lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Liike ja liikunta stimuloi tunto-, - liike ja tasapainoaisteja. (Sensorisen integraation terapian yhdistys (SITY), [Viitattu 15.6.2020]: Auron, [Viitattu 23.8.2020])

Sensorista integraatiota voidaan tarkastella myös kaukoaistien ja lähiaistien näkökulmasta. Kaukoaisteista puhutaan silloin, kun aistitaan kehon ulkopuolelta tulevia ärsykeitä, kuten kuulo-, näkö-, maku- ja tuntoaistit. Kaukoaistimuksiin ihminen voi itse vaikuttaa esimerkiksi käyttämällä erilaisia apuvälineitä, kuten kuulosuojaimia, aurinkolaseja tai erilaista vaatetusta. Ihminen on tietoisempi kaukoaisteista, kuin lähi- tai piiloaisteista, jotka tulevat ihmisen sisältä. Lähi- ja piiloaisteja ovat liike- ja tasapainoaisti, lihaksiston ja nivelten asentotunto sekä ihon tuntoaisti. Lähiaistit reagoivat kehon sisäpuolen tapahtumiin ja ylläpitävät ja säätelevät automaattisesti

muun muassa sydämen sykettä, nälän ja janon tunnetta, ruuansulatusta, unta, ruumiinlämpöä ja mielialaa sekä vireystilaa. Lähiaistien toimiessa automaattisesti ihmisen ei tarvitse erikseen kiinnittää niihin huomiota. (Kranowitz, 2004, 53–57).

Sensorinen integraatio rakentuu varhaisessa lapsuudessa alkunsa saaneen sensorimotorisen perustuksen varaan. Sensorisen integraation kautta opitut taidot ovat rakennuspalikoita, jotka muodostavat perustan laajemmalle kehitykselle. Sensorinen integraatio alkaa kohdussa, kun sikiö aistii äitinsä liikkeitä. Vauva aistii ensisijaisesti oman kehon tuntemuksia, mutta ei vielä osaa käsitellä niitä. Pikkulapsiaikana lapsi oppii tunnistamaan vanhempien ja ympäristön tuttuja ääniä ja niiden tarkoituksia. (Ayres. 2008, 31–42). Varhaiskehityksessä kokemus liikkeestä ja sen rekisteröinti asentoaistijärjestelmässä vaikuttaa siihen, miten lapsi tulee tietoiseksi itsestään ja toimii vuorovaikutuksessa suhteessa ympäristöönsä. Sensorimotorisen kehityksen on todettu vaikuttavan suuresti havaintotoimintojen, kognitiivisten toimintojen ja kielellisten taitojen kehittymiseen. Motoriset taidot ovat riippuvaisia hyvin toimivasta aistitiedon käsittelystä ja motorisen ohjailun taidoista, jotka puolestaan vaikuttavat lapsen vuorovaikutukseen, motivaatioon ja itsetuntoon. (Vinke, [Viitattu 27.7.2020])

Tuntoaistimusten hallinta toimii tarkoituksenmukaisesti silloin, kun henkilö ei koe jatkuvaa tarvetta vältellä asioiden tai ihmisten koskettamista, ja kun henkilö pystyy käyttämään vaatteita ilman, että niiden tuntemuksista aiheutuu kuormittumista. Tuntoaistijärjestelmän toimivuudesta kertoo myös se, että henkilö pystyy syömään koostumukseltaan erilaisia ruokia. Näköaistimus puolestaan on toimiva silloin, kun ihminen pystyy vaivatta katselemaan ympäristöään ja muita ihmisiä, eikä katsominen aiheuta kipua tai keskittymisen häiriintymistä. Ääniaistijärjestelmän toimii, kun henkilö käyttää normaalia puheääntä, ei tunne kipua tavallisista äänistä, ymmärtää sanallisia ohjeita ja kykenee erottamaan ympäristön äänistä hänelle oleelliset äänet eri vahvuuksina. (Kranowitz, 2004, 30, 31).

Keskushermoston ja käyttäytymisen välinen yhteys on voimakas. Koska aistitiedon käsittelyn pulmat aiheuttavat henkilölle jäsentymätöntä aistitietoa, on myös henkilön käyttäytyminen jäsentymätöntä. Tällöin lapsen kehitys ei etene järjestelmällisesti, vaan hän osallistuu ja toimii satunnaisesti ja vastahakoisesti, eikä tekemiseen vaadittavat taidot ole tasaisesti kehittyneet. Tässä tilanteessa lapsen voi olla vaikea

suoriutua arkeen kuuluvista toiminnoista. Kykenemättömyys toimia johdonmukaisesti ei johdu henkilön haluttomuudesta, vaan siitä ettei hän pysty toimimaan tilanteessa tavallisella ja odotettavalla tavalla. (Kranowitz, 2004, 29).

2.2 Lapsen reagointi aistimuksiin

Pienelle lapselle lähiaistit ovat tärkeitä ja niistä merkittävin on ihopinnan kautta välittyvä kosketusaistimus. Keskivahva, rytminen ja suurta ihoalaa samanaikaisesti stimuloiva kosketus laskee useiden tutkimusten mukaan keskushermoston kiihtymystilaa, eli koetun stressin tasoa paremmin, kuin mikään muu keino. (Kontu & Suhonen 2006, 91.)

Vaikka SI-häiriöisten lasten kielteinen reagointi kohdistuu useimmiten tuntoaistimuksiin, myös hajut, maut, äänet, valot ja muut näköaistimukset sekä liike ja asennonmuutokset saattavat aiheuttaa vastaavia reaktioita. Jos aivot eivät vaimenna jostakin aistijärjestelmästä tulevia aistimuksia, ne häiritsevät lasta ja aiheuttavat odottamatonta käyttäytymistä. Ruoan haju, hajuvesi, pesuaineet tai muut kemikaalit voivat haista lapsesta liian voimakkaalle. Paloauton ääni, musiikki tai muiden lasten äänet voivat kuulostaa lapsesta liian kovalta. (Ayers 2008, 177: National Autistic Society, [Viitattu 25.5.2020])

Tuntoaistimuksiin yliherkästi reagoiva lapsi on usein yliaktiivinen ja huono keskittymään, mikä yleensä herättää huolen vanhemmissa ja kasvattajissa. Kaikkien yliaktiivisten lasten toiminnan taustalla ei kuitenkaan ole sensorisen integraation häiriö. Yliherkkä reagointi tarkoittaa taipumusta reagoida negatiivisesti kosketukseen. Lapsi voi olla yliherkkä aistimuksille, jota toiset eivät edes huomaa. Tuntoaistimus aiheuttaa valtavan reaktion hermostossa ja siten aiheuttaa kielteisiä tunteita ja käyttäytymistä. Lapsessa tämä voi näkyä esimerkiksi siten, että lapsen on jatkuvasti liikuteltava kehoaan tai pidettävä tietynlaisia vaatteita säästä riippumatta tai lapsi ei halua koskea liimaan tai sormiväreihin, eikä hän halua liikkua paljain jaloin nurmikolla tai hiekalla. (Ayers 2008, 179: SITY, [Viitattu 20.5.2020])

Aistiherkällä lapsella saattaa olla silmiinpistäviä erikoisia tapoja tai toistavaa käyttäytymistä, jolla hän pyrkii laskemaan aistikuormituksen aiheuttamaa stressiä. Lapsi

voi olla ääniherkkä ja silti pitää itse kovaa meteliä. Varhaiskasvatuksessa aistien erityisyys tulee huomioida riittävinä ja monipuolisina aistivirikkeinä niin välineissä, kuin toiminnassakin. (Pihlaja & Viitala. 2018, 299.)

Varhaiskasvatusympäristössä aistiärsykeitä tulvii lasten ympärillä. Toiset juoksevat, äänтелеvät, koskevat, tönivät, musisoivat ja hajujakin voi olla monenlaisia. Oletko miettinyt, miksi joku lapsi ei halua leikkiä hippaa? Ayers (2008, 180) muistuttaa, että mikäli lapsella on sensorisen integraation pulmia, syitä voi olla motorinen kömpelyys, lasten kovat ja innostuneet äänet, mutta myös se, että joku jahtaa häntä tarkoituksena koskettaa. Hippaleikissä kosketus on usein myös takaapäin tuleva, yllättävä ja uhkaava. Näissä tilanteissa kasvattajan ei ole hyödyllistä sanoa, ettei lapsella ole syytä olla peloissaan. Lapsen tuntemus on todellista, eikä hän voi hallita reaktioitaan. (Ayers 2008,180: Laine, E. 2015, 12–13.)

Ruokailutilanteet varhaiskasvatusympäristössä voivat olla haasteellisia monille lapsille. Kotona ei ruokailuissa ole ympärillä yhtä paljon muita ruokailijoita, eikä jatkuvasti joku kävele pöydän ympärillä tai hakemassa lisää ruokaa. Aistiherkkä lapsi voi olla herkkä hajuille, mauille, ruoan koostumukselle ja hänen ruokailunsa voi olla sotkuista liikeaistin poikkeavuuden vuoksi. Jotta lasta ja hänen reagointiaan voidaan ymmärtää, on syytä kirjata havaintoja ylös ja kuvailla mikä ruoka oli kyseessä ja miten lapsi reagoi. Näin tehden voidaan päästä jäljille siitä, onko kyseessä haju, maku vai koostumus vai kenties ympärillä olevat muut ärsykkeet, kuten melu. (Pihlaja & Viitala, 291.)

2.3 Mitä on erityisherkkyyys?

Aron (2015, 32–33) kirjoittaa, että erityisherkällä on synnynnäinen kyky tehdä yksityiskohtaisia huomioita ympäristöstään ja punnita jokainen tilanne tarkkaan ennen toimintaa. Erityishervät lapset ja aikuiset ovat yleensä empaattisia, älykkäitä, intuitiivisia, luovia, harkitsevia ja tunnollisia. Kovat äänet tai suuri määrä ärsykeitä kuitenkin uuvuttavat heidät muita nopeammin. Tästä syystä he välttelevät tilanteita, joissa ärsykeitä on paljon ja siksi heidän ajatellaan olevan arkoja, ujoja ja jopa ilonpilaajia. Ylikuormittuessaan erityisherkkä vaikuttaa heikkohermoiselta ja yliherkältä. Erityisherkan elämää sivustolla [Viitattu 23.8.2020] korostetaan, että erityisherkkyyys

on aistitiedon käsittelyn herkkyyttä ja se on eri asia, kuin aistitiedon käsittelyn häiriö. Erityisherkkä aistii herkemmin tuntemukset, äänet tai muiden ihmisten mielentilat, kun taas henkilö, jolla on aistitiedon käsittelyn häiriö, voi kokea aliherkkyyttä, yliherkkyyttä, näitä molempia tai reagoida poikkeavasti aistimuksiin.

Erityisherkkyydessä on kyse siitä, että ihmisen aivot prosessoivat tietoa tavallista huolellisemmin. Heillä on usein muita nopeammat refleksit, he ovat kipuherkempiä ja reagoivat voimakkaasti lääkkeisiin ja nautintoaineisiin. Lisäksi heillä on myös herkemmin allergioita ja aktiivisempi immuunijärjestelmä. Voisi siis sanoa, että heidän kehonsa on suunniteltu havaitsemaan ja tunnistamaan tarkkaan kaikenlaiset ärsykkeet (Aron 2015, 33; Erityisherkkä [Viitattu 23.8.2020]) Kun huomioidaan heidän erityisen tarkka ja valpas havaintokykynsä, on ymmärrettävää, että erityisherkkät uupuvat ja kuormittuvat muita helpommin. Heidän reaktionsa voi vaikuttaa muista oudoilta ja sopimattomilta. Näkyviä ja kuuluvia tunnistettavia piirteitä erityisherkkyydelle on mm. se, että erityisherkkä lapsi usein valittaa, että on liian kylmä tai kuuma, vaatteet kutittavat, hiertävät, kiristävät tai ruoka on liian mausteista tai paikka haisee. (ks. liite 2. Herkkyyden muotoja) Moni muu lapsi ei edes huomaisi näitä asioita. Herkkät lapset leikkivät mieluummin yksin, katsovat sivusta ja syövät vain tuttuja ruokia ja pitävät samoja pehmeiksi havaittuja vaatteita. Usein erityisherkkät lapset reagoivat vahvasti myös uusiin ihmisiin ja lämpenevät hitaasti. Näissä tilanteissa he saattavat jopa kieltäytyä puhumasta. (Aron 2015, 36.)

Kaikki erityisherkkät eivät näytä herkkyyttään vetäytymällä sivuun. Toiset reagoivat herkkyyden aiheuttamaan kuormitukseen raivokohtauksilla, huutamisella ja vaikuttavat käytökseltään yliaktiivisilta ja keskittymishäiriöisiltä. Erityisherkkä lapsi voi vaikuttaa ”draamaprinsessalta” tai ”pikkukapinalliselta”. Siitä huolimatta kasvattajan tulee hillitä itsensä ja vaihtaa tarvittaessa ohjaavaa aikuista muutaman lapselle tutun aikuisen välillä, että lasta ohjaava aikuinen jaksaa olla rauhallinen. Jos lapsi ei saa ymmärrystä ja tukea reagointiinsa, hän kokeilee kaikkea vetäytymisestä riehumiin ja lopulta luovuttaa. Erityisherkkyyys voidaan löytää vasta nuoruus tai aikuisiässä, jolloin herkkä ihminen stressaantuu, uupuu ja masentuu pyrkiessään täydellisyyteen (Aron 2015, 37; Mäkinen 2020 [Viitattu 23.8.2020]).

3 Aistiherkkyysien huomioiminen varhaiskasvatuksessa

Saarisen 2015 mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on yksinkertaisimmillaan hyvinvoiva lapsi. Lapsi voi hyvin, kun hän voi leikkiä, liikkua, oppia, kokea taiteellisia elämyksiä, ilmaista itseään ja tutkia häntä kiinnostavia asioita monipuolisilla menetelmin. Lisäksi kaiken varhaiskasvatuksen perustana on se, että lapsuutta ja lasta arvostetaan sellaisenaan, eikä häntä painosteta kohti parempia suorituksia. Varhaiskasvatussuunnitelmassa todetaan, että varhaiskasvatus tukee lapsen kehitystä kohti koulumaailmaa, jossa tarvitaan esimerkiksi keskittymiskykyä sekä kuuntelu- ja oppimistaitoja. Kasvattajan tehtävä on huolehtia, että lapsi kykenee käyttämään aistejaan monipuolisesti ja oppii niiden kautta tuntemaan itseään ja mahdollisuuksiaan. (Saarinen 2015, 14: Varhaiskasvatuksen perusteet 2018, 14–15).

3.1 Lapsen toiminnan havainnointi aistiherkkyysien näkökulmasta

Motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi on osa varhaiskasvatushenkilöstön työtä. Päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminnan sisällöt on suunniteltava niin, että lapset voivat nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. Kehityksen ja oppimisen tuki on osa laadukasta varhaiskasvatuksen toimintaa ja kuuluu kaikille sitä tarvitseville lapsille. Varhaiskasvatuksessa tunnistetaan lapsen tuen tarve ja järjestetään tarkoituksenmukaista tukea tarpeen ilmettyä. Oikea-aikaisella ja oikein kohdennetulla tuella voidaan edistää lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Samalla ennaltaehkäistään lapsen ongelmien syntymistä, kasvamista ja monimuotoistumista. Varhaiskasvatuksessa lapselle voidaan antaa tukea monin tavoin. Varhaiskasvatuksen työtapoja ja oppimisympäristöjä muunnellaan lapsen yksilöllisten tarpeiden mukaan. (Varhaiskasvatuksen perusteet, 2018, 44–52.)

Aistiherkkyysien havainnointi on lapsen toiminnan havainnoimista arkisissa tilanteissa suhteutettuna lapsen ikätasoihin kehitystavoitteisiin. Vain tarkkaavainen havainnointi tuo esiin, milloin lapsi reagoi juuri kyseiseen aistimukseen, eikä johonkin muuhun, joka sattuu samaan aikaan. Yliherkkä reagointi tuntoaistimuksiin ei aina näy ulospäin, mutta on lapsen toiminnan kannalta vakava hermoston toimintahäiriö. (Ayers 2008, 177–179: Child Mind Institute, [Viitattu 25.5.2020]).

Ayers toteaa, että kirjausten pohjalta on jatkossa helpompi ennakoida, ennaltaehkäistä sekä ymmärtää ja tukea lasta niiden pohjalta. Työyhteisössä voidaan sopia, että kirjataan voimakas käytös, päivämäärä ja kellonaika sekä kuvaus tilanteesta. Lapsen vanhemmille on hyvä kertoa, että päiväkodissa kirjataan tilanteita ylös ja kehoitetaan myös vanhempia kokeilemaan kirjaamista kotona. Tämä auttaa hahmotamaan mitkä ovat vaikeimpia tilanteita ja voidaanko niitä jotenkin vähentää. Vanhempien kanssa asioista keskustelu on helpompaa, kun voidaan puhua todellisista havainnoista ja tilanteista. Erityisen palkitsevaa on kirjata myös erityisen onnistuneet hetket, jolloin kirjataan oikea reaktio / positiivinen reaktio, päivämäärä ja kellonaika sekä tapahtuman kuvaus. Koivunen & Lehtinen muistuttavat, että kaikkien kasvattajien tulee osallistua havainnointiin ja kirjaamiseen, jolloin havainnointi noudattaa täydentävän asiantuntemuksen periaatteita. (Ayers 2008, 164–172.; Koivunen & Lehtinen 2019, 10, 36–53)

3.2 Miten aistiherkkyydet näkyvät lapsen toiminnassa?

Aistiherkkyydet voivat näkyä ali- ja / tai ylireagoineina sensorisiin ärsykkeisiin sekä unen ja syömisen poikkeavuuksiin. (Pihlaja & Viitala, 291; Kranowitz 2014, 37–38) Lapsi saattaa reagoida lähes kaikkiin aistiärsykkeisiin, eikä pysty jättämään epäoleellisia ärsykeitä huomioimatta. Toiminta on tällöin lyhytjännitteistä ja keskittymättömiä. Lapsen voi olla vaikeaa paneutua oman toimintansa suunnitteluun, hän toimii ensin ja ajattelee vasta sitten. Lapselle voi olla vaikeaa sopeutua uusiin tilanteisiin, siirtyä tilanteesta toiseen tai kestää epäonnistumisia. Hän reagoi muille ihmisille tavallisilta tuntuviin ärsykkeisiin yliherkästi, heikosti tai hän saattaa ylenpalttisesti hakea jotakin aistikokemusta, eli olla aistihakuinen. Lapsen reagointi aistiärsykkeisiin voi myös vaihdella tilanteesta toiseen. (SITY, [Viitattu 20.5.2020]: Koivunen & Lehtinen, 2019, 191–192; Yle.fi. 2016[Viitattu 1.9.2020]).

Yle.fi sivustolla ”Prinsessatkin huutaa joskus” [viitattu 1.9.2020] todetaan, että aistiyliherkkydessä hyvin tavallista on merkittävä reagoinnin vaihtelevuus, joka on suoraan yhteydessä lapsen kuormittuneisuuteen. Esimerkiksi huonosti nukutun yön tai meluisan päiväkotimatkan jälkeen kaikki on aina vaikeampaa. Ylen haastattelussa aistiyliherkän Ellin äiti, Kukka kuvailee tilanteita seuraavasti:

”Kukka alkoi saada päiväkodista puheluita töihin. Elli oli saanut raivokohtauksia, paiskonut tavaroita, repinyt tukkaansa, raapinut raajojaan tai purrut itseään ran-teista. Kukka oli kauhuissaan ja epäili äitinä tehneensä jotakin väärin. Neuvo-lapsykologi sitten selitti, että lapsi hakee kipukokemuksen kautta syväaistiko-keuksia tasatakseen ylikuormittunutta aistijärjestelmäänsä. Opin myös nopeasti, että noin 5–15 prosentilla väestöstä on tällaisia aistiyli- tai aliherkkyyteen liitty-viä pulmia.”

” Elli ei juurikaan tunnista kylmää, kunnes esimerkiksi kädet ovat jo ihan pakkasen-puremilla. Hän nauttii kylmistä kylvyistä ja pesee mielellään kädet jääkylmällä vedellä. Joskus, jos Elli satuttaa vaikka varpaansa, hän saattaa kauhuissaan kirkua, että ”leikkaa äiti mun varvas irti”! Ruoan suhteen hän on valikoiva: kar-keat rakenteet, kuten esimerkiksi näkkileipä, ovat hänelle mieluisia. Vauvana yllätin hänet pistelemässä tyytyväisenä todella tulista jalopenomakkaraa pos-keensa, kuvailee Kukka.”

Kranowitz 2014, 37–38 kertoo, että kun on kyse aistien aliherkkyydestä eli heikosta aistimuksiin reagoinnista, lapsi ei ehkä tiedosta kipua ja saattaakin itsensä usein vaaraan kuuman hellan tai korkeiden paikkojen suhteen. Star Institute [Viitattu 25.5.2020] sivustolla vahvistetaan Kranowitzin näkemystä kertomalla, että ais-tialiherkkä lapsi saattaa tunnustella esineitä ja pureskella vaatteitaan tai kehonosi-aan tai törmäillä esineisiin ja ihmisiin. Aistialiherkkä voi myös kieppua, keinua, heilua ja nauttia hurjastakin liikkeestä tai vastaavasti laahustaa ja olla huonoissa asen-noissa. Näkyviä aliherkkyyden muotoja on isommilla lapsilla juuri esineiden mais-telu, pureminen ja mieltymys muiden lasten mielestä voimakkaisiin ruokiin ja maus-teisiin.

Saarisen (2015, 15,34) mukaan puutteet aistimuksissa tai niiden käsittelyssä voi hankaloittaa lapsen elämää monin tavoin. Siksi monipuoliset aistikokemukset tur-vallisessa ympäristössä ja ilmapiirissä ovat kehitykselle ja oppimiselle tärkeitä. Ais-tien avulla ihminen pystyy selviytymään ympäristön haasteista, mutta aistiminen on myös vuorovaikutuksellista ja kiinni siinä sosiaalisessa todellisuudessa, jossa aisti-mukset havaitaan. Jokaisen aistit toimivat yksilöllisesti ja toisten aistit ovat herkem-piä kuin toisten. Joillain ihmisillä jokin aisti saattaa olla toimimaton. Aikuinen voi hel-pottaa tukea tarvitsevan lapsen arkea muun muassa sanoittamalla tilanteita, jäsen-tämällä toimintaa, luomalla selkeän päivärytmin ja toimintatavat, puhumalla selke-ästi ja antamalla positiivista palautetta. Ennakointi mahdollistaa lapselle tunteen hal-linnasta ja turvallisuudesta. Mikäli lapsi joutuu pinnistelemaan ymmärtääkseen tai

seuratakseen tilannetta, seurauksena voi olla kuormittuminen, joka purkautuu heikona keskittymisenä tai häiritsevänä käyttäytymisenä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 31) todetaan, että lasten hyvinvointia tulee edistää mahdollistamalla päivän aikana rauhoittumisen ja levon sekä tarjoamalla monipuolista, terveellistä ja riittävää ravintoa. Selkeä ja suunnitelmallinen, mutta joustava päivän rakenne edistää lapsen hyvinvointia.

3.3 Lapsen tukeminen aistiherkkyyksien hallinnassa

Lapsen oppimisen ja oman toiminnan hallitsemisen kannalta on tärkeää, että vanhemmat ja lapsen muut läheiset saavat tietoa ja oppivat ymmärtämään lapsen toiminnan, kehityksen ja käytöksen taustalla olevia syitä ja seurauksia. Vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön tukea tarvitaan aistisäätelyn pulmista johtuvien voimakkaiden tunnereaktioiden sietämiseen ja hallitsemiseen. Tavoitteena on lapsen käyttäytymisen hallinnan kehittyminen, jota voidaan tukea esimerkiksi vähentämällä lasta stressaavia tilanteita ja tarjoamalla riittävästi palautumishetkiä lapsen arkeen. Lisäksi lasta tulisi auttaa löytämään omia keinoja toiminnan ja käyttäytymisen säätelyyn ennakoimalla ja pohtimalla yhdessä lapsen kanssa toimintaratkaisuja (Lasten mielenterveystalo [Viitattu 1.9.2020]).

Kranowitz (2014, 59) muistuttaa, että lapsella, jolla on aistitiedon käsittelyn häiriö, on myös hyvät mahdollisuudet kehittyä taitavaksi, itsensä hallitsevaksi ja sujuvasti toimivaksi aikuiseksi, jos hän saa ymmärrystä, tukea ja terapiaa riittävän aikaisin. Terapialla tässä tarkoitetaan SI-terapiaa eli toimintaterapiaa, jonka suuntauksena on aistitiedon käsittelyn kehittyminen ja tukeminen. Toimintaterapia auttaa lasta oppimaan tarkoituksenmukaista reagointia eri aistimuksiin, sekä tukee ystävyyssuhteiden luomisessa opettamalla sosiaalisissa tilanteissa tarvittavia taitoja. Lisäksi terapian avulla lapsi saa itselleen sopivia oppimisen keinoja ja vahvistaa onnistumiskokemusten myötä myös lapsen itsetuntoa. Lasten mielenterveystalon sivuilla todetaan, että hedelmällisintä terapian aloittaminen on ennen kouluikää, mutta tätä vanhemmatkin lapset ja varhaisnuoret hyötyvät siitä usein. Terapiassa tuetaan mm. aistitiedon käsittelyä, säätely- ja jäsentämiskykyä (Lasten mielenterveystalo [Viitattu 1.9.2020]).

Jotta lapsi voi oppia ymmärtämään tunteuksiaan, aikuisen tulee sanoittaa niitä hänelle, osoittaa ymmärrystä ja hyväksyntää. Etsitään lapselle keinoja, joiden avulla hän voi hillitä reaktioitaan ja palkitaan lasta onnistuneesta reagoinnista. Lapset hyötyvät selkeistä ja toistuvista rutiineista, sillä ne luovat turvallisuudentunnetta. Erityisesti aistiherkät lapset hyötyvät ennakkoinnista ja siitä, että heille kerrotaan, mitä seuraavaksi tapahtuu. Ennakoidaan etenkin tilanteet ja siirtymät, joissa aistimuksia tulee paljon. Jos mahdollista, tarjotaan aistiherkälle mahdollisuus siirtymään muita lapsia ennen tai jälkeen. (Kranowitz 2014, 239–240.)

Kun lapsi tuntee olonsa turvallisesti ja päivän aikana on ollut vain vähän aistikuormitusta, hän saattaa haluta aikuisen pajaamista ja kosketusta. Mikäli lapselta voi kysyä ”voiko häntä koskettaa tai silittää” niin kannattaa tehdä. Kun lapsen aistit ovat kuormittuneet esimerkiksi hoitopäivän jälkeen, hän saattaa vältellä jopa omienvanhempien kosketusta. Ymmärrys ja kärsivällisyys ovat tässä tilanteessa avainasemassa. (Ayers 2008, 179; Laine, E. 2015, 12–13.)

Lapsen reagointia tulee ennakoida miettimällä etukäteen vaihtoehtoja toiminnalle tai suunnittelemalla, miten toimitaan, mikäli lapsi reagoi hälyttävästi. Esimerkiksi kun päiväkodissa juhlitaan toisen lapsen synttäreitä, miten aistiherkkä lapsi voi osallistua? Onko juhlan alussa rauhalliset onnittelut ja tekemiset ja sitten, kun luvassa on vauhdikasta menoa, voisiko aistiherkkä lapsi siirtyä toiseen tilaan tekemään jotain itselleen mieluista? Aikuisen on oltava valmis auttamaan lasta tilasta poistumisessa, mikäli hän huomaa lapsen aistien ylikuormittuvan. (Kranowitz 2014, 238; Timonen & Hämäläinen 2019, 290.)

3.4 Ympäristön muokkaaminen

Hokkasen & Szegdan (2009, 12.) mukaan sen sijaan, että syyttäisimme lasta hänen käyttäytymisestään, voimme kääntää katseen hänen ympärillään oleviin asioihin. Onko meissä itsessämme tai ympäristössämme jotain, joka saa lapsen käyttäytymään ei-toivotulla tavalla. Esimerkiksi matala tai kimeä puheääni tai liika puhe voivat ärsyttää lasta. Häntä saattaa auttaa rauhallinen, pehmeä ja vähäisempi puheohjaus. Myös hajuvedet tai muut ihmisestä tulevat hajut, kuten hiki ja tupakka saattavat

tuntua lapsesta liian voimakkailta. Menemmekö liian lähelle lasta varoittamatta tai onko ympäristössä häiriötekijöitä.

Ruokailutilanteissa lapsen oloa voi helpottaa oman ruokailunurkkauksen mahdollistaminen, jossa lapsella on aina sama paikka ja tarvittaessa sermi rauhallisen ruokailun takaamiseksi. Lapsi voi haluta syödä niin, etteivät eri ruoka-aineet kosketa toisiaan, jos hänellä on suun tuntemuksissa herkkyyttä. (ei siis sekoiteta kastiketta muusiin tai perunoihin ja huolehditaan, ettei salaatti tai raaste koske muuhun ruokaan) Tätä varten on olemassa lautasia, joissa on omat lokeronsa eri ruoka-aineille. Yksilöllisten aistiherkkyysien mukaan joku haluaa syödä ruokansa lähes kylmäksi jäähtyneenä ja toinen taas ei huomaa ruoan olevan kuumaa. (Timonen & Hämäläinen 2019,192: Auron [Viitattu 20.5.2020])

(Timonen & Hämäläinen 2019, 293.) jatkavat ympäristön muokkaamisesta kuvaamalla, että joskus ääniherkkä tai valoherkkä lapsi voi hakeutua majaan, nojatuolin taakse, piiloon, peiton tai tyynyn alle tai jopa kaappiin tai komeroon. Mikäli sama lapsi tekee tätä usein, on syytä alkaa pitämään kirjaa näistä tilanteista ja huomioida niissä etenkin äänet ja valot. Onko satuhetkellä lapsi aina paikassa, johon ikkunasta valo heijastaa tai onko päivälepopaikka lähellä ikkunaa niin, että verhon välistä piiryy valojuova seinään tai miten lapsi reagoi valoon ulkona. Ryhmätilojen valaistukseen kannattaa kiinnittää huomiota sekä rikkiäiset ja välkkyvät valot korjata tai sammuttaa. Lapsi voi myös käyttää aurinkolaseja tai lippalakkaa sisällä, mikäli valoherkkyys aiheuttaa hankalaa reagointia.

Lapsi, jolla on yliherkkä näköaisti ”näkee liikaa”. Varhaiskasvatuksen tilat ovat usein iloisia kuvia, ikkunamaalauksia, askarteluja, päiväohjelmia ja viestilappuja täynnä. Tilannetta voi helpottaa selkeyttämällä ympäristöä siten, että viestilaput ovat aikuisten toimistossa tai kahvihuoneessa, eikä lasten näkyvillä. Vanhemmille suunnatut laput vain eteisessä yhdessä ilmoitustaulussa ja lasten askartelut ja muut koristelut vaihdetaan aina niille varatulle ”näyttelyseinälle”. Paikoillaan istumista varten voi hankkia erilaisia istuimia, joiden asentoa voi säädellä tai voi hankkia erillisiä tasapainoistumia lapselle, joka kaipaa tasapainoaistin stimulointia tai hänen on vaikea istua paikoillaan. Jumppapallo, säkkituoli tai keinutuoli voivat toimia joidenkin kohdalla. (Timonen & Hämäläinen 2019, 288–298.)

3.5 Sopivat aistikokemukset

Jotta lapsen kyky jäsentää aistitietoa voi kehittyä, lapsen täytyy saada tarpeitaan vastaavia monipuolisia aistikokemuksia. Ympäristön tarjoamat elämykset ja aistikokemukset ovat tärkeitä. Mikäli aistitiedon käsittely ei toimi tarkoituksenmukaisesti, se saattaa vaikuttaa lapsen kykyyn oppia, keskittyä, ohjailla tekemisiään, ylläpitää vireystilaa tai käyttäytyä sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Lapsilla, joilla aistitiedon käsittely on puutteellista, on taipumus välttää yksinkertaisiakin sensorisia ja motorisia haasteita. (Vinke, [Viitattu 27.7.2020]; Timonen & Hämäläinen 2019, 290–292.)

Lapsi, jolla on aistitiedon käsittelyn pulmia, tarvitsee sopivaa ja yksilöllisesti suunnattua tunto-, tasapaino-, liike-, lihas- ja nivelaistitietoa välittävää toimintaa enemmän, kuin muut samaikäiset lapset. Sopivat aistikokemukset sisältävätyhdistelmän vireyttä kohottavia ja jäsentäviä sekä rauhoittavia toimintamuotoja. Tarkoituksenmukainen toimintamuoto voi olla joko vireyttä kohottavaa tai rauhoittavaa lapsen tarpeen mukaan. Toisinaan taustääänet, musiikki tai televisio voi aiheuttaa liikaa ääni-aistimuksia, mutta toisinaan taustalla olevat kuuloaistimukset pitävät yllä sopivaa vireystilaa. (Kranowitz 2014, 195; Timonen & Hämäläinen 2019, 287.)

Vireyttä kohottavat toiminnot ovat hyödyksi lapsille, jotka reagoivat heikosti aistimuksiin eli toisin sanoen lapsille, jotka tarvitsevat vauhtia tullakseen virkeiksi. Esimerkkejä vireyttä kohottavasta toiminnasta:

- murojen, popcornin, näkkileivän, porkkanan, leivän, omenan, jääkuutioiden pureskelu, suihkussa käyminen
- terapiapallon, rantapallon tasapainotyynyn, tasapainolaudan tai muun keikuvan esineen päällä pomppiminen tai keinuminen
- patjalla tai trampoliinilla pomppiminen

Jäsentävät toiminnot auttavat lasta säätelemään reaktioitaan. Esimerkiksi

- sitkeiden syötävien, kuten hedelmäpatukoiden, lakritsin, kuivattujen hedelmien, juuston tai purukumin pureskelu

- renkaista tai tangosta käsillä roikkuminen
- painavien tavaroiden työntäminen ja vetäminen
- ylösalaisin asentoon asettuminen

Rauhoittavat toiminnot auttavat aistimuksiin yliherkästi reagoivaa lasta vähentämään ylireagointia. Esimerkiksi

- tutin, kovan karamellin, jäädytetyn hedelmäpalan tai purulelun tai toffeen imeskely
- käsillä, olkapäillä, selällä, takapuolella ja päällä seinän tai muun vastuksen työntäminen
- hidas keinuminen, huojuminen tai heiluminen (keinu, riippukeinu, keinutuoli)
- halaaminen tai selän sively
- kylpeminen

(Kranowitz 2014, 195–196.)

4 Johtopäätökset ja pohdinta

Aiheen teorian valossa voidaan todeta, että aistijärjestelmä ja sen toimivuus ovat perusta ihmisen muiden toimintojen kehittymiselle. Tästä näkökulmasta ja varhaiskasvatussuunnitelmankin perusteella on erityisen tärkeää, että lapsille tarjotaan varhaisessa vaiheessa monipuolista toimintaa, liikettä, oman kehon ja tunteiden hallintaa sekä ymmärrystä leikin ja yhteisen tutkimisen muodossa. Varhaiskasvatuksessa lapsen aistitoimintojen kehittymistä voidaan havainnoida ja tukea ja tarvittaessa ohjata lasta ja perhettä eteenpäin esimerkiksi toimintaterapiaan. Erityisesti sensoriseen integraatioon erikoistunut toimintaterapia voi olla tarpeen lapsella, jonka aistitiedon käsittely toimii poikkeavasti.

Kehittämistehtävän toteuttamiseen lähdin vauhdilla ja innostuneesti heti opintojen alkuvaiheessa. Aihe oli selkeänä mielessä ja lähdin hakemaan siihen liittyvää kirjallisuutta. Sitten Suomeen tuli korona (Covid 19) ja kirjastot sulki ovensa. Etsin paljon tietoa internetistä ja hieman ennen kesää 2020 kirjastosta sai varata materiaalia. Kehittämistehtäväni on kirjallisuuskatsaus, mutta osa saamistani kirjoista oli jo vanhan tiedon rajalla. Uutta tietoa on paljon aiheesta saatavilla etenkin internetissä, erilaisten järjestöjen sivuilla ja artikkeleissa, joten hyödynsin niitä silloin, kun kirjallisuutta ei ollut saatavilla. Lähteet kuitenkin puhuvat paljon yhteen ja uusi tieto vahvistaa myös vanhempia tietoja.

Kehittämistehtävän tekeminen sujui ja sain siihen tarvittaessa ohjausta oppilaitoksesta. Toteutuneet lähipäivät koulutuksessa auttoivat aina jatkotyöstämään tehtävää. Vinkkivihkoseen olisi voinut koota määrättömän määrän vinkkejä ja materiaalia aistituokioihin ja aistiharjoitteisiin, mutta päädyin vinkkien kokoamisessa pitämään punaisena lankana aistien monipuolisuutta sekä helppoa ja edullista toteutusta varhaiskasvatusympäristössä. Aihe kietoutuu neuropsykiatriisiin erityispiirteisiin ja toisaalta haastaviin tilanteisiin ja lasten kehityksen kulkuun, joten näitä aiheita olisi työssä voinut käsitellä. Pyrin kuitenkin rajaamaan työtäni ja pitämään fokuksen tarkasti vain aistiherkkyyksissä ja varhaiskasvatuksessa. Koin onnistuvani siinä melko hyvin.

Kehittämistehtäväni tulee Ilmajoen kunnan varhaiskasvatukseen ja leviää siellä varhaiserityisopettajien mukana toivottavasti useaan yksikköön. Vaikka tuokioita ei kaikissa yksiköissä lähdettäisi kokeilemaan, toivon, että työni herättää kasvattajia pohtimaan ja havainnoimaan lasten aistiherkkyyksiä ja niiden mahdollista vaikutusta lapsen toimintaan ja käytökseen. Aistiherkkyydet ovat aiheena yhtä ajankohtainen, kuin lasten tunnetaidot, positiivinen kasvatus tai lasten osallisuus. Vinkkivihkosta voisi hyvin kehittää ja laajentaa vielä jatkossa ja esimerkiksi erilaisten tietoteknisten välineiden, aistisovellusten tai virtuaalitodellisuuden hyödyntämistä aistimusten tarjoamisessa voisi ottaa enemmän kokeiluun. Aistituokioiden toteuttaminen voisi tulevaisuudessa kuulua myös varhaiskasvatussuunnitelmaan.

LÄHTEET

- Antikainen, A. 2014. Kielipolku 4/ 2014. Apua aistitiedon säätelyyn. [e-artikkeli]. [Viitattu 23.8.2020] Saatavana: https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku_4_14
- Aron, E. 2015. Erityisherkkä lapsi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Auron, Elämä aistiyliherkän lapsen kanssa vaatii loputonta ymmärrystä ja joustavuutta. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.5.2020]. Saatavana: <https://www.auron.fi/minun-tarinani/elama-aistiyliherkan-lapsen-kanssa-vaatii-loputonta-ymmarrysta-ja-joustavuutta/>
- Ayers, A.Jean. 2008. Aistimusten aallokossa – Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Child Mind Institute, Sensory processing issues explained. New York. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.5.2020]. Saatavana: <https://childmind.org/article/sensory-processing-issues-explained/>
- Dahlström, R-M., Haapala, M. & Lehtinen, U. 1993. Aistien avulla oppimaan – Lähestymistapoja vaikeasti monivammaisten henkilöiden kehityksen tukemiseen. Tampere: Tammer-Paino oy.
- Erityisherkkä. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.8.2020]. Saatavana: <https://www.terve.fi/teemat/erityisherikka>
- Erityisherkan elämää. Erityisherkkä keho. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.8.2020]. Saatavana: <https://www.hspelamaa.net/erityisherikka-keho>
- Gognimed, Aistit ja sensorinen integraatio. Helsinki. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.6.2020] Saatavana: <https://cognimed.fi/puheterapian-tietopankki/aistit-ja-sensorinen-integraatio-toimintaterapian-tietopankki/>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita.
- Hokkanen, E. & Szegda, D. 2009. Apua arkeen ja aistihäiriöihin. Helsinki: Oppimateriaalikeskus Opike.
- Ketonen, R., Kontu, E., Lahtinen, R., Pesonen, H. & Tuomi, E. 2008. Kehitysvammainen autismikirjo ja lapsen tuen tarve. Teoksessa: Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) 2008. Varhaiserityiskasvatus. PS-kustannus, 287–301.
- Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2019. Kasvu kiikarissa – Havainnoinnin käsikirja varjhaiskasvattajille. PS-kustannus.

- Kontu, E. & Suhonen, E. 2006. Erityispedagogiikka ja varhaislapsuus. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus.
- Kranowitz, C. 2015. Tahatonta tohellusta – Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laine, E. 2015. Kielipolku 1/ 2015 Artikkelissa; Kun arki ei suju, kyse voi olla aistikäsitteilyn ongelmista. [e-artikkeli]. [Viitattu 23.8.2020] Saatavana: https://is-suu.com/strokery/docs/kielipolku1_2015
- Lasten mielenterveystalo. Aistisäätelyhäiriöt. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.9.2020] Saatavana: https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/neuropsychiatriset_hairiot/Pages/aistisaatelyhairiot.aspx
- Mäkinen, T. 2020. Erityisherkkyyden vahvuudeksi. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.8.2020] Saatavana: <https://bodysense.fi/2020/02/29/erityisherkkyyden-vahvuudeksi/>
- National Autistic Society. Sensory differences. London. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.5.2020]. Saatavana: <https://www.autism.org.uk/about/behaviour/sensory-world.aspx>
- Saarinen, S-L. 2014. Aistiseikkailu – Elämyksiä ja toimintaa koko vuodeksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Scribbr. Miten kirjallisuuskatsaus tehdään. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.9.2020]. Saatavana: <https://www.scribbr.fi/opinnaytetyon-rakenne/kirjallisuuskatsaus-opinnaytetyo/>
- Sity, Sensorisen integraation terapian yhdistys ry. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.5.2020]. Saatavana: <http://www.sity.fi/sensorinen-integraatio/hairio/>
- Sity, Sensorisen integraation terapian yhdistys ry. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.6.2020]. Saatavana: <https://www.sity.fi/sensorinen-integraatio/kasite-teoria-sa-nasto/si-teoria/>
- Star Institute, Symptoms checklist. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.5.2020]. Saatavana: <https://www.spdstar.org/basic/symptoms-checklist>
- Star Institute, What Sensory Processing Disorder Looks Like. Colorado. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.5.2020]. Saatavana: <https://www.spdstar.org/basic/about-spd>
- Suomen Erityisherkkät ry. Erityisherkkyyden vahvuudeksi. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.6.2020]. Saatavana: <https://www.erityisherkat.fi/erityisherkkyyden-vahvuudeksi/>

Timonen, T. & Hämäläinen, P. (toim.) 2019. Autismikirjon kuntoutusmenetelmät. Jyväskylä: PS-kustannus.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.8.2020]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelmien-perusteet>

Vinke, Sensomotorisen kehityksen vaiheet. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.7.2020]. Saatavana: <https://www.vinke.fi/sensomotorinen-kehitys>

Yle.fi. 2016. "Prinsessatkin huutaa joskus"- elämää aistiyliherkän lapsen kanssa. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.9.2020]. Saatavana: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/02/15/prinsessatkin-huutaa-joskus-elamaa-aistiyliherkan-lapsen-kanssa>



Aistituokiot

Vinkkejä aistituokioiden toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa

Sonja Kälvinmäki 2020

Sisällysluettelo

1. Alkusanat.....	3
2. Tunnustelu ja tuntoaisti.....	4
3. Suun aistimukset, maku- ja hajuaisti.....	7
4. Syvätunto, tasapaino- ja liikeaisti	8
5. Visuaalinen aisti ja motoriikka	13
6. Rentouttavat ja palkitsevat toiminnot	15
7. Äänet ja kuuloaisti.....	18
8. Linkkejä ja vinkkejä.....	19

1 Alkusanat

Tähän vihkoseen on koottu vinkkejä erilaisten aistituokioiden ja harjoitteiden toteuttamiseen. Tuokioita on jaoteltu hieman eri aistien mukaan, mutta useimmat tuokiosta sisältävät harjoitusta useammalle, kuin yhdelle aistille. Esimerkiksi tunnustelu-tuokioiden voi virittyä myös näkö- ja hajuaisti tai tasapainoaistin ja liikeaistin tuokioiden voi virittyä myös kuulo- ja tuntoaisti. Vinkkejä tuokioihin on kerätty kirjallisuudesta, internetistä ja työkokemusta erityistä tukea tarvitsevien lasten parista hyödyntäen. Muista kuitenkin, että jokainen lapsi reagoi aistimuksiin yksilöllisesti ja vain kokeilemalla voit tietää, mikä soveltuu juuri kyseiselle lapselle. Näitä toimintoja voi toteuttaa koko ryhmässä, pienryhmässä tai yksittäisen lapsen kanssa. Käytä apuna tuntemustasi ryhmän lapsista, kun mietit ryhmäkokoa. Etenkin neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavilla lapsilla yksin toteutettu aistituokio tai oma henkilökohtainen ”aisti-boxi” voi toimia palkintona tai ennen ja jälkeen keskittymistä vaativien tehtävien tekemistä vireystilan säätelyyn ja kuormittumisen purkamiseen.

Kun siis lähdet toteuttamaan aistituokiota, on tärkeää havainnoida lasten vireystilaa etenkin niiden lasten kohdalta, joiden arvelet omaavan aistien yli- tai aliherkkyksiä. Anna lapsen vaihtaa aistitehtävää, jos jokin pelottaa tai tuntuu epämiellyttävältä.

3 Tunnustelu ja tuntoaisti



3.1 Silittely/vesileikki

Rohkaise lasta sivelemään itse ihoaan erilaisilla materiaaleilla. Tarjoa lapselle erilaisia saippuoita (palasaippua, nestesaippua, kylpyvaahto) ja erilaisia pesulappuja (pesusieni, froteelappu, sisalnarusta punottu pesusieni, pesuharja)

3.2 Vesileikki

Täytä pesuallas tai amme vedellä (vesileikkihuone tai kesällä ulkona) ja lisää vaahtoavaa pesuainetta. Laita altaaseen pesun kestäviä tavaroita, kuten pulloja, muovimukeja, pesusieniä, vispilöitä, pullasuteja. Veden kaataminen ja mittaaminen ovat erinomaisia puuhia tuntoaistijärjestelmän kehittämiseen. Lisäksi se on lapsesta usein hauskaa. (Kranowitz 2014,197.)

3.3 Vesimaalaus kesällä ulkona

Anna lapselle ämpärillinen vettä ja pensseli, joilla voi maalata kuistin rappusia,

aitaa, leluvaraston ulkoseinää, tiiliseinää tai kivetystä. Toinen vaihtoehto on sumutinpullo, jossa on puhdasta vettä. (voi suihkia myös suuhun)



3.4 Sormivärimaalaus

Jos lapsi ei välttele sormien laittamista maaliin, anna lapsen maalata koko kämmenillään ja molemmilla käsillään isoon rullapaperiin. Jos lapsi on jännittynyt, voit rohkaista koskemaan maalia sormenpäällä. Älä kuitenkaan painosta, mikäli lapsi ei halua koskea maaliin. Erilaisia aistimuksia saa, kun sormiväriin sekoittaa hiekkaa tai käyttää maalaamisessa parranajovaahtoa tai vanukasta.

3.5 Sormella piirtäminen

Piirrä jokin muoto, numero tai kirjain lapsen selkään tai käteen ja pyydä lasta arvaamaan piirtämäsi kuvio tai piirtämään sama sinun selkääsi tai kaverin selkään (muista lasten yksilölliset taipumukset ja kysy lupa kosketukseen)

3.6 Hiekkaleikki

Hiekkalaatikko tai taikahiekkaa. Laita hiekkaan pieniä leluja, kuten pikkuautoja, eläimiä, muoviukkoja tai legoja), joita lapsi voi järjestellä, piilottaa ja etsiä. Jos mahdollista, myös savikakkujen tekeminen on kuntouttavaa.

3.7 Tunnustelulaatikko

Leikkaa reikä kenkälaatikon kanteen. Laita laatikkoon muutama esine kerrallaan (pikkuautoja, marmorikuulia, muovieläimiä, hyrriä, pehmoleluja,

palloja tai mitä vain keksit) Lapsi työntää kätensä laatikkoon ja arvaa katsomatta, mikä esine hänen kädessään on. Tämä kehittää lapsen kykyä erottaa esineen muoto käyttämättä näköaistia apuna.

3.8 Luonto ja eläin puuhat

Perustakaa lasten kanssa mini kasvimaan joko ulos kasvatuslaatikkoon tai sisälle laatikoihin. Anna lasten laittaa käsin mullat astiaan tai laatikkoon, taputella multaa ja tehdä sormin istutusvaot sekä ripotella sormin siemenet. Metsäretkillä saa paljon aistikokemuksia keräämällä erilaisilta tuntuvia materiaaleja koriin. Esim. kävyt, kivet, oksat, kaarnat, jäkälät, varvut, lehdet, naava.

3.9 Paljasjalka-polku

Tee tyynyn kokoisia alueita lattialle polun muotoiseen järjestykseen. (esim. pesuvateja hyödyntäen) Tarkoituksena on saada erilaisia tuntemuksia jalkapohjiin.

Vinkki! jos käytät hiekkaa, aseta hiekka-askelma toiseksi viimeiseksi ja viimeiseksi lämmin vesi astia tai reitti päätymään pesupaikalle, vesileikkitalaan tai muuhun tilaan, jossa voi pestä jalat.

Polku esim. sileä satiinityyny, piikkimatto, pala kuramattoa tai muuta eteismattoja, lasihelmiä liimattuna vaneriin, vaahtomuovipala, tasapainotyyyny, jotain kylmää pesuvatiin esim. pakasteita, lämmitetty kauratyyyny, hiekkaa pesuvatiin, lämmintä vettä pesuvatiin ja lopulta pyyhe.



4 Suun aistimukset, maku- ja hajuaisti

4.1 Suuleikit

Jääpalojen imeskely tai pureminen, erilaisiin pilleihin puhaltaminen, saippuakuplien puhaltaminen, pillillä juominen, urheilupullosta juominen, purukumin pureskelu ja maisteluleikit voivat tyydyttää lapsen tarvetta käyttää suutaan.

Vinkki! Voit rakentaa pahvilaatikon pohjasta tai kopiopaperilaatikon kannesta jalkapallokentän. Liimaa pohjalle vihreä paperi, maalaa valkoiset kentän rajat / viivat, maalialue ja aloitusympyrä ja leikkaa molempiin päihin maaliaukot. Pelaa ”jalkapalloa” pienellä paperimassapallolla tai silkkipaperimyttyllä siten, että kaksi lasta puhalttaa pilleillä palloa ja yrittää saada sen vastustajan maaliaukosta.

4.2 Maistelu-tuokio

Joidenkin lasten mielestä on hauskaa arvailla silmät sidottuina, mitä maistaa, mutta toiset eivät missään nimessä maista niin, ettei tiedä, mitä maistettava on. Huomioi siis tämä tuokion toteutuksessa. Maistettavia asioita voi olla mausteet, kuten kaneli, vaniljasokeri, ruokosokeri, nonparellit, hedelmä- ja marjasoseet, ketsuppi, hedelmä ja kasvispalat, sitruuna tai appelsiinimehu jne. Kenenkään ei ole pakko maistaa, jos ei uskalla.

Vinkki! Voidaan pitää makuraati ja annetaan ääneksi jokaisen maistamisen jälkeen joku kolmesta hymynaama vaihtoehdosta.

4.3 Tuoksupurkit

Tee esim. pilttipurkkeihin erilaisia tuoksujia, kuten eteerisiä öljyjä pumpulissa tai mausteita. Tuoksutelkaa ja tunnistakaa. Lempituoksun voi myös äänestää.

5 Syvätunto, tasapaino -ja liikeaisti

5.1 Laatikkoleikit

Kerää erikokoisia pahvilaatikoita ja pakkauksia. Anna lasten rakentaa niistä torneja, laatikkokaupunkeja, laittaa niitä sisäkkäin, koristella, piilottaa niihin esineitä, kaataa niitä tai rakentaa esteratoja.

Vinkki! Lapset voivat leikkiä kauhakuormaajaa, jolloin toinen lapsi istuu pahvilaatikossa ja toinen yrittää työntää laatikkoa ympäri lattiaa käyttäen olkapäätänsä, selkää, peppua, selkää tai jalkojaan.



5.2 Lapsi-hampurilainen

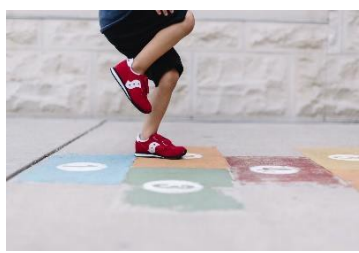
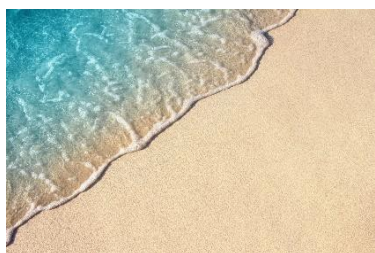
Aseta ”pihvi” tai ”juusto” (lapsi) makaamaan vatsalleen ”leivälle” (jumppamatto tai lattiatyyny) siten, että pää ulottuu reunan yli. Levitä ”lastalla” (pesusieni, pensseli, pehmeä maalaustela) hänen käsiinsä, jalkoihinsa ja kehoonsa kuvitteellista ketsuppia, majoneesia tai kastiketta. Käytä vakaita, painetuntoa aktivoivia alaspäin suuntaavia vetoja. Peitä lapsi kaulasta varpasiin toisella ”leipäpalalla”(paksu peitto, jumppapatja tai lattiatyyny) Painele nyt patjaa

vakain painalluksin puristaaksesi ylimääräisen ketsupin tai majoneesin ulos. Lapsi saa rauhoittavaa syväpaine kosketusta.

5.3 Aisti circuit (kuten kuntopiiri)

Raivaa jonkun tilan lattia tyhjäksi tai käytä mahdollisuuden mukaan liikuntasalia tai nukkaria. Näistä voi valita vain osan, huomioiden lasten iän ja voit myös keksiä itse lisää vaihtoehtoja. Apuna voi käyttää Time Timeria, isoa tiimalasia tai erilaisia ajastinsovelluksia, joihin voi asettaa ajan. Ajastin kertoo, milloin vaihdetaan.

Laita ympäri tilaa 5–10 aistipistettä ja jätä pisteiden väliin runsaasti tilaa, ettei lapsille tule kiusaus häiriköidä vierustoveria.



1. Erilaisia palloja, joilla voi hieroa jalkoja tai käsiä (hierontapallot, isot ja pienet, kovat ja pehmeät) tilanteesta ja ryhmäkoosta riippuen lapsi voi hieroa itse tai aikuinen voi hieroa.
2. Iso jumppapallo, tämän päällä keinuttelua istuen, vatsallaan, selällään (tasapainoasti)
3. Nystyrätyyny tai tasapainolauta (tasapainottelua seisten kahdella jalalla, yhdellä jalalla, istuen)
4. Tee itse jättikokoinen hernepusi tai riisipussi laittamalla herneitä tai riisejä sohvatyynyn päällisen sisään ja ompele se kiinni. Tällä rastilla lapsi on kilpikonna, jonka selkään asetetaan painava kuori ja hän koittaa liikkua viivalta toisella kuin jättikilpikonna. (viivat voi tehdä maalarinteipillä lattiaan)
5. Höyhen, huivi, pölyhuisku, joilla voi silittää ja sivellä paljaita käsivarsia ja sääriä tai selkää. (jos jokaiselle on oma höyhen, voi sivellä myös kasvoja)

6. Aikuisen avustama piste: kertakäyttö- suojakäsine aikuiselle ja hieroo lapsen päätä. (joka lapsen jälkeen uusi käsine)
7. Tuoksupurkit esim. pilttipurkkeihin vanua ja eteerisiä öljyjä eri tuoksuisia muutamia tippa tai purkkeja, joissa kanelia, vaniljasokeria, kardemummaa, oreganoa, kahvia, makuteetä, sitruunamehua jne.
8. Ämpäriässä kuivia herneitä, joiden seasta voi etsiä isompaa helmeä tai pikkuesinettä
9. Laavalamppu tai lumisadepurkki (voi tehdä itse) hilettä/kimalletta ja vettä tiiviiseen purkkiin tai geeliä ja kimalletta.
10. Sadeputki (voi tehdä myös itse)
11. Kuulokkeet ja rauhoittavaa ääntä (mieli ry:n metsäkävelyt tai muu rentoutus, joissa esim. linnunlaulua, veden solinaa jne.)

5.4 Aisti circuit 2. (ulkona vuodenaikojen mukaan)

Kevät, kesä ja syksy: toteutetaan muuten samoin, kuin edellä kuvattu aisti circuit, mutta toiminnot ovat ulkona esimerkiksi. kottikärryjen työntäminen tyhjänä tai painavalla lastilla (vedellä täytetyt pullot) tai jos mahdollista, kyydissä voi olla toinen lapsi. Kärryjen vetäminen vastaavasti. (vedettäviä kärryjä voi nikkaroida tai ostaa), autonrenkaiden siirtely pyörittämällä, kiepauttamalla ja niiden pinoaminen, hiekkalaatikosta tietyn esineen etsiminen, ämpäriin täyttäminen vedellä siten, että kauhotaan ammeesta vettä pienellä kulholla isompaan ämpäriin, jättisaippuakuplat (kuplavesi pesuvatiin ja kuplia rautalangasta taivutetulla kuplatikulla), Vesi-ilmapallojen heittäminen, hyppykeppi jne. Syksyllä mm. lehtikasoihin sukeltaminen ja hyppiminen ja talvella toiminnot voivat olla liukurilla, pulkalla tai muovipussilla laskeminen, pyörivä liukuri, pulkan vetäminen, potkukelkalla kaverin työntäminen, lumen kolaaminen, lumipallon pyörittäminen, lumeen maalaaminen vesiväreillä, lumienkelin tekeminen ja köydenveto.



5.5 Esterata ja temppurata

Rakenna rata, jossa lapsen täytyy vaihtaa asentoa kulkiessaan radalla. Mennä matalana, hyppiä, kieriä, ryömiä, kiivetä ylös, tasapainoilla jne. Muista, että radassa on hyvä olla haastavien kohtien lisäksi lapselle hauskoja ja helppoja esteitä.

Vaihtoehto: Eläin liikkuu- leikki, jossa aikuinen sanoo eläimen ja lapsi koittaa liikkua kuten tämä eläin. (kastemato, käärme, jänis, kenguru, karhu, lintu, tipu, gepardi, hevonen, sammakko jne.)

5.6 Kehon rytmit / apina matkii gorillaa

Pyydä lapsia matkimaan liikkeitäsi. Sinä olet gorilla ja apinat matkivat kaikkea, mitä sinä teet. Voit hyödyntää loruja tai keksiä tarinan liikkeille. Liikkeet: taivuta päätäsi sivulta toiselle, heiluta käsiä pään yläpuolella, ravista käsiä lötköinä

alaspäin, rummuta rintakehääsi kuin gorilla, läpsytä lantioitasi, taivuta vartaloa sivulta toiselle, nosta ja rentouta hartiat, tömistä jalkoja, hypi vuorojaloin jne.

5.7 Tyynykolari

Kasaa suuria tyynyjä, muotopatjoja, säkkituoleja ja paksuja täkkejä nurkkaan. Anna lasten sukeltaa ja hyppiä, pyöriä ja kaivautua pehmusteisiin. Voit myös tehdä törmästyynyn laittamalla vaahtomuovipaloja pussilakanan sisään.



6 Visuaalinen aisti ja motoriikka

6.1 Taskulamppu- leikki

Toimii parhaiten pienryhmässä. Pyydä lapsia tuomaan taskulamppu kotoa. Ota itsellesi iso, kirkasvaloinen taskulamppu. Aikuinen istuu lattialle ja lapset hänen molemmin puolin riviin. Sammutetaan huoneen valot. Aikuinen sytyttää ensin taskulamppunsa ja osoittaa sillä jonnekin seinään. Lapset yrittävät sitten osoittaa omalla lampullaan samaan kohtaan. (aikuisen valokeila pysyy paikallaan tämän ajan) Sitten sammutetaan lamput ja aloitetaan uudestaan.

Vinkki! Seinälle voi myös piirtää valolla kuvion ja sitten lapset yrittävät tehdä saman kuvion, kun aikuinen sammuttaa oman taskulamppunsa.



6.2 Tunnustelu-tuokio

Pieniin ämpäreihin tai laatikoihin laitetaan erilaista tunnusteltavaa ja halutesaan piilotetaan niihin jokin erilainen esine tai asia, jota tunnustelemalla etsitään. Esimerkkejä: keitetty spagetti, jonka seassa lelukäärme tai pala paksua narua, Taikahiekkaa, jonka seassa on marmorikuula, kuivia makaroneja tai herneitä, joiden sekaan voi halutessaan piilottaa pikkuauton. Tunnustelu voi olla myös rakenteen tunnustelua ja viiden vertailua (sileä, kova, pehmeä, karhea, karvainen, nihkeä) jolloin esineet voivat olla jälleen marmorikuula, stressipallo, tennispallo, turkispala, karheaa hiekkapaperia, kumiankka jne.

Vinkki! Lasten kanssa voi myös askarrella tunnusteluseinän levyn päälle naulaa-malla, liimaamalla tai nastoilla ilmoitustaulupohjaan erilaisia materiaaleja, kuin tilk-kutäkkiin. Aseta tunnustelutaulu lasten korkeudelle paikkaan, jossa lapset voivat joutua odottelemaan ennen ruokailua tai lepoa.

6.3 Jauhojen siivilöiminen

Levitä askarteluliina isolle pöydälle tai lattialle ja anna lapselle pussi jauhoja, kauha ja siivilä. Siivilöitä voi olla yhdellä kahvalla tai kahdella kahvalla riippuen lapsen motorisista taidoista. Anna lapsen siivilöidä kulhoon.

6.4 Pujottaminen

Pujottelusta voi tehdä myös aistikokemuksen. Pujotella voi liukkaita helmiä, isoja puuhelmiä, erilaisia naruja ja kuminauhoja, kuivia makaroneja ja putkipastaa voi pujotella naruun, kengännauhoja kenkiin, nappeja, lankarullia, kulkusia ja murorenkaita vain mielikuvitus on rajana.



7 Rentouttavat ja palkitsevat toiminnot



7.1 Aisti-boxi

Lapsen henkilökohtainen tai pienryhmän oma (jos pienryhmän, huolehdi välineiden vaihtamisesta ja pesusta jokaisen käyttökerran jälkeen) Boxi voi olla muovinen kannellinen säilytyslaatikko, joka on helppo puhdistaa. Laatikon ulkopuolelle voi laittaa kuvan aisteista tai välineistä kontaktimuovilla, jotta lapsi tietää sen sisältävän aistivälineitä.

Jos boxi on lapsen henkilökohtainen, tutustu ensin mistä lapsi pitää ja millaisia aistimuksia lapsi hakee ja pyri löytämään niihin vastaavia välineitä. Jos lapsi nuuhkii, laita boxiin tuoksupurkkeja, jos lapsi tunnustelee, laita esim. turkista, marmorikuulia, hiekkapaperia, hierontapalloja tai käsineitä, lankarulla, leikkilimaa, höyhen tms. Jos lapsi hakee kuuloaistimuksia, laita rytmimuna, triangeli, kapulat, soittorasias tms. Jos lapsi hakee näköaistimuksia, laita lumisadepallo, taskulamppu, valo/väriä vaihtava lelu.

Huom! jos lapsi hakee aistimuksia suullaan, ole tarkkana, mitä boxiin laitetaan ja valvo sen käyttöä. Jos lapsi hakee tuntemuksia suulla, on esineiden oltava riittävän isoja, turvallisia ja vesipestäviä. Boxi voi sisältää myös rusinoita tai purkkaa. Pienryhmässä lasten kanssa voi vaikka koota jokaiselle lapselle oman boxin, kun hankkii välineitä, joista lapsi voi valita itselleen mieluisat välineet (esim. 5kpl). Lasten kanssa voi myös askarrella erilaisia aistivälineitä helmistä, kepeistä, purkeista, mausteista, höyhenistä, riisistä, kankaista. Vain mielikuvitus on rajana!

Vinkki! Isommille lapsille tarkoitettuja puruleluja ja purukoruja myydään osoitteessa funsense.fi (myös muita aistivälineitä)

Aarteen keräilijälapsi voi kerätä kananmunakennoon käpyjä, kiviä, helmiä, nappeja, pullonkorkkeja jne. Esineiden järjestely voi olla lapsesta mielekästä puuhaa.



7.2 Rentouttava aistituokio

Taustalle rentouttavaa tai rauhallista musiikkia ja lapset makoilevat lattialla tai patjoilla. Valittavana on 4 erilaista kosketustyyliä: 1. sively/silitys 2. painelu kämmenellä 3. rummuttaminen sormenpäillä 4. kosketus välineellä esim. hierontapallo, pikkuauto, huiska (tee näistä vaihtoehtoja kuvakortit).

Tämä toimii parhaiten pienryhmässä, jolloin odotusaika lapsella ei ole liian pitkä. Voi hyödyntää myös lepohetkellä. Lapsi saa valita korteista

ÄÄNETTÖMÄSTI näyttämällä, millä tyylillä hän haluaa rentoutuksen. Tämän jälkeen aikuinen ryhtyy tekemään valittua rentoutustyyliä. (sovi tarvittaessa aika tai käytä ajastinta ennakointiin)



7.3 Aisti-maja

Aistimaja voi olla yhteinen projekti tai aikuisten toteuttama tila, jossa on jaetut käyttövuorot pienryhmille. Majassa yksi lapsi kerrallaan.

Majan voi rakentaa, kuten tavallisen majan esim. pöydän alle tai harjanvarsista ja kankaista rakennettu teltta / tiipii tai sermeistä ja kankaista rakennettu maja. Maja kannattaa sijoittaa sellaiseen paikkaan, että se on aikuisten silmien alla useimmiten (jos joku on majassa, häntä ei saa häiritä)

Majaan voi asettaa kattoon tunnelmavalot paristoilla tai pistokkeella, jos pistokepaikka lähellä, lattialle pehmeitä lattiatyynyjä tai patjaa, viltti tai painopeitto, radio tai kuulokkeet saa aikuiselta pyydettäessä, että voi kuunnella rentouttavaa musiikkia, majassa on kangaspussi, jossa on rauhalliseen oleiluun sopivaa tunnusteltavaa, kuten stressipalloja, muovailuvahaa, tuoksupusseja tai purkkeja, lumisadepallo, höyhen tai huiska jne.

Vinkki! Ajastinta voi käyttää vuorotteluun ja askarrella kyltin ”täällä rentoudutaan, älä häiritse ja toisella puolella vapaa”.



8 Äänet ja kuuloaisti

8.1 Tunnista äänet

Lapsille tuttuja ääniä voi tehdä erilaisilla soittimilla esimerkiksi sermin takaa, jolloin lapset eivät näe, mikä soitin äänen tuottaa. Lapset arvailevat soittimia. Samalla tavalla tuttuja ääniä voi nauhoittaa puhelimeen ja yhdessä kuunnella ja pohtia, mitä äänet ovat. esimerkiksi auto, hälytysajoneuvo, linnun laulu, vatkain, pesukone, lapsen itku, eläinten äänet, porakone, kilikello jne.

8.2 Äänet rentoutuksessa

Tätä voi käyttää ennen päivälepoa tai niille lapsille, jotka eivät mene päivälevolle. Kuunnellaan rentouttavia ääniä tabletilta, kuten eri vuodenaikojen metsäkävely (mieli sivuilta), rentoutusmusiikkia, veden solinaa, meren kuohuntaa, rauhoittavaa musiikkia jne. Joillakin lapsilla musiikin kuunteleminen kuulokkeilla toimii erityisen hyvin rentoutumiseen.

8.3 Hiljaisuuden kuuntelu

Tämä toimii parhaiten pienryhmässä tai yksittäisen lapsen kanssa. Pyritään olemaan mahdollisimman hiljaa ja kuuntelemaan, mitä ääniä hiljaisuudessa kuuluu. Esimerkiksi ilmastointi, toisesta tilasta kantautuvat askeleet tai puhe, ulkoa kuuluvat äänet, hengitys tai kellon tikitys. Jutellaan kuuntelun jälkeen, mitä ääniä kuului.

8.4 Musiikki ja tunnetilat

Kuunnellaan erilaisia musiikkityylejä. Klassista musiikkia, rock musiikkia, iskelmää, pop musiikkia, jazz-musiikkia jne. Lapset saavat ikätason mukaan musiikkipätkän jälkeen kertoa millaista perustunnetta kyseinen musiikki voisi kuvastaa. (ilo, suru, viha, pelko)

9 Linkkejä ja vinkkejä

Kiristävätkö vaatteet vai pelottaako keinussa? – saatat olla aistiyliherkkä

<https://yle.fi/uutiset/3-7087634>

Kuvitettua materiaalia esim. tunteisiin ja rauhoittumiseen

<https://viitotturakkaus.fi/>

Vinke blogi

<https://vinke.fi/blogi>

<https://vinke.fi/lapsen-tuntoyliherkkyys>

Vauhtihirmun elämää blogi

<https://blogit.terve.fi/vauhtihirmunelamaa/aistinsaately/>

Satuhieronta

<http://hyvinvoivaperhe.fi/category/perheille/satuhieronta/#>

”Höyhenhengitys ja kiukkukaveri”-konkreettisia välineitä

<http://hyvinvoivaperhe.fi/category/muuta-metkaa/tunteiden-tueksi/#>

Sensoripullojen ja laavalamppujen askarteluohjeet

<https://needlesandroses.blogspot.com/2020/05/ohje-4x-hauska-sensoripullo.html>



Sateenkaaririisin ohje

<https://needlesandroses.blogspot.com/2019/04/monipuolinen-sateenkaaririisi-ohje-ja.html>

Pieni ilotulitus lasipurkissa ohje

<https://leikkileikkina.com/pieni-ilotulitus-lasipurkissa/>



Hattarataikinan ohje

<https://leikkileikkina.com/hattarataikina/>

Tarvitset:

- 1 dl hoitoainetta
- n. 2 dl perunajauhoja



Ainesosien suhde on 1:2, eli voit muuttaa reseptin kokoa tarpeen mukaan. Laita ensin kulhoon hoitoaine ja lisää 1,5dl perunajauhoa. Sekoita ja lisää perunajauhoa tarpeen mukaan aina kahdeksan desiin asti. Hattarataikina on juuri sopivaa, kun se ei tartu käsiin muttei myöskään murustu.

Voit värjätä taikinan vaikkapa elintarvikeväreillä tai luonnosta löytyvillä aineilla. Väri kannattaa lisätä ensin hoitoaineeseen sekaan, mutta jos unohdat (niin kuin me), voi elintarviketipat vaivata taikinaan myös jälkepäin. Kerran aikaisemmin värjäsin tämän saman taikinan kurkumalla!

Saippuavaahdolla maalaaminen

<https://leikkileikkina.com/saippuavaahdolla-maalaus/>





Antoisia aistihetkiä!

(liite 2.) Herkkyyden muotoja:

- fyysinen, matala ärsykekyynnys (herkkyys vaatteiden materiaaleille, saumoille, pesumerkeille), huomaa myös vähäiset äänet ja hajut
- tavallista suurempi kipuherkkyys, kovat äänet häiritsevät
- ei viihdy väkijoukossa, haluaa syödä ruoka-aineet erikseen, ei pidä mausteisesta ruoasta
- eläytyy voimakkaasti toisten tunnetiloihin, ymmärtää eläimiä, vauvoja, kasveja
- tekee kiinnostavia tulkintoja toisista ihmisistä, eloisa ja monipuolinen uni-maailma
- itkee helposti, eläytyy muiden kärsimykseen voimakkaasti
- huomaa pienet muutokset muiden vaatetuksessa ja ympäristössä, sietää parhaiten pieniä muutoksia
- pelkää suuria muutoksia
- ei halua tulla yllätetyksi tai säikäytetyksi, epäröi uudessa ympäristössä
- lämpenee hitaasti uusille ihmisille, huomaa pienetkin muutokset ihmisissä, varautuneisuus erilaisuutta kohdatessa
- ei halua joutua huomion keskipisteeksi, ei halua vastata vieraiden kysymyksiin. (Aron 2015, 57–58.)