

# Tunteukset tukenasi

Materiaalia ryhmämuotoisen  
aistituokion suunnittelun tueksi

Katariina Väyrynen ja Netta Salonen

Metropolian Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Syksy 2022

## SISÄLLYSLUETTELO

LUKIJALLE	1
LÄHIAISTIT	2
AISTITIEDON KÄSITTELYN HAASTEET	3
SEITSEMÄN VAIHEEN TYÖTAPA RYHMÄN SUUNNITTELUN TUKENA	4
TOIMINNAN ANALYYSI	5
ESIMERKKI TOIMINNAN ANALYYSISTA	5
RYHMÄN TERAPEUTTISET TEKIJÄT	7
IDEOITA TOIMINNOISTA	
AISTITUOKIOIHIN	9
KUVIA KÄYTETTÄVISTÄ VÄLINEISTÄ	12
KUVIA TEHTÄVISTÄ TOIMINNOISTA	13
LÄHTEET	14

### LUKIJALLE

”Tuntemukset tukenasi” – materiaalia ryhmämuotoisen aistituokion suunnittelun tueksi on tarkoitettu aistisäätelyn haasteita omaavien henkilöiden kanssa työskentelevän henkilökunnan käyttöön aistituokioiden suunnittelun tueksi. Materiaali on toteutettu Metropolia Ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä yhteistyössä Autismsäätiön, Käpylän ohjaus- ja valmennuspalveluiden kanssa.

Materiaalin alusta löytyy tiivistetty tietopaketti aistitiedon käsittelyn haasteista sekä lähiaisteista, joihin lukeutuvat taktilinen-, vestibulaarinen- sekä proprioseptiivinen aistijärjestelmä. Toimintaterapeuttista näkökulmaa materiaaliin tuovat esiteltyt ryhmän terapeuttiset tekijät, Marilyn Colen (2017) seitsemän vaiheen työtapaa sekä toiminnan analyysi. Seitsemän vaiheen työtapaa ohjaa henkilökuntaa aistituokioiden suunnittelussa, antaa toiminnalle hyvän rungon sekä mahdollistaa opittujen asioiden siirtämisen asiakkaiden arkeen. Tietopaketin jälkeen materiaaliin on koottu konkreettisia ideoita toiminnoista, joita toteuttaa aistituokioiden aikana. Ideat on jaoteltu aisteittain.

Toivomme, että materiaalin avulla saat tarpeellista tietoa aistituokion suunnittelun tueksi.

## LÄHIAISTIT

Lähiaistit ovat niin sanottuja piiloaisteja, joihin kuuluvat taktiilinen-, vestibulaarinen- sekä proprioseptiivinen aistijärjestelmä. Lähiaistit ovat ihmiselle välttämättömiä ja ne reagoivat kehossa tapahtuviin asioihin automaattisesti ylläpitäen kehon toimintoja. Ihminen ei ole tietoinen näistä aisteista, eikä täten pysty kontrolloimaan niitä. Lähiaistit tuottavat ihmiselle tietoa itsensä suhteesta ympäristöön.



Kuva: Pixabay

**Vestibulaarisen aistijärjestelmän** reseptoreiden tehtävä on reagoida painovoimaan, pään liikkeisiin sekä tasapainoon. Nämä aistiviestit kertovat ihmiselle hänen asennostaan suhteessa painovoimaan, liikkeen suunnasta ja nopeudesta sekä siitä onko hän ylipäätänsä liikkeessä vai paikoillaan. Aistijärjestelmän ylikuormitus aiheuttaa pahoinvointia, joka tuntuu koko kehossa. Vestibulaarinen aistijärjestelmä toimii kaikkien ihmisen toimintojen perustana. Se mahdollistaa asennonhallinnan, tasapainon, liikkeiden tuottamisen, itsesäätelyn, näköaistin tehokkaan käytön, rauhoittumisen sekä toimintojemme ohjaamisen.

**Taktiilinen aistijärjestelmä** aistii kosketusta ja on laajin ihmisen aistijärjestelmistä. Ihmisen päivittäiset toiminnat riippuvat taktiilisen aistijärjestelmän toimivuudesta. Iholla sijaitsevat aistinreseptorit vastaanottavat koko ajan valtavan määrän aistiärsykeitä, joiden avulla tunnemme kosketuksen, kivun, lämpötilan, erilaiset materiaalit, paineen sekä ihokarvojen liikkeet. Taktiilinen aistijärjestelmä on yhteydessä vireystilan- ja tunteidensäätelyyn sekä liikkumiseen.

**Proprioseptiivisen aistijärjestelmän** avulla ihminen aistii liikettä ja asentoa, joka muodostuu lihasten venymisestä ja supistumisesta sekä nivelten taipumisesta ja oikaisusta. Proprioseptiivisen aistijärjestelmän avulla ihminen pystyy liikkumaan. Proprioseptiivisellä aistijärjestelmällä on vaikutus sekä karkea- että hienomotoriisiin toimintoihin. Ihminen tarvitsee proprioseptiivistä aistitietoa koordinoitakseen karkea- ja hienomotorisiin toimintoihin tarvittavia liikkeitä, kuten esimerkiksi asennosta toiseen siirtymisessä sekä pienten esineiden käsittelyssä.

## AISTITIEDON KÄSITTELYN HAASTEET

Aistisäätelyn häiriöllä kuvataan sensoriseen informaatioon vastaamisen vaikeutta ja puutteellisuutta. Reagointi ei ole johdonmukaista ja joustavaa tilanteeseen nähden tai ympäristön muuttuessa. Aistisäätelyn häiriöille tyypillistä on tarkkaavaisuuden, vireystilan sekä tunteiden säätelyn ja ylläpitämisen haasteet. Aistisäätelyn häiriöt voidaan jakaa kolmeen muotoon, joita ovat yliherkkä reagointi, aliherkkä reagointi sekä aistimushakuisuus. Lisäksi häiriö voi ilmetä joidenkin näiden yhdistelmänä. Aistisäätelyn haasteiden ilmetessä kehitys ja oppiminen eivät edisty odotustenmukaisesti ja ihmisellä voi ilmetä haasteita päivittäisistä toiminnoista selviytymisessä.

**Aistimushakuinen** ihminen etsii jatkuvasti erilaisia aistiärsyksiä. Aistimushakuiselle ihmiselle on tyypillistä, ettei hänellä ole vaarantajua eikä kontrollia omasta toiminnastaan, jonka myötä hän ajautuu vaarallisiin tilanteisiin tai loukkaa itsensä. Jotkut ihmiset saattavat etsiä jatkuvasti proprioseptiivisiä aistimuksia, jolloin he esimerkiksi hyppivät sängyllä, makaavat raskaiden peittojen alla tai pahimmillaan hakkaavat itseään. Aistimuksia etsimällä ihminen saattaa pyrkiä omalla tavallaan pitämään kehonsa rauhallisena ja keskittyneenä.

*Aistimushakuisuus johtuu usein haasteista aistitiedon rekisteröinnissä. Aistitiedon rekisteröintiä voidaan aktivoida proprioseptiivisten aistimusten avulla*

**Aistimuksiin yliherkästi reagoiva** ihminen välttelee saamasta erilaisia aistiärsyksiä. Aistimuksiin yliherkästi reagoivat ihmiset kokevat aistiärsykkeet nopeammin, voimakkaammin tai pidempikestoisemmin, kuin normaalisti aistiärsyksiin reagoivat ihmiset. Yliherkkyys voi aiheuttaa ahdistuneisuutta tilanteissa, joita muut ihmiset eivät koe epämieluisina. Tällaisia tilanteita voi aiheutua esimerkiksi vaatteiden kosketuksesta ihoon, käsien likaantumisesta tai keinumisesta. Yliherkkyyttä voi ilmetä yhden tai useamman aistin kohdalla. Liiallisilta aistimustulvalta suojautuakseen aistiyliherkät ihmiset voivat luoda itselleen kuvitteellisen turva-alueen, jonka avulla he välttelevät muutoksia ja ennalta-arvaamattomia tilanteita.

*Ennakoitavuus auttaa aistiyliherkän henkilön osallistumista toimintaan ja on tärkeää, että hänelle kerrotaan mitä seuraavaksi tullaan tekemään.*

**Aistiärsyksiin aliherkkästi reagoiva** ihminen vetäytyy usein sosiaalisista tilanteista ja hän saattaa vaikuttaa käyttäytymiseltään passiiviselta. Reagointi aistimuksiin on hitaampaa ja toiminnan aikaansaaminen vaatii suuremman aistiärsyksen. Taktiilisiin aistimuksiin aliherkkästi reagoiva ihminen ei mahdollisesti tiedosta kylmää tai kuumaa, voimakasta kipua tai sitä, miltä erilaiset esineet tuntuvat. Tällöin on tyypillistä, että hän pureskelee esimerkiksi hihansuita tai törmäilee muihin ihmisiin.

## SEITSEMÄN VAIHEEN TYÖTAPA RYHMÄN

### SUUNNITTELUN TUKENA:

**Esittely:** Esittele itsesi, ryhmän nimi sekä tavoitteet. Jos ryhmä on uusi, käy nimikierros. Myöhemmässä vaiheessa riittää että, huomioit jokaisen ryhmän jäsenen yksilöllisesti. Huomioi ryhmän tunne- ja vireystila ja toteuta warm-up orientoimaan ryhmäläisiä. Warm-upin tulisi liittyä tulevaan toimintaan.



**Toiminta:** ajallisesti noin 1/3 ryhmäkerrasta. Arvioi ryhmän jäsenten kognitiiviset ja fyysiset valmiudet, sillä niissä ilmenevät haasteet rajoittavat toimintaan osallistumista. Toimintaa analysoimalla toiminta voidaan muokata yksilöllisesti jokaiselle sopivaksi. Toiminnan tulisi olla sellaista, että jokainen voi kokea sen merkitykselliseksi ja oppia uutta. Valitse haluamasi toiminnat esimerkiksi ideapankista.



**Jakaminen:** Anna jokaiselle ryhmänjäsenelle mahdollisuus jakaa oma työnsä tai kokemuksensa. Jakaminen voi olla sanallista tai ei-sanallista. Jakamisen rakenne vaihtelee ryhmässä tehdyn toiminnan mukaan ja voi olla esimerkiksi oman työn tai kokemuksen jakaminen.

**Käsittely:** Anna ryhmän jäsenten jakaa kokemuksiaan ja mielipiteitään liittyen ryhmän ohjaajaan sekä toisiinsa. On tärkeää mahdollistaa käsittely, jotta käsittelemättömistä tunteista ei jää negatiivinen vaikutus oppimiskokemukseen.



**Yleistäminen:** Tiivistä ryhmänjäsenten kokemukset, tee niistä muutamia yhteenvetoja ja peilaa niitä ryhmän tavoitteisiin. Yleistäminen pohjautuu ryhmänjäsenten jakamiin kokemuksiin toiminnasta.



**Soveltaminen:** Auta ryhmäläisiä ymmärtämään, miten ryhmässä opittuja asioita voidaan hyödyntää arjessa.



**Yhteenveto:** Kertaa tavoitteet, sisältö sekä ryhmän hyödyt. Osallistuta ryhmäläiset yhteenvetoon. Nimeä positiivisia ja hyviä kokemuksia ryhmästä.

## TOIMINNAN ANALYYSI

Toiminnan analyysi on yksi toimintaterapeutin työtä ohjaavista tekijöistä. Toiminnasta suoriutumiseen on mahdollista vaikuttaa muokkaamalla toiminnan sisältöä, vaatimuksia tai ympäristöä. Voidakseen muokata toimintaa asiakkaalle sopivaksi, tulee toimintaterapeutin osata analysoida ja adaptoida toimintaa. Toiminnan adaptaatiolla tarkoitetaan toiminnan soveltamista asiakkaalle sopivaksi tai vaihtoehtoisesti ympäristön muokkaamista toiminnasta suoriutumisen mahdollistamiseksi. Tämä vaatii myös kykyä analysoida ja soveltaa ympäristöä. Toiminnan analyysi on prosessi, jossa toiminta tutkitaan tarkasti ja pilkotaan osiin. Toimintaterapeutin pyrkimys on ratkoa toiminnasta suoriutumista haittaavia tekijöitä. Tämän onnistuakseen, tulee toimintojen suorittaminen ymmärtää niin kokonaisuutena kuin osina.

**Tehtäväsuuntautuneessa** toiminnan analyysissa toimintaterapeutti tarkastelee tietyn toiminnan vaatimia taitoja ja valmiuksia. Toiminta pilkotaan pienempiin osiin ja tarkastellaan osia toiminnan vaatimusten näkökulmasta. Tehtäväanalyysissa voidaan erottaa toiminnan eri vaiheet, ja siinä kuvataan myös toiminnan vaatima fyysinen ympäristö sekä toimintaan tarvittavat välineet. Jaettaessa toiminta osatekijöihin voidaan miettiä myös varotoimenpiteet, jotka on otettava huomioon. Tämän jälkeen tulee miettiä mihin toimintakokonaisuuksien osa-alueeseen toiminta yleisesti liittyy sekä erotellaan toiminnasta suoriutumiseen tarvittavat valmiuden ja taidot. On tärkeää määritellä missä toiminnan vaiheessa tiettyjä valmiuksia tai taitoja tarvitaan.

## ESIMERKKI TEHTÄVÄSUUNTAUTUNEESTA

### TOIMINNAN ANALYYSISTA

Tekemisen kuvaus	Parijooga (vestibulaariset aistimukset)
Kenelle sopii	Kaikenikäiset asiakkaat, ei sukupuolisidonnainen, vaatii kykyä parityöskentelyyn.
Ympäristön vaatimukset, työkalut, materiaalit ja tarvikkeet	Riittävän suuri tila lattialla istumiseen, sopiva valaistus, ei muita häiriötekijöitä. Ei pakollisia välineitä. Halutessaan jumppamatto istuinalustaksi.
Osatehtävät	Parin valinta. Lattialle asettuminen selät vastakkain parin kanssa. Keinuvan liikkeen tekeminen eteen, taakse sekä sivuille. Ylös nouseminen.
Toimintakokonaisuuksien analysointi	<i>Työ ja tuottava toiminta:</i> Parijoogan tekeminen osana päivätoimintaa mahdollistaa muun muassa sosiaalisen kanssakäymisen.

Sensomotoriset valmiudet	<i>Aistitiedon vastaanotto:</i> Kehon asento- ja liikeaistia tarvitaan keinuvan liikkeen aikana. Kyky tunnistaa parin tuottamia liikkeitä. <i>Motoriset valmiudet:</i> Kehonhallintaa ja tasapainoa tarvitaan istumaan mentäessä, keinuvan liikkeen aikana sekä lattialla ylös noustessa. Kyky voimankäytön säätelyyn liikkeen aikana. Tahdonalaiset ja suunnitelmalliset liikkeet tarpeellisia.
Psyykkiset valmiudet	<i>Oman toiminnan hallinta, coping:</i> Stressin sietäminen parityöskentelyn aikana, mikäli pari ei toimi tarkoituksenmukaisesti tai kosketus tuntuu epämiellyttävältä. <i>Tunteisiin liittyvät valmiudet:</i> Mikäli pari jooga ei suju odotetulla tavalla täytyy pettymys pystyä käsittelemään.
Sosiaaliset valmiudet	Kyky olla vuorovaikutuksessa ja kommunikoida ovat tarpeen parityöskentelyssä sekä ohjeiden vastaanottamisessa.

Kognitiiviset valmiudet	<i>Orientaatio tehtävään:</i> Tarvitaan, jotta omaa toimintaa osataan suunnitella suhteessa parin toimintaan. <i>Tarkkaavuudensäätely:</i> Kyky keskittyä omaan toimintaan ryhmätoiminnan aikana. <i>Toiminnanohjaus:</i> Toiminnassa on eri vaiheita, joten vaatii suunnitelmallisuutta. <i>Muisti:</i> Tekijän on hyvä muistaa annetut ohjeet. <i>Jaksottaminen:</i> Toiminta etenee tietyssä järjestyksessä ja oma toiminta täytyy pystyä jaksottamaan. <i>Kyky arvioida ja välttää riskejä:</i> Liikelaajuuden säätely.
Toiminnan konteksti	<i>Ajallinen ulottuvuus:</i> Työskentely voi tukea sosiaalisten taitojen kehittymistä. <i>Ympäristöön liittyvät ulottuvuudet:</i> Tarvittava apu esim. liikelaajuuden löytämisessä tai istumaan mentäessä. Toiminnan voi suorittaa myös itsenäisesti painotuotteita hyödyntäen.

## RYHMÄN TERAPEUTTISET TEKIJÄT

Ryhmän terapeutinen tekijä	Aistituokion näkökulma
<p><b>Toivon herättäminen</b></p> <p>Toivo vaikuttaa siihen, että ihminen haluaa osallistua ja pysyä ryhmässä, mutta myös toivon kokeminen voi itsessään jo olla terapeutista.</p>	<p>Aistituokion aikana jäsenillä on mahdollisuus nähdä toisten jäsenten oppivan uusia taitoja tai ylittävän pelkojaan. Tämä luo toivoa siitä, että myös itsellä on mahdollisuus uuden oppimiseen.</p>
<p><b>Universaalisuuden kokemus</b></p> <p>Ryhmässä samankaltaisuuden kokeminen voi olla voimauttavaa ja auttaa ryhmänjäseniä jakamaan elämästään vaikeita asioita.</p>	<p>Kuullessaan samankaltaisia kokemuksia ryhmäläiset voivat kokea, etteivät ole yksin kokemuksensa kanssa.</p>
<p><b>Tiedon jakaminen</b></p> <p>Ryhmässä ohjaaja tai muut ryhmän jäsenet voivat jakaa sairauten tai muuhun elämäntilanteeseen liittyvää tietoa toisilleen.</p>	<p>Ryhmän jäsenet voivat jakaa kokemuksiaan ja oppia toisiltaan sekä saada tietoa, kuinka erilaiset aistivaikkeudet vaikuttavat jokapäiväiseen toimintaan.</p>
<p><b>Altruismi eli toisen auttamisen kokemus</b></p> <p>Ryhmäterapia tarjoaa mahdollisuuden kokea olevansa hyödyksi muille ja sitä kautta vahvistaa itsetuntoa.</p>	<p>Käsitys itsestä toimijana voi vahvistua parityöskentelyn tai muiden auttamisen lomassa.</p>

<p><b>Interpersoonallinen oppiminen</b></p> <p>Ryhmässä toimitaan aikaisemmin opittujen käyttäytymismallien mukaisesti. Ryhmän aikana on mahdollista oppia uusia ihmissuhdetaitoja. Ryhmässä jokainen saa toisiltaan välitöntä palautetta, joka mahdollistaa ymmärtämään paremmin omaa toimintaa sekä siirtämään opittuja malleja ryhmän ulkopuolelle.</p>	<p>Aistituokion aikana ryhmän jäsenillä on mahdollisuus saada välitöntä palautetta omasta toiminnastaan turvallisessa ympäristössä. Palautteen avulla omaa toimintaa on mahdollista oppia muokkaamaan ja säätelemään.</p>
<p><b>Ryhmäkoheesio</b></p> <p>Ryhmän vetovoima on parantava elementti, jonka myötä jäsenet kokevat haluavansa kuulua ryhmään. Koheesio myötä jäsenet voivat kokea olevansa arvostettuja ja hyväksytyjä, jonka myötä ilmaisevat itseään avoimemmin. Ryhmäkoheesio on välttämätön muiden terapeuttien tekijöiden toteutumisen kannalta.</p>	<p>Aistiryhmään on mahdollisuus osallistua säännöllisesti. Ryhmän jäsenten keskuuteen voi muodostua myönteinen ilmapiiri, jonka myötä ryhmän jäsenet haluavat osallistua toimintaan kerta toisensa jälkeen.</p>
<p><b>Kataris</b></p> <p>Kataris tarkoittaa, että ryhmän jäsenet pääsevät vapaasti ilmaisemaan tunteitaan ja voivat saada helpotusta avautuessaan muille ryhmän jäsenille.</p>	<p>Ryhmässä jäsenillä on mahdollisuus oppia jakamaan itselle vaikeita asioita sekä ilmaisemaan tunteitaan.</p>



<p><b>Perusperhekokemuksen korjaantuminen</b></p> <p>Terapiaryhmät muistuttavat monella tapaa perhettä, ja ryhmässä käsitellään henkilökohtaisia kokemuksia sekä jaetaan voimakkaita, jopa vihamielisiä tunteita. Ryhmässä koettujen reaktioiden tai konfliktien kautta voidaan niin sanotusti elää perhekonfliktit uudelleen, korjaavalla tavalla.</p>	<p>Ryhmässä tapahtuvan sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta jäsenten käsitykset omista kyvyistä ja tavoista voivat muuttua paremmiksi.</p>
<p><b>Sosiaalisten taitojen kehittyminen</b></p> <p>Ilmenee jokaisessa terapiaryhmässä. Jäsenet pääsevät turvallisesti harjoittelemaan sosiaalisia taitojaan sekä oppimaan oman toiminnan vaikutuksesta muihin. Sosiaalisten taitojen harjoittelu ryhmässä lisää itsevarmuutta.</p>	<p>Tutussa ympäristössä ja saman ryhmän kanssa toimiessaan jäsenet voivat turvallisesti harjoitella sosiaalisia taitojaan. Ryhmässä pystytään myös huomioimaan kaikkien erilaiset tavat kommunikoida.</p>
<p><b>Mallioppiminen</b></p> <p>Mallioppimista tapahtuu ohjaajan sekä ryhmän jäsenten kautta.</p>	<p>Ryhmässä on mahdollisuus oppia muilta jäseniltä sekä ohjaajalta uusia tapoja toimia ja rohkaistua kokeilemaan niitä.</p>



Kuva: Pixabay

## IDEOITA TOIMINNOISTA AISTITUOKIOIHIN

### TAKTIILISET AISTIMUKSET

- Raajojen läpikäynti nystyräpallolla, telalla, höyhenellä tai käsin hieromalla. Kokeile hellä kosketus vs. voimakkaampi kosketus.
- Multisensorinen geeli. Tunne, haista, näe ja kuule kuinka geeli "elää" kun levität sitä käsiisi.
- Raajojen sekä kasvojen alueen käsittely hieromalaitteella. Yhdistä kehotietoisuuden harjoitteluun käymällä läpi missä kehonosassa nyt mennään.
- Tunnustele vastakohtia:
  - o Kylmä vs. kuuma – täytä vesipullot kylmällä ja kuumalla vedellä
  - o Sileä vs. karhea – silkkipaperi ja hiekkapaperi
  - o Pehmeä vs. kova – pumpuli ja puinen helmi
  - o Kuiva vs. märkä – märkä käsipyyhe ja kuiva käsipyyhe
- Käsien rasvaaminen. Mikäli vaikeaa, niin kokeile vain pienelle alueelle tai mahdollista käsien peseminen heti rasvaamisen jälkeen.
- Maalaa sormiväreillä tunnetilasi. Mikäli väreihin koskeminen haastavaa, niin voit kokeilla laittaa paperin sekä sormiväriä minigrip pussiin, jolloin maalaus on mahdollista tehdä pussin pinnalta.
- Piilota pieniä esineitä taikahiekan, riisin tai makaronin sekaan ja etsi käsin. Voit käyttää myös valokuvia esineistä, jolloin etsimisen yhteydessä voi arvata minkä esineen löysi.

### Sosiaalinen vuorovaikutus ja tuntoaisti:

- Pohdi, miltä halaus tuntuu ja kuka minua saa halata. Kokeile halausta. Mikäli halaus on haastavaa, niin pohdi millä tavalla haluan tulla kosketetuksi ja kokeile. Voit käyttää tunnekortteja apuna.
- Hieronta pareittain nystyräpallolla hyödyntäen.
- Vuorottelua vaativa liikunta, esim. erituntoisten pallojen heittäminen.
- Saman tuntoisten tavaroiden lajittelu pareittain.
- Aistisirkus pareittain. Sirkus voi sisältää;
  - o tasapainoilua erilaisten tasapainolautojen tai tynnyjen avulla
  - o Huivijonglöörausta. Heitellään huiveja 1-3kpl ilmaan tai parille. Voit kokeilla jonglöörausta myös erituntoisilla palloilla
  - o Trampoliinihyppelyä vuorotellen parin kanssa

### Tunteiden yhdistäminen ja tuntoaisti:

- Pohdi, missä eri tunteet tuntuvat omassa kehossa. Piirrä isolle paperille ihmisen keho, johon kohdan voi osoittaa tai värittää.
- Kun olen vihainen, surullinen tai iloinen, niin mikä rauhoittaa minua? *Siveltimellä sively, silitys, halaus, painopeitto, kun pidän kättä rinnallani.* Keksitkö lisää omia keinoja? Kokeile.

*Haasteet taktiillisissa aistimuksissa voivat näkyä kauden vaihtuessa siten, että talvitakin pukeminen on haastavaa. Tällöin voisi kokeilla käyttää hieromalaitetta, joka antaa aistitietoa ja voi sen kautta helpottaa ikävääntuntoisten vaatteiden pukemista.*

*Hieromalaitteella voidaan myös nostattaa vireyttä, joka saattaa helpottaa ryhmään osallistumista. Kasvojen alueen käsittely puolestaan voi helpottaa ruokailutilanteita.*

## VESTIBULAARISET AISTIMUKSET

- Satujooga. Voit kokeilla yksin tai pareittain.
- Kävely tasapainopuomilla tai tasapainokivillä.
- Tasapainorata. Laita nystyräpintaiset kädet ja jalat janaksi lattialle ja liiku eteenpäin astumalla jaloillasi ja käsilläsi kuvioiden päälle.
- Tasapainotteleminen pehmeällä patjalla tai Bosu-pallolla.
- Jumppapallon päällä tasapainottelu. Voit kokeilla olla pallon päällä istuallaan tai vatsallaan. Vatsallaan ollessasi kokeile nostaa jalat irti maasta. Voit kokeilla myös irrottaa käsiäsi yksi kerrallaan. Tarvittaessa ohjaaja voi avustaa tasapainottelussa.
- Puolipunnerrus seinää vasten tai seinän ”työntäminen”
- Painopallon nostaminen.
- Mahalaudalla liukuminen. Voit kokeilla liukumista myös istuallaan. *Huomioi, etteivät kädet jää pyörien alle eteenpäin liukuessa.*
- Pyöräminen ja kieräminen. Rullaa itsesi peiton sisälle.
- Zumba.
- Keinuminen kangaskeinussa. Kokeile keinua eri asennoissa, esimerkiksi roikottaen päätä alaspäin.
- Parijooga: Istukaa selät vastakkain. Tehkää keinuvaa liikettä eteen, taakse ja sivulle hyödyntäen parin painoa. Sivulle keinuttaessa ota kiinni parisi käsistä. Voi tehdä myös yksin tai hyödyntää painotuotteita.
- Näyttäkää vuorollanne liikkeitä, joita muut toistavat.
- Tasapainoharjoitus erilaisia tasapainolautoja tai tyyynyjä hyödyntäen. Kiinnitä seinään paperista tehtyjä omenoita, joita kerätään seinältä koriin astumalla tasapainolaudan päälle ja takaisin lattialle. Vaikeustasoa voidaan vaihdella erikokoisten tasapainolautojen avulla.

## PROPRIOSEPTIIIVISET AISTIMUKSET

- Köyden veto köysi puolapuihin kiinnitettynä. Kokeile myös mahalautaa hyödyntäen; kiinnitä köysi puolapuihin ja vedä itsesi narun avulla puolapuiden luo.
- Köyden veto istuallaan pareittain. Pyllyn alle voi asettaa jotain liukuvaa kangasta, jos vetäminen on liian raskasta.
- Painopallon 5kg nostaminen tai työntäminen lattiaa pitkin.
- Painopallon vierittäminen pareittain. Voit kokeilla seisten tai istuen.
- Puolapuilla tai renkaissa roikkuminen. *Huomioi turvallisuus ja mahdollinen pehmusteiden käyttö.*
- Erilaiset venyttelyliikkeet.
- Korokkeelta alas hyppääminen.
- Kiinnitä kuminauha tuolin jalkoihin. Istu tuolille, aseta jalat kuminauhan taakse ja venytä jaloilla kuminauhaa.
- Hyppynarulla hyppiminen.
- Stressipallojen puristelu.
- Saippuakuplien puhaltaminen, pillillä vesilasiin puhaltaminen tai ilmapallon puhaltaminen.
- Isojen saippuakuplien tekeminen.
- Muovailuvahan valmistaminen ja muovailu. *Huomioi, ettei asiakas laita muovailuvahaa suuhunsa.*

VIREYSTILAA NOSTATTAVAT VS. JÄSENTÄVÄT TOIMINNAT
Keinuminen nopeassa vauhdissa – Keinuminen rauhallisesti painopeiton kanssa
Trampoliinilla hyppiminen – Puolapuissa roikkuminen
Istu tuolille, aseta kädet reisien alle ja varaa kehosi paino käsille – Tuolilla istuminen painokoiran kanssa
Tanssiminen – Raskaiden esineiden kantaminen ja vetäminen
Jumppapallolla pomppiminen – Peiton sisälle kääriytyminen
Vartalon läpikäynti hieromalaitteella – selän sively tasaisin vedoin käsin tai telaa hyödyntäen

Harjoitus proprioseptiikkaa ja kehotietoisuutta yhdistäen. harjoitteen avulla voi oppia missä kohtaa kehossa ilmenee jännitystä ja kuinka sitä voi rentouttaa. Käy ryhmän jäsenten kanssa kehon osat läpi, ennen harjoitteen aloittamista.

1. Asetu selinmakuulle.
2. Jännitä niska, hartiat ja molemmat kädet. Pidä jännitystä 5 sekuntia ja rentouta.
3. Jännitä rintakehä, vatsa ja selkä. Voit myös halata itseäsi. Pidä jännitys 5 sekuntia ja rentouta.
4. Jännitä jalat ja pakarat sekä vedä varpaat kippuralle. Pidä jännitys 5 sekuntia ja rentouta.
5. Jännitä vielä kerran koko vartalo. Pidä jännitys 5 sekuntia ja rentouta.
6. Keskity hengittämään rauhasa ja tunne kehosi rentous.

## KUVIA KÄYTETTÄVISTÄ VÄLINEISTÄ



Nystyräpallo



Tasapainolauta



Erikokoisia mahalautoja



Erilaisia tasapainokiviä



Nystyräpintaiset kädet ja jalat



Hieromalaite



Tela





## KUVIA TEHTÄVISTÄ TOIMINNOISTA

Köydenveto köysi puolapuihin kiinnitettynä mahalautaa hyödyntäen



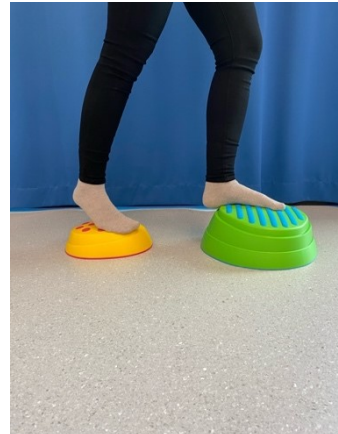
Parijooga. Keinuva liike eteen, taakse ja sivulle



Tasapainoilu jumppapallon päällä



Kävely tasapainokiviä pitkin



Kuminauhan venytys tuolilla istuen



## LÄHTEET:

Ayres, A. Jean. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000- sarja. 77-81.

Cole Marilyn 2018. Group Dynamics in Occupational Therapy. Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention. 5th edition. E-kirja. Thorofare: LACK Incorporated. 4-8,10-11

Hegedorn, Rosemary 2000. Tools for Practice in Occupational Therapy: A structured approach to core skills and processes. Edinburg: Churchill Livingstone. 169, 172–173.

Hautala, Tiina & Hämäläinen, Tuula & Mäkelä, Leila & Rusi-Pyykkönen, Mari 2016. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3–4. Painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 140–142

James, Katherine & Miller, Lucy Jane & Schaaf, Roseann & Nielsen, Darci M. & Schoen, Sarah A. 2011. Phenotypes within sensory modulation dysfunction. Comprehensive Psychiatry. Volume 52, Issue 6. November-December 2011. 715.

Kranowitz, Carol Stock 2015. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Juva: PS-kustannus. Opetus 2000-sarja. 37, 65–66, 150.

Miller, Lucy Jane & Anzalone, Marie E. & Lane, Shelly J. & Cermak, Sharon A. & Osten, Elisabeth T. 2007. Concept evolution in sensory integration. A Proposed Nosology for Diagnosis. The American Journal of Occupational Therapy 61 (2). 136. <<https://research.aota.org/ajot/article-abstract/61/2/135/5140/Concept-Evolution-in-Sensory-Integration-A?redirectedFrom=fulltext>>. Viitattu 16.1.2022.

Miller, Lucy Jane & Fuller, Doris 2006. Sensational kids. Hope and Help for Children with Sensory Processing Disorder (SDP). New York: Penguin Group. 22–25, 28.

Timonen, Tero & Hämäläinen, Pirita 2019. Autismikirjon kuntoutusmenetelmät. Jyväskylä: PS- Kustannus. 293–295

Yack, Ellen & Sutton, Shirley & Aquilla, Paula 2001. Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Juva: PS-kustannus. 50, 59–60, 61–62.

Yalom, Irvin & Leszcz, Molly 2005. The Theory and Practice of Group Psychotherapy 5th edition. New York Basic Books. 4, 6, 11, 13, 15-18, 47-48, 54-76, 90-91, 98.