

Jenni Koskinen

OHJAUSPAKETTI MUKSUTEKIN OHJAAJILLE AISTIKOKEMUSTEN
TUOTTAMISEKSI

Sosiaalialan koulutusohjelma
2018

OHJAUSPAKETTI MUKSUTEEKIN OHJAAJILLE AISTIKOKEMUSTEN TUOTTAMISEKSI

Koskinen, Jenni
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Lokakuu 2018
Sivumäärä: 39
Liitteitä: 37

Asiasanat: Aistit, kasvu, stimulointi, ohjaaminen

Opinnäytetyö oli kaksiosainen. Työn tavoitteena oli avata aistijärjestelmän merkitystä lasten kasvun ja kehityksen näkökulmasta sekä tuottaa aistikokemuksia huomioiva ohjauspaketti Muksuteekin ohjaajien toiminnan tueksi.

Työn raporttiosuuden tavoitteena oli avata aistien ja aistijärjestelmän toimintaa, sensorista integraatiota, sen häiriötä sekä aistien yli- ja aliherkkyttä ja näiden merkitystä kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Työssä esitettiin miten aistimusten käsittely ja jäsentäminen luovat pohjan lapsen kasvulle ja kehitykselle sekä älylliselle että sosiaaliselle oppimiselle. On todettu, että lasten ohjaustyö tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista lapsen kasvua ja kehitystä edistävää, jota voidaan tukea erilaisilla ohjatuilla toiminnoilla ja tuokioilla. Tässä työssä keskityttiin lapsen aistikäsittelyn toiminnan tukemiseen aistikokemusten ja aistituokioiden kautta. Työstä käy ilmi, miten lasten kanssa toimiva ohjaaja voi tavoitteellisesti aistitoimintoja huomioimalla tukea lasten tarkoituksenmukaista kasvua ja kehitystä. Työssä esitettiin keinoja ja välineitä joiden avulla ohjaaja voi tuottaa lapselle aistikokemuksia ja näin ollen tukea sensorisen integraation kehittymistä. Työssä tuotiin myös esille, miten ohjaaja voi miellyttävien aistikokemusten kautta tarjota lapselle keinoja niin stressinhallinnan kuin keskittymisen tueksi, jotka edesauttavat oppimista ja toimimista sosiaalisissa tilanteissa. Onnistumiset näissä tilanteissa nostavat lapsen itsetuntoa, joka mahdollistaa mielekkäämmän arjen ja tukee lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Työn toiminnallisena osana tuotettiin ohjauspaketti aistikokemusten huomiointiseksi lasten ohjaustyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja hyvinvointipalvelukeskus Soteekin Muksuteekin ohjaajille. Ohjauspaketti koostui kehon ulkopuolisia aisteja stimuloivista välineistä sekä näiden ohjauksorteista ja suunnitelluista aisti- ja rentoutustuokioista (Liitteet 3-37) jotka koottiin yhdeksi aistikansioksi. Kootun ohjauspaketin avulla ohjaaja voi tukea lapsen tervettä kehitystä miellyttävien aistikokemusten kautta. Vaikka työ suunnattiin Muksuteekin ohjaajille, on se sovellettavissa kaikille lasten ohjaustyön avuksi.

GUIDANCE PACKAGE FOR COUNSELLORS AT MUKSUTEEKKI TO PRODUCE SENSORY EXPERIENCES

Koskinen, Jenni
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Social services
October 2018
Number of pages: 39
Appendices: 37

Keywords: Senses, growth, stimulance, guidance

The thesis was in two parts. The aim of the thesis was to open the meaning of the sensory system from children's growth and development's point of view and to produce a guidance package considering sensory experiences, to support the activities of the counsellors at Muksuteekki (children's playground).

The goal of the report part of the work was to open the operation of senses and the sensory system, sensory integration, its disorder, as well as low-level sensitivity and hypersensitivity, and the meaning of these from the viewpoint of growth and development. The work presented how dealing with senses and arranging them give a basis for the child's growth and development, as well as intellectual and social learning. It has been stated that children's guidance must be methodical and goal-oriented, advancing the child's growth and development, and can be supported by various guided operations and moments. In this thesis, the support of a child's sensory management through sensory experiences and sensory moments was concentrated on. The work transpires how a counsellor working with children, by considering sensory activities methodically, can support the children's appropriate growth and development. The work presented means and tools with which the counsellor can produce sensory experiences to a child, and thus support the development of sensory integration. It was also presented in the work how the counsellor, through pleasant sensory experiences, can offer the child means to support both stress management and concentration, which help learning and functioning in social situations. Success in these situations raise a child's self-esteem, which enables a more sensible daily life and supports a child's holistic wellbeing.

As the operational part, a guidance package for the counsellors of Muksuteekki was produced, in consideration of sensory experiences when counselling children at the Welfare Centre Soteekki at Satakunta University of Applied Sciences. The guidance package consisted of tools stimulating external body senses and their guidance cards, as well as planned sensory and recreational moments (Appendices 3-37), which were collected together as one sensory file. With the help of the gathered guidance package, the counsellor can support the child's healthy development through pleasant sensory experiences. Although the work was directed at the counsellors of Muksuteekki, it is applicable to everyone to support counselling work with children.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	PALVELUKESKUS SOTEEKKI, MUKSUTEEKKI.....	6
3	AISTIT JA AISTIJÄRJESTELMÄT	9
3.1	Interoseptiivinen aistijärjestelmä.....	10
3.2	Eksteroseptiivinen aistijärjestelmä	10
3.3	Proprioseptiivinen aistijärjestelmä	10
4	SENSORINEN INTEGRAATIO	11
5	SENSORISEN INTEGRAATION HÄIRIÖ.....	12
5.1	Aistisäätelyn vaikeudet.....	13
5.2	Aistipohjaiset motoriset- ja hahmotusvaikeudet.....	15
6	MITEN SI-HÄIRIÖTÄ VOIDAAN HOITAA?	16
7	AISTIT HUOMIOIVA YMPÄRISTÖ.....	17
8	AISTIEN MERKITYS VIREYSTILAAN JA RENTOUTUMISEEN.....	19
8.1	Vireystilan säätely	19
8.2	Stressin säätely ja rentoutuminen	20
9	TAVOITTEELLISTEN AISTITUOKIOIDEN OHJAAMINEN	23
9.1	Tuntoaisti (taktiilinen).....	27
9.2	Näköaisti (visuaalinen)	29
9.3	Kuuloaisti (audittiivinen)	30
9.4	Haju- ja makuaisti (olfaktorinen / gustatorinen	31
10	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	32
11	PROJEKTIN ARVIOINTI	36
	LÄHTEET.....	38
	LIITTEET	

Liite 1. Saatekirje palautekyselyyn.

Liite 2. Palautekysely ohjauskorttien käytettävyydestä.

Liite 3.-37. Aistivälineiden ohjauskortit.

1 JOHDANTO

Aistitiedon käsittely on monimuotoinen prosessi, jossa hermosto vastaanottaa ja jäsentää eri aistijärjestelmien kautta saatua tietoa (aistimuksia) sekä reagoi näihin. Prosessi on huomaamaton, mutta erittäin tärkeä. Lapsi oppii ja kehittyy näiden aistikokemusten ja niiden käsittelyn kautta. Aistimusten käsittelyn ja jäsentelyn (sensorisen integraation) toimiessa hyvin, lapsi pystyy oppimaan ja vastaamaan elinympäristön ja kehityksen haasteisiin. Lapsi pystyy toimimaan tarkoituksen mukaisesti ja kokemaan iloa ja tyytyväisyyttä itseensä. (Ayers 2008, 33.) Jos lapsella on vaikeuksia aistitiedon säätelyssä ja jäsentämisessä se voi ilmetä monilla elämän alueilla, se voi vaikuttaa merkittäväällä tavalla kehitykseen ja oppimiseen. Useimmiten aistihäiriöitä nähdään lapsilla joilla voi olla muita kehityshäiriöitä tai diagnooseja kuten autismi ja Aspergerin oireyhtymä. Mutta myös vähäinen aistimusten saaminen varhaislapsuudessa vaikuttaa aistikäsittelyn kehittymiseen ja voi näin ollen johtaa aistihäiriöihin. Aistihäiriöt voivat heijastua muun muassa puheen kehitykseen, liikkumiseen ja syömiseen. (Hokkanen & Szedga 2010, 8.)

Ohjaustyö lasten kanssa tulisi olla jatkuvaa ja vuorovaikutteista tavoitteellista toimintaa kasvun ja kehityksen tueksi. Alan ammattilaisten ja opiskelijoiden tulee nähdä eri toimintojen merkitys pedagogisesta (kasvatuksellisesta) näkökulmasta. Ohjaajien tulee tiedostaa miten erilaisilla tuokioilla ja toiminnoilla voidaan tukea eri osa-alueiden kasvua ja kehitystä. Kaikille on kuitenkin yhteistä toiminnan kasvatuksellinen tavoite, suunnitelmallisuus, havainnointi ja arviointi. Toisilla tuokioilla/toiminnoilla voidaan tukea esimerkiksi vuorovaikutustaitoja, kielellisiä taitoja tai motorisia taitoja. Joskus toiminnan tavoitteena on taas aistipuolen ja stressinhallinnan tukeminen. (Opetushallituksen verkkosivut 2018.) Tämä opinnäytetyö keskittyy näistä jälkimmäiseen ja auttaa Muksuteekissä toimivia opiskelijoita ohjaustuokioiden pedagogisessa suunnittelussa ja toteutuksessa. Opinnäytetyöni on kaksiosainen. Työn tavoitteena on avata aistien ja aistijärjestelmän toimintaa ja sen merkitystä lasten kasvun ja kehityksen näkökulmasta.

Opinnäytetyön tilaajana toimii Soteekki, Satakunnan ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan palvelukeskus. Työni tavoitteena on tuottaa Soteekin Muksuteekin käyttöön aistivälineitä ja ohjauskortit näiden käyttämiseen sekä valmiita tuokioita aistijärjestelmän ja stressinhallinnan tueksi. Ajatuksena on, että tuotettavien välineiden avulla Muksuteekin ohjaajien on helpompi tuottaa aisteja stimuloivia kokemuksia lapsille tukien ja kehittämisen näin aistijärjestelmän toimimista ja lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä.

2 PALVELUKESKUS SOTEEKKI, MUKSUTEEKKI

Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan palvelukeskus Soteekki tuottaa alueellisesti erilaisia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä palveluita, niin yksityisille, yhdistyksille kuin yrityksille. Palveluiden tuottamisesta vastaa Satakunnan ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja-, sairaanhoitaja-, sosionomi-, fysioterapia ja alan kansainväliset vaihto-opiskelijat opettajien ohjauksessa. Palveluja järjestetään räätälöidysti eri toimijoiden ja yhdistyksien kanssa kunkin tarpeiden mukaan. Soteekin tarkoituksena on vastata kysyntään johon julkiset ja yksityiset sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelut eivät kykene vastaamaan. Palvelukeskus Soteekki ei kilpaile palveluiden tuottamisessa muiden palveluiden tarjoajien kanssa vaan pyrkii tarjoamaan näitä täydentäviä palveluita hyvinvoinnin tukemiseksi.

Soteekin palveluihin kuuluu mm.

- ✓ Ikäihmisille kotikäyntejä, ulkoiluapua, erilaisia ryhmiä
- ✓ Muksuteekki (lapsiparkki)- ja perhetoiminta
- ✓ Terveyden- ja toimintakyvyn testaukset ja ohjauspalvelut
- ✓ Liikuntapalvelut yrityksille ja yhteisöille
- ✓ Kerho- ja kamutoimintaa
- ✓ Avustajapalveluita
- ✓ Terveystärit- toimintaa lapsille
- ✓ Työhyvinvointi (TYHY)-päiviä ja terveysprojekteja

- ✓ Erityisryhmien liikuntaa

(Satakunnan ammattikorkeakoulun verkkosivut 2018).

Muksuteekki on kerhotyyppistä lastenhoitotoimintaa jota Soteekki järjestää kaksi kertaa viikossa tiistaisin ja torstaisin klo 9-15 Satakunnan ammattikorkeakoulussa lapsiperheiden arjen tueksi. Toimintaa toteutetaan Satakunnan ammattikorkeakoulussa sijaitsevassa Kaikkien koti- nimisessä tilassa jossa on tupakeittiö ja wc, suihkuineen. Tilan toimivuudessa on kiinnitetty erityistä huomiota fyysiseen esteettömyyteen. Tilasta löytyy erilaisia avustavia toimintoja fyysisiin tarpeisiin, kuten moottorisänky, automaattisesti syttyvä valaistus sekä erinäisiä apuvälineitä, kuten tukikahvoja ym. liikkumista helpottavia välineitä. Muksuteekin palveluita voi ostaa kuka tahansa yksityinen ihminen. Palvelun maksuun vaikuttavat erinäiset Soteekin yhteistyösopimukset sekä samk:n opiskelija-alennus. Korkeimmillaan päivän hoitomaksu on 13 euroa yhdeltä lapselta. Useimmiten asiakkaina on perheet joilla ei ole jatkuvaa säännöllistä päivähoidon tarvetta ja kaipaavat apua satunnaisen hoidon tarpeen järjestämiseksi. Muksuteekki pyrkii vastaamaan tähän satunnaisen hoidon tarpeeseen. Hoitopäivät on varattava Soteekista viimeistään edellisenä päivänä. Muksuteekin lastenhoidosta ja ohjauksesta vastaavat Palvelukeskus Soteekin sosiaali- ja terveysalan opiskelijat. Muksuteekissä käyvät lapset ovat lähinnä alle kouluikäisiä 6kk -7 vuotiaita. Lapsia voi olla kerrallaan korkeintaan neljä. Muksuteekin päivä noudattaa tiettyä strukturoitua päiväohjelmaa. Ohjattujen toimintojen sisällön ohjaajat saavat suunnitella ja toteuttaa itse.

Muksuteekin päiväohjelma:

- **9-10** aamupala ja leikkiä
- **10-11.30** ohjattua toimintaa/ ulkoilua sään salliessa, sateen sattuessa liikunta salissa
- **11.30-12** Lounas joko SAMK:n ravintola Skenessä 3,55€ tai omat eväät Kaikkien kodissa

- **12-14** pienten päiväuniaika. Isommat lapset askartelevat, lukevat tai pelaavat jotain rauhallista yhdessä ohjaajan kanssa.
- **14-15** välipalaa ja leikkiä.
- Loppulauluna;

”Suljen ihanan soittorasian, kierrän lauluni kippuraan.

Muiston mukavan taskuun taputan, siihen saakka kun tavataan.

Kiitän, kumarran, niaan, vilkutan, pian taas yhdessä laulellaan.

Tral, lal, la, la, laa, tral, lal, la, la, laa. Tral, lal, la, la, lal, lal, lal, laa.”

(Palvelukeskus Soteekin Muksuteekin perehdytyskansio 2018).

Hanna Hannukaisen ja Soteekin palveluohjaaja Heli Lammisen kanssa käydyissä keskusteluissa nousi esille, että erilaisten ohjaustyötä tukevien materiaalien koostaminen voisi auttaa opiskelijoita lasten tavoitteellisemmassa ohjaustyössä. Koska Soteekissa toimii eri alojen opiskelijoita, ohjaustyötä tukeva välineistö voisi haastaa opiskelijoita pohtimaan tarkemmin, mitä tavoitteita eri ohjaustuokioidelle halutaan asettaa. Koska Palvelukeskus Soteekin opiskelijat tuottavat palveluita työharjoittelujaksoinaan tavoitteenaan saada mahdollisimman laaja kuva ja osaaminen sosiaali- ja terveysalan palveluista, vaihtavat he useasti harjoittelujakson (noin 5 viikkoa) aikana työntehtävää. (SAMK:n www-sivut 2018). Tämä tarkoittaa taas sitä, että ryhmissä ja palveluissa työntekijät/ ohjaajat vaihtuvat suhteellisen usein. Joissakin tilanteissa esim. muksuteekin toiminnassa tämä saattaa aiheuttaa haasteita tavoitteellisen toiminnan suunnittelulle, toteutumiselle ja jatkuvuudelle. Opinnäytetyöni pyrkii antamaan valmiita suunnitelmia ja työkaluja Muksuteekin ohjaajille tavoitteellisen toiminnan tukemiseksi ja aistitoimintojen huomioimiseksi sekä lasten vireystilan ja stressinhallinnan tueksi.

3 AISTIT JA AISTIJÄRJESTELMÄT

Aistit välittävät ihmiselle tärkeää tietoa ympäristöstä ja omasta kehosta. Keho vastaanottaa erilaisia aistimuksia erilaisten aistireseptorien kautta. Kehosamme sijaitsee erilaisia vastaanottavia elimiä (reseptoreita) jotka havaitsevat eri asioita, kuten nenän reseptorit havaitsevat hajuja, silmät valoa ja iho tuntee erilaisia energioita, kylmää, kuumaa, painetta jne. Kun reseptori vastaanottavat aistimuksen esim. hajun se muuntaa sen eräänlaiseksi sähköimpulssivirraksi joka kulkee hermokudosten kautta selkäyttimeen ja sieltä aivoihin, tätä kutustaan aistitiedoksi/syötteeksi. Aivot tarvitsevat näitä aistitietoja kehittyäkseen ja toimiakseen tarkoituksen mukaisesti. (Ayers 2008, 60-62.)

Aistijärjestelmät alkavat kehittymään jo sikiövaiheessa äidin kohdussa. Ensimmäisenä aisteista alkaa kehittymään ihon tuntoaisti. Lapsi alkaa tuntemaan lapsiveden äänivärähtelyjä ihon tuntoaistin kautta ennen kuuloaistin kehittymistä. Myös kuulo- ja makuaisti alkavat kehittymään hieman myöhemmin sikiövaiheessa. Lapsi kuulee ja oppii tuntemaan tuttuja ääniä sekä maistamaan lapsiveden makuja. Hajuaisti alkaa normaalisti toimimaan heti syntymän jälkeen. (Ritmala, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2010, 98-99.) Lapsella on siis heti syntymän jälkeen valmiudet kuulla, nähdä ja aistia omaan kehoonsa kohdistuvat kosketukset. Vastasyntynyt lapsi ei kuitenkaan osaa vielä jäsentää aistimuksia kovinkaan hyvin. Kasvaessaan lapsi saa tautta aistikokemuksia ympäristöstään ja kehon eri osista. Kun lapselle tarjotaan erilaisia aistimuksia aivot saavat tarvitsemaansa "aistiravintoa" kehittyäkseen ja jäsentääkseen aistimuksille merkityksen. Aistit välittävät tärkeää tietoa niin kehomme sisä- kuin ulkopuolelta. Näin ollen aistikokemusten saaminen ja niiden käsittely on merkittävässä osassa lapsen kehityksen kannalta. (Ayers 2008, 42.)

Aistit voidaan jakaa kolmeen pääaistijärjestelmään. Kehomme sisäisiin *Interoseptiivisiin* aistimuksiin, ulkopuolisiin *Eksteroseptiivisiin* aistimuksiin ja Proprioseptiivisiin asento- ja liikeaistimuksiin. Eri aisteja voi linkittyä samanaikaisesti useampaan pääryhmään. (Ayers 2008, 74-75, 82).

3.1 Interoseptiivinen aistijärjestelmä

Interoseptiivisilla *viskelaarisilla* aistimuksilla tarkoitetaan elimistön sisältä (mm. sisäelimet ja verenkierto) tulevia aistimuksia. Nämä Viskelaariset aistiärsykkeet auttavat säätelemään kehon sisäistä toimintaa, mm. verenpainetta, ruoansulatusta ja hengitystä. Viskelaariset aistiärsykkeet kertovat myös aivoillemme elimistön tarpeista, esimerkiksi janon ja näläntunteesta. Interoseptiivisia (viskelaarisia) aisteja ei pystytä harjoittamaan, eikä niitä näin ollen voi juuri tukea ohjaustyössä lasten kanssa. On kuitenkin hyvä ymmärtää niiden merkitys lapsen hyvinvoinnille. (Ayers 2008, 81-82.)

3.2 Eksteroseptiivinen aistijärjestelmä

Kehon ulkopuolisilla eksteroseptiivisilla aisteilla havainnoimme ympäristösämme tapahtuvia asioita. Eksteroseptiivisiä aisteja ovat näkö (visuaalinen), kuulo (auditiivinen), maku (gustatorinen), haju (olfaktorinen) ja tuntoaisti (taktiilinen). Kehon ulkopuoliset aistit kertovat meille tietoa eri tilanteista, se voi kertoa esimerkiksi lähestyvistä uhasta (auto ajamassa kohti – auditiivinen ja visuaalinen aisti yhdessä). Haju- ja makuaistin avulla saamme tietoa muun muassa siitä onko ruoka syömäkelpoista. Tuntoaistin avulla voimme havaita kosketuksen merkityksen, koskeeko toinen ihminen meitä hyvällä vai satuttaakseen. Eksteroseptiivisiä (kehon ulkopuolisia) aistimuksia pystytään itse tuottamaan, stimuloimaan ja harjoittamaan eksteroseptiivista aistijärjestelmää. (Ayers 2008, 74.)

3.3 Proprioseptiivinen aistijärjestelmä

Asento- ja liike (*proprioseptiiviset*) aistimukset viestivät aivoille lihasten ja nivelten reseptoreiden kautta kehon asennosta. Proprioseptiivinen aistijärjestelmä auttaa lihaksia ja niveliä reagoimaan toistensa liikkeisiin ja auttaa näin liikkumaan tarkoituksenmukaisesti. Sisäkorvassa sijaitsee kuuloreseptorien lisäksi vestibulaarisia reseptoreita jotka reagoivat painovoimaan. *Vestibulaarinen* liike- ja tasapainoaistijärjestelmä viestii aivoille tietoa siitä, mikä on ke-

hon asento suhteessa painovoimaan, olemmeko paikallamme, vai liikumme-ko, millä vauhdilla ja mihin suuntaan. Vestibulaarinen aistijärjestelmä on herkkä ja aivot saavat viestin pienimmästäkin liikkeestä. Proprioseptiivinen ja vestibulaarinen aistijärjestelmä on erittäin tärkeä lapsen motoriikan ja liikuntakyvyn kehityksen kannalta. (Ayers 2008, 80-81.)

4 SENSORINEN INTEGRAATIO

Sanat *sensorinen* viittaa aisteihin ja aistimuksiin sekä *integraatio* aistitiedon jäsentämiseen yhdeksi kokonaisuudeksi. Sensorinen integraatio koskee kaikkia aistijärjestelmiä, mutta keskittyy ensisijaisesti proprioseptiiviseen (asento- ja liike), vestibulariseen (painovoima) ja taktiilliseen (tunto) järjestelmään. (Yack 2001, 49.)

Sensorinen integraatio on prosessi jossa keho vastaanottaa aistimuksia ja aivot käsittelevät ja jäsentävät näitä aistimuksia tuottaakseen tarkoituksenmukaisia ajatuksia ja tunteita, reaktioita ja toimintoja. Sensorinen integraatio on siis aistien, aistijärjestelmien ja keskushermoston yhteistyötä, aistitiedon tärkein käsittelymuoto. (Ayers 2008, 74-75.) Vastaanotamme erilaisia aistimuksia koko kehomme kautta. Kehossamme sijaitsee erilaisia vastaanottavia elimiä (reseptoreita) jotka havaitsevat eri asioita, kuten nenän reseptorit havaitsevat hajuja, silmät valoa ja iho tuntee erilaisia energioita, kuten kylmää, kuumaa ja painetta. Kun reseptori vastaanottaa aistimuksen esimerkiksi hajuun, muuntaa se sen eräänlaiseksi sähköimpulssivirraksi jonka sensorinen neuroni kuljettaa hermokudosten kautta selkäyttimeen ja sieltä aivoihin, tätä kutsutaan aistitiedoksi/syötteeksi. Selkäydin, aivorunko, pikkuaivot ja aivopuoliskot ottavat vastaan tämän aistitiedon ja tuottavat sen avulla tietoisuutta ja hahmottamista tuottaakseen tarkoituksenmukaisia tunteita ja ajatuksia, muistoja ja oppimista. Aistimusten käsittelyn ja jäsentelyn (sensorisen integraation) tuloksena aivoissa syntyy viesti jota motoriset neuronit kuljettavat kehon eri osiin ohjatakseen kehomme asentoja ja liikkeitä tarkoituksenmukaisesti esimerkiksi, kun käsi koskettaa liian kuumaa vettä sensorinen neuro-

ni kuljettaa tiedon liian kuumasta vedestä aivoihin, josta motorinen neuroni kuljettaa tiedon takaisin käteen jonka ansiosta lapsi vetää käden pois kuumasta vedestä. Nämä reseptorien vastaanottamat tuntemukset, niiden käsittely ja niihin reagoiminen tapahtuu äärettömän nopeasti hermoston aistijärjestelmän toimiessa normaalisti (Ayers 2008, 60-62). Hermoston ja sensorisen integraation toimiessa hyvin, lapsi siis pystyy oppimaan ja vastaamaan elinympäristön ja kehityksen haasteisiin. Lapsi pystyy toimimaan tarkoituksenmukaisesti kohdatessaan erilaisia aistimuksia ja tilanteita, kokemaan iloa ja tyytyväisyyttä itseensä. (Ayers 2008, 33.)

5 SENSORISEN INTEGRAATION HÄIRIÖ

Kenenkään aistien käsittely ja jäsentäminen (sensorinen integraatio) ei ole täydellistä. Joillekin aistien jäsentäminen ja säätely on vaikeampaa tai puutteellista. Jostain syystä aivot eivät kykene käsittelemään ja analysoimaan aisteilta saatua viestiä tai reseptorit eivät jostain syystä tunne aistiärsykettä. Jos lapsella on vaikeuksia aistitiedon säätelyssä ja jäsentämisessä se voi ilmetä monilla elämän alueilla, se voi vaikuttaa merkittäväällä tavalla kehitykseen ja oppimiseen. Aistipulmat voivat heijastua mm. puheen kehitykseen, liikkumiseen ja syömiseen. Kun SI-häiriöisen lapsen aivotoiminta on jäsentymätöntä niin usein se heijastuu myös käyttäytymiseen. Aistijärjestelmän epätasapaino voi ilmetä esim. yli- tai aliherkkyytenä äänille, hajuille, mauille, visuaalisille ärsykkeille, kosketukselle tai kehon liikkeille. Lapsen reagointi ärsykkeisiin saattaa silti vaihdella mm. vireystilan mukaan. (Hokkanen & Szedga 2010, 8). Nämä aistipulmat voivat aiheuttaa paljonkin haasteita lapsen kehitykseen, oppimiseen, arjessa toimimiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Kranowitz 2003, 27-29.) Sensorisen integraation syistä ei ole olemassa konkreettista tietoa. Sitä kuitenkin havaitaan useimmiten lapsilla ja aikuisilla joilla on diagnosoitu esim. Aspergerin oireyhtymä, autismi, ADHD, muita kehityshäiriöitä tai oppimisvaikeuksia. Sensorisen integraation häiriöitä ilmenee kuitenkin myös lapsilla ja aikuisilla joilla ei ole mitään erityistä diagnoo-

sia. Toisinaan yksittäiset sensorisen integraation häiriöt voivat olla ohimeneviä ja liittyä lapsen normaaliin kehitykseen tai aistikokemusten vähyyteen (Yack 2001, 43 ja Sensorisen integraation terapian yhdistys ry:n verkkosivut 2018).

Sensorisen integraation, aistitiedon käsittelyn vaikeudet voidaan ryhmitellä kolmeen osa-alueeseen.

Aistisäätelyn vaikeudet

- Aistimuksiin yliherkästi reagointi (Aistiyliherkkyys)
- Aistimuksiin heikosti reagointi (Aistialherkkyys)
- Aistimushakuisuus

Aistipohjaiset motoriset vaikeudet

- Dyspraksia
- Asennon hallintaan liittyvät motoriset ongelmat

Aistipohjaiset hahmotusvaikeudet

- Visuaalinen (näkö)
- Audittiivinen (kuulo)
- Taktiilinen (tunto)
- Proprioseptiivinen (asento ja liike)
- Vestibulaarinen (painovoima)
- Gustatorinen/olfaktorinen (maku/haju)
- Interoseptiivinen (kehon sisäiset aistimukset)

(Danner & Kippola-Pääkkönen 2016, 586)

5.1 Aistisäätelyn vaikeudet

Aistiyliherkkyys ilmenee yleensä niin voimakkaasti, ettei sitä voi olla huomaamatta. *Aistiyliherkkä* lapsi voi kokea saavansa liikaa aistimuksia tai kokee jotkin aistiärsykkeet muita voimakkaammin tai epämiellyttävinä. Aistimusten voimakkuus ja määrä suhteessa lapsen käsittelykykyyn voi aiheuttaa lap-

sella epämiellyttävää oloa tai ahdistusta jolloin lapsi yleensä pyrkii eroon aistimusta tuottavasta kohteesta tai tilanteesta. Jos lapsi ei pysty käsittelemään aistimusta tai tilannetta ja pääsemään siitä pois, voi se aiheuttaa turhautumista ja jopa aggressiivista käytöstä. (Hokkonen & Szegda 2010, 32.) Lapsi voi reagoida yliherkästi myös liikkeeseen, mikä vaikuttaa merkittävästi arjen toimintaan. Hän voi reagoida voimakkaasti asennon muutoksiin (etenkin vauvana) tai taaperoiässä käveleminen voi tuntua hankalalta jalanpohjan tunteusten vuoksi ja myöhemmin kiipeily ja keinuminen voivat aiheuttaa erittäin epämiellyttäviä liikeaistimuksia. Ihon tuntoaisti voi olla lapsella niin herkkä, etteivät vaatteet tunnu hyviltä yllä tai suihkun vesi tuntuu raastavalta (Sensorisen integraation terapian yhdistys ry:n verkkosivut 2018). Aistimuksiin yliherkästi reagoiva lapsi voi myös tulkita toisen läheisyyden väärin, helläkin kosketus voi hänestä tuntua pahalta mikä voi vaikuttaa tilanteen tulkintaan. Lapsen yliherkkyys voi ulottua myös muiden ihmisten äänien tai tunteiden tulkitsemiseen. Hänen voi olla vaikea tulkita eleitä ja ilmeitä tai äänenpainoja. Hän voi tulkita esim. valon aiheuttaman silmien siristelyn vihaiseksi tai uhkaavaksi katseeksi tai aikuisen tiukka äänensävy voi saada kohtuuttoman suuren mittakaavan. Aistiyliherkkyys voi näin vaikuttaa negatiivisesti lapsen sosiaalisiin taitoihin tai ainakin asettaa haasteita sosiaalisissa tilanteissa. Haastavien tilanteiden sietäminen ja tulkinnan vaikeus voi aiheuttaa lapsella jatkuvaa varuillaan oloa ja puolustusasemaan asettumista tai pelkoa mikä voi johtaa lapsen vetäytymiseen ja sulkeutuneisuuteen (Kranowitz 2003, 69).

Aistialherkkä (hypo) lapsi reagoi aistimuksiin muita heikommin tai ei koe saavansa aistimuksia ympäristöstään tarpeeksi. Aistimusten heikko tunto voi aiheuttaa monia vaaratilanteita jos lapsi ei esimerkiksi reagoi kuumaan tai lähestyvän auton äänitorveen. Aistimusten vähäinen kokeminen voi saada lapsen hakemaan ylimääräisiä aistimuksia, esimerkiksi tuottamalla niitä itse. Lapsi voi pitää itse koko ajan ääntä saadakseen ääniärsykykeitä tarpeeksi. Lapsi voi myös aiheuttaa itselleen tuntoaistimuksia esimerkiksi puremalla, nipistelemällä tai törmäilemällä muihin. Lapsi voi syödä hyvin voimakkaita aineita tai suuhun kelpaamattomia esineitä saadakseen tuntemuksia suuhunsa ja olla näin vaaraksi itselleen (Hokkonen & Szegda 2010, 32).

Aistimushakuinen lapsi ”janoaa” erilaisia aistimuksia ja hakee niitä ympäristöstään säätelemättömästi. Tämä voi ilmetä jatkuvana liikkeenä, lapsi saattaa juosta, hyppiä, kosketella ja rynnätä asiasta toiseen kykenemättä pysähtymään mihinkään. Hänellä voi olla vaikeuksia kontrolloida käyttäytymistään, vaikeuksia ottaa muita huomioon ja keskittyä esimerkiksi odottamiseen ha-kiessaan jatkuvasti erilaisia aistimuksia ympäristöstään ja mahdollisesti muista kanssaihmisistä (Danner & Kippola-Pääkkönen 2016, 587).

5.2 Aistipohjaiset motoriset- ja hahmotusvaikeudet

Aistipohjaiset motoriset- ja hahmottamisvaikeudet voivat ilmetä niin kehon hahmotuksessa, motoristen taitojen oppimisessa kuin suuntatietoisuudessa, riippuen siitä millä aistialueella vaikeudet ilmenevät (Danner & Kippola-Pääkkönen 2016, 586).

Aistipohjaiset motoriset vaikeudet voivat ilmetä *asennon hallintaan liittyvinä motorisina ongelmina*. Lapsella voi olla heikkoa lihasjänteveyttä. Itsensä niin sanotusti asennossa pitäminen voi olla haastavaa. Asennot tahtovat olla velttoja ja ”makoilevia” leikkii hän sitten lattialla tai syö esimerkiksi pöydän ääressä. Tasapainon hallinnassa ja liikuntataitojen oppimisessa voi olla vaikeuksia ja usein lapsi väsyä muita lapsia nopeammin. *Dyspraksia*, motoristen toimintojen kehityksellinen koordinaatiohäiriö, kuuluu myös aistipohjaisiin vaikeuksiin. Dyspraksian omaavilla lapsilla ryömimään, konttaamaan ja kävelemään oppiminen tapahtuvat usein viiveellä. Myös muiden motoristen taitojen saavuttaminen kuten juokseminen, hyppiminen ja pallottelu voi olla todella hankalaa ja vaatii useita toistoja. Lapsella voi ilmetä myös kömpelyyttä ja tavaroitten pudottelua. Lapsi kyllä tietää miten pitäisi toimia, mutta ei osaa organisoida motorista toimintaa tarvittavalla tavalla. Dyspraksia voi myös heikentää lapsen oma-aloitteisuutta sekä leikin ja toiminnan ideointia (Danner & Kippola-Pääkkönen 2016, 586-587).

Aistipohjaiset hahmotusvaikeudet visuaalisella (näkö) tasolla voivat hankaloittaa lapsen tilan ja suuntien hahmottamista, kanssaihmisien ilmeiden tul-

kintaa ja visuaalista tarkkaavaisuutta vaativia tehtäviä kuten piirtämistä, palapelien rakentamista. Auditivisella (kuulo) tasolla äänteiden ja sanojen erottamisen vaikeus voi heijastua puheen kehitykseen. Myös erilaisten äänien lähteiden ja suuntien tunnistaminen ja erottaminen vaikeuttaa ympäristön hahmottamista ja näin ollen toimimista tarkoituksenmukaisesti. Taktiilisen (tunto) aistialueen ongelmat voivat vaikuttaa laajasti lapsen päivittäisiin toimiin. Muun muassa oman kehon hahmottamiseen, tuntoaistin varassa tehtäviin päivittäistöimiin, syömiseen, hampaiden harjaamiseen, vaatteiden pukeamiseen ja ylläpitämiseen, toisen ihmisen kosketuksen kokemiseen. Haju- ja makuaistin hahmotusvaikeudet voivat vaikeuttaa lapsen olemista yleisissä tiloissa joissa on paljon erilaisia hajuja ja lapsen voi olla vaikea erottaa mitä voi syödä ja mitä ei. Aistipohjaiset hahmotusvaikeudet vaikuttavat myös lapsen sisäisiin interoseptiivisiin aistimuksiin, jolloin lapsen on vaikea tunnistaa oman kehonsa tilaa, nälkää, janoa ja väsymystä. (Danner & Kippola-Pääkkönen 2016, 586-587).

6 MITEN SI-HÄIRIÖTÄ VOIDAAN HOITAA?

Sensorisen integraation -häiriön hoito on yleensä lääkinällistä ja terapeutista kuntoutusta pohjautuen Tohtori Ayersin kehittämään sensorisen integraation terapian elementteihin. Kuntoutusta toteuttaa etenkin alkuvaiheessa koulutuksen saanut toimintaterapeutti yhdessä vanhempien kanssa. Tavoitteena on saada lapsi osallistumaan mielekkääksi kokemallaan tavalla leikin muodossa terapeutin toimintaan. Kuntoutusta pyritään toteuttamaan virikkeellisessä aistikokemuksia tarjoavassa ympäristössä. (Sensorisen integraation terapian ry:n www-sivut 2018).

Niin kuntoutus itse kuin tavoitteetkin ovat yhtä yksilöllisiä kuin jokainen lapsikin. Sensorisen integraation kehitystä voidaan kotioloissa tai esimerkiksi päiväkodissa ja koulussa tukea tarjoamalla lapselle turvallisia ja mielekkäitä aistikokemuksia. On hyvä tiedostaa mitkä aistikokemukset tuottavat lapselle

voimakkaita, häiritseviä ärsykyksiä. Lapsen toimintaympäristö tulisi olla sellainen, ettei hän saisi jatkuvasti kuormittavia aistiärsykyksiä jotka häiritsevät keskittymistä johonkin muuhun toimintaan kuten opiskeluun. Esimerkiksi jos lapsi on valoherkkä, pitäisi valaistus huomioida niin, ettei tämä häiritse keskittymistä tai jos lapsi on äänilyherkkä, pitäisi taustamelua saada mahdollisimman vähäiseksi, jotta hän pystyy keskittymään muuhun kuin ympäristön ääniin. Ryhmätoiminnassa haasteita asettaa se, että ryhmässä voi olla useampi aistiherkkä lapsi jolloin pitäisi myös huomioida muidenkin lapsien erityistarpeet. Enemmän aistimuksia kaipaavalle voi järjestää esimerkiksi nystyrätyynyn tuolille tai vaikka jonkin ”hypistelyleluun” josta hän saa kaipaamaansa aistimusta joka auttaa ehkä häntä keskittymään suunniteltuun toimintaan eikä hän tällöin lähde hakemaan aistimusta muualta.

7 AISTIT HUOMIOIVA YMPÄRISTÖ

Lapsen suhde ympäristöön on vuorovaikutuksellista. Ympäristö vaikuttaa lapsen toimintaan sekä lapsi toiminnallaan ympäristöönsä. Ympäristöllä voidaan vaikuttaa lapsen mielialaan ja vireeseen niin positiivisesti kuin negatiivisesti. Ei ole siis yhdentekevä millaisessa ympäristössä toimitaan. (Ala-Opas & Sirkkola 2006, 41-42.)

Esteetön ympäristö mielletään perinteisesti fyysiset esteet huomioivana tilana. Tiloissa joissa toimitaan etenkin lasten kanssa olisi hyvä huomioida myös aistiesteettömyys. On tutkittu, että väestöstä noin 15-20 prosenttia on erityisherkkiä, mihin liittyy usein alttius herkistyä voimakkaasti ympäristön eri ärsykyksistä. Jatkuvan aistikuormituksen tai vastavuoroisesti aistiärsykyksien puuttuminen voi ilmetä lapsissa ei-toivottuna käytöksenä, kuten kiukutteluna tai muuten haastavana käytöksenä. Aistiesteettömällä ja samanaikaisesti viirikkeitä sopivassa suhteessa tarjoavalla ympäristöllä voidaan vaikuttaa lapsen suotuisaan vireystilaan sekä vähentää lasten ei-toivottua käytöstä jolloin lapselle jää enemmän voimavaroja esim. uuden oppimiseen. On tärkeää tie-

dostaa tiloissa aistiärsykyttä tuottavat tekijät tai niiden puute, jotta voidaan luoda tilasta mahdollisimman aistiystävällinen.

Tilaa suunnitellessa ja muokatessa on hyvä kiinnittää huomiota valaistukseen, akustiikkaan, väreihin, erilaisiin materiaaleihin ja pintoihin sekä tilan selkeyteen. Satakunnan ammattikorkeakoulun esteettömyys ja saavutettavuus tutkimusryhmä on luonut yhdessä Autismi- ja aspergerliitto ry:n sekä Suomen erityisherät ry:n kanssa kartoitustyökalun (tarkistuslistan) jonka avulla voidaan kartoittaa tiloja kuulo-, näkö-, haju- ja tuntoaistin kautta. Kartoitustyökalua voi käyttää kuka tahansa ja se on saatavilla suomen- ja ruotsinkielellä

https://www.autismiliitto.fi/files/1766/Tilojen_esteettömyyden_tarkistuslista_1_3.11.2014.pdf

ja

https://www.autismiliitto.fi/files/2153/Utrymmeskartlaggning_-_tilojen_esteettömyyskaroitus_ruotsiksi.pdf .

(Sankari 2018, Mitä on aistiesteettömyys ja Hannukainen 2018, Aistiystävälliset asumisratkaisut-hanke). Tarkistuslistan avulla pystyy kiinnittämään huomiota tiloihin hieman eri näkökulmasta. Usein tulee katsottua tilaa vain visuaalisesta ja esteettisestä näkökulmasta. Tämä tarkistuslista ohjaa kiinnittämään huomiota muun muassa erilaisiin pintoihin, heijastuksiin, tilan suunnitteluun ja ääniin. Asioihin jotka voivat vaikuttaa tilassa toimimiseen ja joihin ei välttämättä muuten tule kiinnittää huomiota. Itselleni tarkistuslistan käyttö avasi uusia näkökulmia tilojen toimivuudesta ja niiden suunnittelusta. Päiväkodeissa ja kouluissa ja tässä tilanteessa Muksuteekissä olisi hyvä kiinnittää huomiota niin aistiesteettömyyteen, mutta myös tilojen järjestykseen ja käyttötarkoitukseen. Vieraillessani Satakunnan ammattikorkeakoulun Kaikkien koti- tilassa sain huomata, että toimintatila on melko väritön ja virikkeetön. Toimintoja ei pystytä eriyttämään toisistaan eikä valaistusta säätämään tarpeiden mukaan. Tilan seinälle oli kuitenkin aseteltu erilaisia pohjapiirroksia ja suunnitelmia, joiden ohessa pyydettiin esittämään toiveita tilan suhteen. Epäselväksi minulle kuitenkin tuolloin jäi, kuka on suunnitelman ja mahdollisen toteutuksen takana. Kirjoitin kuitenkin oman toiveeni tilan aistiystävällisyyden huomioimiseksi. Tilaan tulisi luoda selkeämmät käyttötarkoitukset, mikä tila on tarkoitettu nukkumiseen, mikä syömiseen ja mikä leikkimiseen. On hyvä, jos eri tilojen valaistuksia voidaan säätää sekä toimintoja eriyttää toisistaan. Näin lapsen on

helpompi hahmottaa ympäristöään, sen toimintoja ja hänen on helpompi tiedostaa mitä häneltä missäkin tilanteessa odotetaan. Myös tilojen ja esineiden nimeämien kuvien helpottaa hahmottamista sekä lapsen toimintaa tilassa ja samalla lapsen stressi- ja jännitystiloja pystytään vähentämään.

8 AISTIEN MERKITYS VIREYSTILAAN JA RENTOUTUMISEEN

Vireystilan ja stressin (kuormituksen) säätely ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Stressijärjestelmän aktivoituminen nostaa vireystilaa ja pitkittynyt korkea vireystila voi aiheuttaa liikakuormittumista, stressiä. Molempien säätelyyn voidaan vaikuttaa erilaisten aistikokemusten kautta. (Tompuri 2016, 91.)

8.1 Vireystilan säätely

Lapsen vireystila (aktivaatiotaso) vaihtelee unesta aktiiviseen toimintavalmiuteen. Vireystila ei ole lapselle tahtotila. Vireystilaan vaikuttaa kehon hyvinvointi (lepo ja ravinto), koettu kuormitus, motivaatio, tunteet ja aistiärsykkeet. Hyvä vireystila on edellytys uuden oppimiselle ja toimintojen suorittamiselle, kun taas liiallinen vireys-/aktivaatiotaso voi taas haitata toiminnan suorittamista. Esimerkiksi nukkumaan mennessä ja keskittymistä vaativissa tehtävissä liiallinen vireystaso haittaa toimintaa. Jokaisen lapsen vireystila vaihtelee päivittäin ja päivänmittaan. Vaikka vireystila ei ole tahdon asia, voi sitä tietoisella ajattelulla säädellä puuttamalla vaikuttaviin tekijöihin (Tompuri 2016, 23-25). Vireystilaa voidaan säädellä (nostaa ja laskea) aistikokemuksia tuottavan toiminnan kautta ja toimintaympäristöä muuttamalla. Esimerkiksi päiväkodeissa voidaan lapsia aktivoida leikkimään asettamalla leluja esille ja kun taas on aika keskittyä johonkin muuhun, voidaan lelut asettaa pois näkyviltä. Tiloja ja esillä olevia esineitä vaihtamalla voidaan suunnata lapsen huomio toivottuun asiaan ja vaikuttaa lapsen toimintaan. Vireystilaa voidaan myös herätellä ja nostaa tuottamalla erilaisia aistimuksia. Piristäviä keinoina

koetaan muun muassa valoisuus, kirkkaat värit ja yllättävä liike, kevyt ja yllättävä kosketus, reippaat vaihtelevat äänet, raikkaat ja kirpeät maut ja hajut (mm. sitruuna, minttu, eukalyptus) sekä viileä ilma. Rauhoittavina keinoina mielletään hämäryys ja pehmeät värit, tasainen ja rytmikäs kosketus ja liike, syväpaine, rauhallinen matala ääni, pehmeät maut ja tuoksut (mm. vanilja, laventeli, kookos) ja miellyttävä lämpö. Käyttämällä edellä mainittuja keinoja ohjaaja voi vaikuttaa lapsen vireystilaan. (Tompuri 2016, 62-63.)

8.2 Stressin säätely ja rentoutuminen

Kun ihminen niin lapsi kuin aikuinen havaitsee tai kokee jotain uutta ja erilaista automaattinen stressijärjestelmä käynnistyy, ihminen valpastuu ja huomiokyky ja vireystila kasvaa. Stressiä eli kuormitusta voi aiheuttaa niin sisäiset kuin ulkoiset tekijät, kuten tunteet, ajatukset, vuorovaikutus toisten kanssa, voimakkaat aistimukset ja jatkuva kiire. Stressireaktion avulla ihminen aktivoituu ja pyrkii ylittämään itsensä. Uuden oppiminen mahdollistuu jonka myötä itsensä ylittäminen saa aikaan onnistumisen tunnetta ja itsetunnon kasvua. Pieni lapsi kokee uusia asioita useita kertoja päivässä joihin stressijärjestelmä reagoi yhtä usein. Uudet tilanteet voivat aiheuttaa lapsessa jännitystä ja stressiä. Vaikka stressireaktio lisää tarkkavaisuutta ja auttaa uuden oppimisessa niin jatkuva stressin aiheuttama valppaustila kuormittaa lasta, lapsi voi käydä niin sanotusti ylikerroksilla. Tämä voi aiheuttaa lapsen käytöksessä muun muassa ärtymystä tai lamaannusta. Stressiin reagoiminen on yksilöllistä kuten myös tavat käsitellä sitä. Lapsi tarvitsee tukea oppiakseen säätelmään ja käsittelemään stressiä ja haastavia tilanteita. Ymmärtävän aikuisen myötätunto pehmentää kuormittavien tilanteiden ja ärsykkeiden kokemista, lieventää lapsen stressikokemusta ja vahvistaa lapsen itsesäätelyä (Häkkinen, Tommola 2017, 11-15). Lasten ohjaajina toimivien on tärkeää tiedostaa omaa roolinsa tässä. Ohjaajan on havainnoitava lasta ja pyrkiä näkemään stressiä aiheuttavia tekijöitä ja mahdollisuuksien mukaan vähentämään tai lieventämään niitä. Lapselle tulee antaa aikaa, keinoja ja tukea käsitelläseen kohtaamiaan stressaavia tilanteita ja tunteita.

Neuropsykiatrinen valmentaja ja erityisluokan opettaja Birgit Vuori-Metsämäki, 2015 kuvaa lapsen kokemaa stressiä "stressikuppina". Kuppiin kertyy "stressitippoja" pitkin päivää muun muassa erilaisista päivän tapahtumista, ennakoimattomista tilanteista ja ärsykkeistä. Erityisherät voivat kokea erilaiset aistimukset ärsyttävinä kuten kuuma, kylmä, erilaiset ruoan koostumukset, toisten ihmisten läheisyys ja ennakoimattomat tilanteet. Kun kuppiin tulee liikaa tippoja, kuppi tulvii yli. Tämä kuvaa lapsen sieto- ja käsittelykyvyn määrää. Kun lapsen stressikuppi täyttyy ja läikkyy yli voi se aiheuttaa haastavaa käytöstä ja yllättäviä reaktioita. "Stressitippojen" kertymistä voidaan säädellä aikuisen toimesta pohtimalla mikä lapselle aiheuttaa stressaavia tilanteita. Aiheuttaako jokin päivän toiminnoissa tai ympäristössä ylimääräistä ärsykettä ja stressiä lapselle. Miten näitä "stressitippoja" voidaan vähentää esimerkiksi minimoimalla odottamisen aiheuttamaa stressiä erilaisilla oheistoiminnoilla, muuttamalla tai yksilöimällä päiväjärjestystä. Selkeä päiväjärjestys (strukturi) auttaa lasta ennakoimaan päivän tapahtumia ja vähentää jännittäviä ja stressiä aiheuttavia yllättäviä tilanteita. Toisille lapsille toimiminen ryhmässä voi aiheuttaa kohtuutonta stressiä. Lasten yksilöllisyys ja kyky toimia sosiaalisissa tilanteissa on hyvä huomioida päivätoiminnoissa. Toimintatila tulisi olla aistiystävällinen ja esteetön jossa tulisi minimoida turhat ärsykkeet, mutta samanaikaisesti myös tarjota erilaisia mielihyvää tuottavia aistikokemuksia ja elämyksiä (Ala-Opas ja Sirkkola 2006, 52).

Stressin säätely ja kokeminen on hyvin kokonaisvaltaista. Stressin säätelyyn vaikuttaa niin lepo, ravitsemus ja koettu terveys aivan kuin pitkittynyt kuormitus vaikuttaa lepoon ja terveyteen. On siis tärkeää, että lapsi oppii käsittelemään stressiä ja löytämään keinoja niin mielen kuin kehon rentoutumiseen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tueksi. Aikuisen tuella lapsen kuormittumista voidaan säädellä kiinnittämällä huomiota, ennakoimalla ja minimoimalla stressiä tuottavia tekijöitä sekä tyhjentää "stressikuppia" erilaisin rentoutumisharjoituksin, aistikokemuksellisin keinoin, mielikuva- ja hengitysharjoituksin sekä mindfulnessin avulla jolla tarkoitetaan lasten kanssa hyväksyvää ja tiedostavaa läsnäoloa arjen tavanomaisissa toiminnoissa. Yksinkertaisuudessaan mindfulness voi tarkoittaa pysähtymistä kesken arjen toiminnan tai ohjatun tuokion ja kuunnella hetki omaa kehoa ja mieltä – tiedostaa miltä mi-

nusta tuntuu. (Tompuri 2016, 18, 79-81.) Mindfulness-harjoituksia voidaan käyttää myös stressinsäätelyssä haastavissa tilanteissa. Tällöin ajatus pyritään tietoisesti siirtämään stressaavasta ajatuksesta (mahdollisesti jostain tulevast) tähän hetkeen, mitä tapahtuu nyt ja miltä tuntuu tällä hetkellä (Tompuri 2016, 95).

Lapset ovat hyvin yksilöllisiä ja miten kukin saavuttaa rauhallisen mielentilan on yksilöllistä. On siis hyvä löytää jokaiselle keino jolla voi oppia purkamaan arjen haasteiden aiheuttamaa kuormitusta ja löytää keino rentoutumiseen. Toiselle voi auttaa hetken oma rauha ja hiljaisuus, toiset kaipaavat rauhoittavaa musiikkia ja joillekin toisen ihmisen kosketus voi olla tärkeää rentoutuakseen. Pienten lasten kanssa rentoutuminen ei ole riippuvaista tietoisesta toiminnasta. Aistimus itsessään voi riittää. Tasainen keinuttaminen tai rauhoittava kosketus voi tuntoaistimuksen kautta saada sykkeen hidastumaan, hengityksen syvenemään ja rentouttaa kehoa. (Tompuri 2016, 91). Rentoutumisen on katsottu vaikuttavan ihmisen hyvän olon kokemiseen, stressihormonitason laskuun, mielen tasapainoon, aivojen sähköiseen toimintaan, unen laatuun, ruoansulatukseen, luovuuteen, sosiaalisuuteen ja tunneherkkyyteen (Tuovinen 2014, 52). Erilaisia rentoutuskeinoja on hyvin monia ja vinkkejä löytyy paljon niin internetistä kuin kirjallisuudesta. Olen koonnut aistikansioon joitain esimerkkejä rentoutustuokion toteutuksesta stressinhallinnan tueksi. Kansiossa löytyy ohjatut tuokiot satuhierontaan, hengitysharjoitukseen (mindfulness), mielikuvarentoutukseen ja tuntorentoutukseen (Liite 37). Kansiossa esitetyt tuokiot ovat esimerkkejä joita voi muunnella yksilön tai ryhmän tarpeiden sekä mielikuvituksen mukaan. Esimerkiksi satuhieronnan rungoksi voi satuja keksiä itse tai vaikka yhdessä lapsen kanssa. Tärkeää kuitenkin on, että rentoutustuokiot olisivat toistuva osa arjen toimintaa. Tuokiot sopivat hyvin päivittäin toteutettavaksi vaikka ennen päiväunia tai niiden sijasta. Tuokioiden tarkoitus on pysähtyä, rauhoittua ja rentoutua, päästää irti arjen hektisyydestä ja vapauttaa voimavaroja loppupäivään. Tuokioita ohjattaessa tulee kiinnittää huomiota ympäröivään tilaan ja tunnelmaan. Selkeällä, rauhallisella ja hidastempoisella puheella on rauhoittava vaikutus. Valaistuksella voidaan vaikuttaa tilan tunnelmaan. Tärkeää on luoda tilanne jossa lapsi voi kokea olonsa rauhalliseksi ja turvalliseksi (Tuovinen 2016, 52.)

9 TAVOITTEELLISTEN AISTITUOKIOIDEN OHJAAMINEN

Pedagoginen (kasvatuksellinen) työ lasten kanssa tulee olla tietoista, tavoitteellista ja suunnitelmallista. Toiminnan ja ohjauksen tulee pohjautua lapsen tarpeisiin, valmiuksiin ja mielenkiinnon kohteisiin, joiden kautta tuetaan kokonaisvaltaisesti lapsen hyvinvointia, kasvua ja oppimista, niin fyysisesti, henkisesti kuin sosiaalisesti. Pedagoginen kokonaisvaltainen toiminta toteutuu ohjaajan suunnitelmallisuuden, lasten omaehtoisen sekä ohjaajan ja lapsen yhdessä ideoiman toiminnan sekä ohjaajan ja lapsen välisen vuorovaikutuksen kautta. Kasvatuksellisen toiminnan tehtävänä on tukea lapsen ajattelun ja oppimisen taitoja, luoda perusta osaamisen kehittymiselle ja elinikäiselle oppimiselle. (Opetushallituksen verkkosivut, 2018.) Myös Muksuteekin toiminnassa on hyvä heijastaa opetushallituksen viitekehystä tavoitteellisesta toiminnasta. Jonka mukaan ohjaustyö lasten kanssa tulee olla jatkuvaa ja vuorovaikutteista tavoitteellista toimintaa kasvun ja kehityksen tueksi. Alan ammattilaisten ja opiskelijoiden tulee nähdä eri toimintojen merkitys pedagogisesta (kasvatuksellisesta) näkökulmasta. Ohjaajien tulee tiedostaa miten erilaisilla tuokioilla ja toiminnoilla voidaan tukea eri osa-alueiden kasvua ja kehitystä. Kaikille on kuitenkin yhteistä toiminnan kasvatuksellinen tavoite, suunnitelmallisuus, havainnointi ja arviointi. Toisilla tuokioilla/toiminnoilla voidaan tukea esim. vuorovaikutustaitoja, kielellisiä taitoja tai motorisia taitoja. Joskus toiminnan tavoitteena on taas aistipuolen ja stressinhallinnan tukeminen. (Opetushallituksen verkkosivut 2018.) Lapsen ja lapsiryhmien ohjauksessa tulee huomioida lapsen ikä- ja kehitystaso, mitä lapsi osaa ja miten lapsi käsittelee asioita. Lasta ohjattaessa aidolla läsnäololla ja selkeällä sanallisella, että visuaalisella ohjauksella on suuri merkitys. Kannustava positiivinen palaute, kehuminen ja kiittäminen ovat usein hyviä ohjauselementtejä. Suunniteltaessa tuokioita ja toimintoja on hyvä etukäteen miettiä tilajärjestelyjä etenkin ryhmätuokioissa, esimerkiksi istumajärjestelyin, kuka voi istua kenenkin vie-

ressä. Tuokioilla on tärkeä olla struktuuri (järjestys), selkeä aloitus, kulku ja lopetus. Toiminnan turvallisuus on aina ohjaajan vastuulla, lapsi ei touhutessaan kykene ajattelemaan turvallisuusseikkoja, se on aikuisen tehtävä. Toiminnan suunnitelmallisuudella ja struktuurilla pystytään minimoimaan turhaa odottelua, jota lasten on usein vaikea sietää. Selkeällä struktuurilla mahdollistetaan sujuva tuokion kulku (Kivelä, Liukkonen ja Niemi 2015, 83-84). Strukturoidulla tuokion kululla luodaan lapselle mahdollisuus ennakoida tilanteita, mikä puolestaan luo turvallisuuden tunnetta ja vapauttaa voimavaroja keskittyä itse toimintaan (Kerola 2001, 15).

Kehitystä ja oppimista tarkastellaan usein erillisinä ilmiöinä, toisistaan irrallisina. Ne kietoutuvat kuitenkin toisiinsa niin yksilöllisesti kuin sosiokulttuurisestikin. Oppimista tapahtuu kaiken aikaa ja sen kautta lapsen osaaminen lisääntyy. Oppiessaan lapsi kasvaa osalliseksi omaan yhteisöönsä. On katsottu, että oppiminen on aina ensin sosiaalista ja asteittain se sisäistyy osaksi oppijan omaa osaamista. Osaamisen käsite sisältää sekä lapsen yksilöllisen, persoonallisen identiteetin että ympäristön piirteet. Yksilö ja ympäristö ovat näin vuorovaikutuksessa koko ajan keskenään. (Hujala ja Turja 2017, 18-19). Lapselle on ominaista aistisuus ja toiminnallisuus, lapsi tutkii ympäristöään aisteillaan. Näin voidaan ajatella, että lapsen kasvu ja kehitys ovat merkittävässä osin yhteydessä ympäristöönsä ja siten on merkityksellistä, miten lapsi oppii kokemaan ja jäsentämään ympäristöään ja muodostamaan luovia ratkaisuja aistihavaintojensa pohjalta.

Lapsi oppii ja kehittyy eri aistikokemusten ja niiden käsittelyn kautta. Aistimusten käsittelyn ja jäsentelyn (sensorisen integraation) toimiessa hyvin, lapsi pystyy oppimaan ja vastaamaan elinympäristön ja kehityksen haasteisiin. Lapsi pystyy toimimaan tarkoituksen mukaisesti ja kokemaan iloa ja tyytyväisyyttä itseensä. (Ayers 2008, 33.) Lasten osallisuuden mahdollistaminen osoittaa luottamusta heihin ja lisää heidän omaa uskoaan omaan toimijuuteensa. Toiminnan suunnittelussa on hyvä huomioida lasten omat mielenkiinnon kohteet ja vahvuudet. Lapsille olisi hyvä olla mahdollisuus vaikuttaa toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Lapsille tulee antaa tilaa ja aikaa ihmettelyyn, mahdollisuus pohtia kokemuksiaan ja näkemyksiään, arvioida

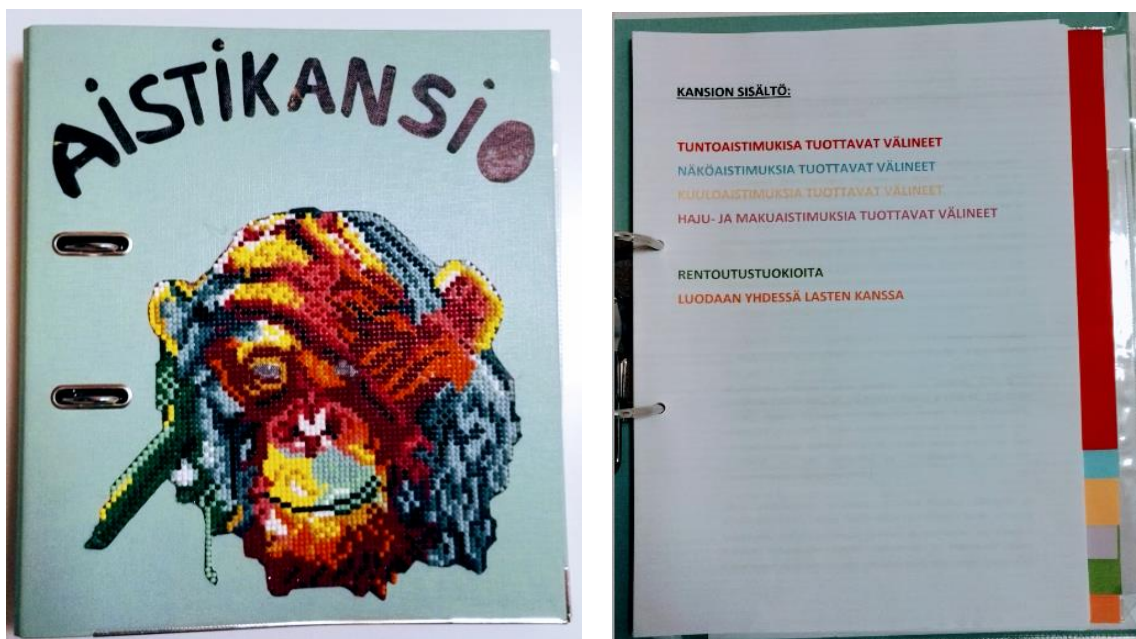
omaa toimintaansa. Kannustamalla lasta pohdiskeluun ja kertomaan rohkeasti ajatuksiaan sekä pyytämällä lapsilta palautetta toiminnasta voidaan kasvattaa lapsen tervettä itseluottamusta, joka osaltaan tukee sosiaalisten taitojen kehittymistä. (Hujala ja Turja 2017, 51-53).

Työlläni haluan osoittaa miten Muksuteekin ohjaajat voivat tukea ja edesauttaa lasten kasvua ja kehitystä tavoitteellisten aistituokioiden avulla ja näin olen tukea lapsen aistijärjestelmän toimintaa. Erilaisilla aistituokioilla voidaan antaa lapsille uusia aistikokemuksia tai tarvittaessa harjoittaa tiettyä haasteellista aistimusta.

Vaikka aisteihin ja aistijärjestelmän tukemiseen kiinnitetäänkin pääasiassa huomiota niiden kohdalla, joilla on erityisherkkyyksiä aistimuksissa tai aistimusten jäsentelyssä, on aistiharjoitteiden ja aistikokemusten tarjoaminen kaikille lapsille tärkeää. Erilaisten aistiharjoittein varmistetaan niiden kokemusten saanti, joita jokainen lapsi tarvitsee kehittyäkseen. Aistiharjoitteiden ja -tuokioiden tavoitteena on myös, ennaltaehkäistä tilanteita joissa aistihäiriöt voisivat haitata lapsen toimintaa ja suoriutumista arjen toiminnoissa. Aistijärjestelmät tarvitsevat kehittyäkseen toimintaa, erilaisia aistiärsykeitä jotka saavat aistijärjestelmän eri osa-alueet aktivoitumaan. Varhaislapsuudessa hahmotuskyky ja toimintareaktiota ovat hyvin mukautuvia ja oppiminen on helpompaa ja nopeampaa. On katsottu, että 10 ikävuoteen mennessä aivojen useimmat sensoriset yhteydet ovat jo lähes täydellisesti rakentuneet ja tätä vanhemmilla lapsilla sekä aikuisilla uusien sensoristen yhteyksien rakentaminen on vaikeampaa (Ayers 2008, 73-74). Tästä voidaan päätellä, että aistikokemusten huomioiminen kaikilla lapsilla varhaislapsuudessa on aistijärjestelmän ja aivojen sensorisien yhteyksien kehittymiseksi tärkeää.

Muksuteekille tuottamani ohjauspaketti aistien huomioimiseksi koostuu tuotteista/ hankituista aistivälineistä ja aistikansiosta johon olen koonnut ohjauskortit aistivälineiden käytön helpottamiseksi sekä esimerkkejä aisti- ja rentoutustuokiosta aistijärjestelmän ja stressinhallinnan tueksi. Ohjauspaketin väliaineet keskittyvät lähinnä kehonulkopuolisten aistien (tunto, näkö, kuulo, haju

ja maku) stimuloimiseen. Useat välineet saattavat stimuloida kuitenkin useampaa aistia kerrallaan.



MAKUPURKIT



Käyttötarkoitus:

Jollain lapsilla voi olla vaikeuksia erilaisten ruokien syömisessä tai maistelussa. Siihen voi vaikuttaa suutunuma esim. makujen tai rakenteiden suhteen.

Makupurkkien kanssa ohjaajan avustuksella lapsi voi harjoitella ja totutella erilaisiin makuihin ja koostumuksiin, hieman leikin varjolla. Jokaisessa purkissa tulisi olla erityyppinen maku tai rakenne josta lapsi saa erilaista aistikokemusta niin maun kuin rakenteen suhteen.

Miten käytetään:

Ohjaaja asettaa purkeista valmiiksi yhden makupalan /purkki esim. purkin kannelle ja asettaa kannet vieriekkäin lapsien eteen. Lapselle ei tarjota eteen koko purkin sisältöä. Purkkeja ei saa olla liikaa kerrallaan (esim. 5 purkkia/ tuokio).

Lapsi saa ottaa yhden makupalan kerrallaan. Viereen on hyvä varata vesilasi, jotta lapsi voi huuhtoa tarvittaessa suuta. Tehtävä on hyvä päättää aina miellyttävimpään purkkiin, jottei tehtävästä jää "paha maku suuhun"

Suun maku- että tuntoaistimuksista voidaan keskustella, mikä tuntuu lapselta miellyttävältä ja mikä ei.

Lasta ei saa pakottaa syömäänmakupalaa, vaan sen voi halutessaan syykeä pois, tai vaan haistella jos maistaminen tuntuu yllysepäsemättömältä. Tärkeintä on totutella uusiin asioihin.

TEHTÄVÄSSÄ TUULEE HUOMIOIDA ALLERGIAT!

Sovellettavuus:

Makupaloja voi muuttella miellymyksen tai tarpeiden mukaan. Jos lapsella on esim. vaikeuksia syödä suolaista, voi purkkeihin laittaa erilaisia suolaista maittialaisia jotta lapsi voi kokea niissäkin olevan vaihtelua. Tai jos ruoan rakenteet tuntuvat vaikeilta voidaan keskittyä erilaisten rakenteiden hakemiseen, ei makuihin. Tehtävää voi varioida vaikka yhdessä lapsen kanssa sekä yksilöllisesti tarpeiden tai miellymyksen mukaan.

Kuvan purkkeihin valikoit makupalat säilyvyyden ja perusmakujen mukaan.

Maissisipsi- suolainen, Omenalastu - makea /kirpeä, Karpalo - hapaa, Tumma suklaa - karvas.

Muita perusmakuja mm.

Hapan - struuna, karpalo, pima, hapaneipä

Karvas - greippi, olut, tonic-vesi, kahvi, tumma suklaa

Makea - sokeri, mansikka, hunaja, makeiset

Suolainen - suola, sipsi, mehevasti

Ohjauskorttien käyttötarkoituksen hahmottamiseksi olen kehystänyt aistikansion ohjauskortit eri värein, tunto = punainen, näkö = sininen, kuulo = keltainen, haju- ja maku = violetti. Ohjauskortit ovat laminoituja ja kansioista irrotettavia jolloin toimintaan voidaan ottaa mukaan vain, ne kortit joita tarvitaan. Aistivälineiden kuvallisissa ohjauskorteissa kerrotaan mihin välinettä käytetään, miten ja miten sitä voidaan soveltaa. Ohjeet eivät ole ehdottomia vaan niiden tarkoituksena on antaa vinkkejä ohjaajille. Aistikansiosta löytyy myös ohjauskortti -Luodaan yhdessä (Liite 35) jossa on ohjeita esimerkiksi liman ja muovailuvahan valmistukseen yhdessä lapsen kanssa, jolloin itse tekeminen

stimuloi eri aisteja ja lapsi pääsee itse tuottamaan materiaaleja. Laitimani aistituokiot (Liite 36.) noudattavat kaikki samaa struktuuria. Kaikki tuokiot aloitetaan soittamalla soittorasiaa ja päätetään yhteiseen loppuloruun. Tuoki-oissa käytettäviä aistivälineitä voidaan vaihtaa huomioiden lapsen yksilöllinen tarve ja kehitystaso. Esitän aistikansiossa niin tuokioita kuin välineitä joiden avulla voidaan vaikuttaa myös lapsen vireystilaan ja rentoutumiseen. Kansioon valikoituneita välineitä voi käyttää aistien stimuloinnin myötä myös vi-reystilan säätelyyn ja helpottamaan keskittymistä. Keskittymistä vaativissa tilanteissa voidaan tarjota mahdollisuus samanaikaiseen rauhoittavaan liike-keeseen kuten jalkojen liikutteluun istumista vaativissa tilanteissa aistiliike-nauhan avulla (Liite 4) tai kuuntelua vaativissa tilanteissa voi samanaikaisesti näpperellä käsissä jotain esimerkiksi stressipalloa (Liite 24) tai Hiiri juustossa-pujottelutehtävää (Liite 8). Rauhoittumista vaativissa tilanteissa painolelu voi syväpaine-tuntemuksen kautta rentoutumaan. Erilaisissa odotustilanteissa aktiivisuustason kesyttämiseksi voi tarjota pieniä keskittymistä vaativia tehtä-viä kuten pyykkipoikataulua (Liite 19), kangaslabyrinttia (Liite 10) ja aistipul-loa (Liite 5). Myös monen muun välineen avulla voidaan helpottaa päivittäis-ten toimintojen ja tilanteiden sujuvuutta. Aikuisen on hyvä tiedostaa ja ha-vainnoida lapsen vireystason vaihtelu sekä keinot, miten sitä voidaan tarkoi-tuksenmukaisesti tukea. Aistikansion lopusta löytyy ohjaukortit (Liite 37) stressinhallintaa tukeviin rentoutustuokioihin.

9.1 Tuntoaisti (taktiilinen)

Tuntoaisti (taktiilinen) on aisteistamme laajin ja se kehittyy vauvalla ensim-mäisenä jo kuukausia ennen syntymää. Tuntoaistilla on kokonaisvaltainen merkitys kaikkeen olemiseemme. Tuntoaistin kautta lapsi saa tietoa omasta kehostaan, ympäristöstään sekä esineistä ja niiden ominaisuuksista. Tunto-aistin avulla pystymme aistimaan muun muassa kuumaa ja kylmää, kovaa ja pehmeää, painetta ja kipua. Tuntoaisti on yhteydessä kaikkeen päivittäiseen toimintaamme, kehotietoisuuteen, pukemiseen, syömiseen, leikkimiseen, työntekoon, toisten ihmisten kanssa olemiseen. Lapsen varhaisimmat koke-

mukset perustuvat tunto- ja liikeaistiin ja niiden kautta hän hankkii tietoa ympäristöstään suhteessa itseensä. Tunto-, liike- ja tasapainoaisesti luovat pohjan lapsen motorisille taidoille. Tuntoaisti luo pohjan muiden aistien kehittymiselle. (Söderena 2013, 16-18).

Koska tuntoaisti on aisteistamme laajin ja liittyy vahvasti muihin aisteihin, on sen tukeminenkin hyvin tärkeää. Tuntoaistia voidaan stimuloida luontevasti arjen toiminnoissa esimerkiksi erilaisten materiaalien valinnassa, kosketuksella, veden lämpötiloilla pesutilanteissa ja kosketellen luonnossa erilaisia materiaaleja. Tuntoaistin stimuloimiseksi on paljon erilaisia keinoja. Myös Muksuteekin ohjauspakettiin kertyi eniten välineitä ohjauskortteineen tuntoaistin stimulointiin. Ohjauspaketista löytyy välineitä, joilla voidaan tuottaa erilaisia aistikokemuksia muun muassa kylmästä ja kuumasta, vedestä, ilmasta, erilaisista pinnoista (karhea, sileä) ja syväpaineesta. Ohjauspaketista löytyy yhteensä 17 välinettä/ohjauskorttia (Liitteet 3, 4, 6-8, 10, 11, 13, 15-17, 24-29) joilla voidaan stimuloida tuntoaistia, osa näistä voi stimuloida samanaikaisesti myös muita aisteja. Välineitä voidaan käyttää osana aistituokiota tai yksistään muun päivän toiminnan lomassa.

Tuntoaistia stimuloiva tuokio:

- Aloitus soittoasiaa soittaen
- Tunnustelulaatikko
- Pallohieronnan + värinä(hieronta)laitteen avulla koko kehon tuntoaistien stimulointia
- Kylmä- ja kuumatuntemusten harjoittamista vesi-ilmapalloilla
- Kuivasuihkun avulla kehonhahmottamista
- Päätös

*Yhdessä me touhuttiin,
paljon kaikkea opittiin.
Olipas meillä mukavaa,
aistien maassa vaelttaa.
Nyt on aika lopettaa,
kunnes taas tavataan.*

Tasapainoainin harjoittaminen:

Soittorasia-aloitus
Tuntotwister
Eläinjoogakortit
Päätösloru

9.2 Näköaisti (visuaalinen)

Aistimme visuaalisesti silmillämme. Näkökyky on siis merkityksellinen visuaalisen aistin kannalta. Silmän verkkokalvo vastaanottaa valoärsyksen joka kulkee aistisyötteenä aivoihin, jossa se yhdistyy muihin aistitietoihin, joista yhdessä jäsentyy merkityksellinen aistikokemus. Visuaalisen aistimuksen saamiseen vaikuttaa myös silmää ympäröivät lihakset jotka säätelevät silmän ja pään liikkeitä. Näköaistin on ihmisen erikoistunein ja toiminnaltaan monimutkaisin aisti. Visuaalinen aisti on yksi suurista aisteista joka antaa merkityksen arjen toiminnalla (Ayers 2008, 75).

Näköaistin stimuloinnin tarkoituksena on herättää monipuoliseen näköaistin käyttämiseen. Näköaistia voidaan harjoittaa suunnittelemalla ja luomalla lapsen lähiympäristö niin, että se tarjoaa mahdollisimman monipuolisia virikkeitä näön kehitykselle tai mikäli lapsen on vaikea sietää esimerkiksi kirkkaita värejä ja valoja pyritään näitä välttämään lapsen toimintaympäristössä. Näköaistia voidaan stimuloida katselemalla erilaisia kuvia ja pyrkiä erottamaan näistä esimerkiksi etäisyyksiä, kuvioita ja värejä. (Papunetin- verkkosivut, 2018). Ohjauspakettiin valikoin muutaman näköaistia stimuloivan välineen (Liitteet 5, 9, 19, 22, 32, 33) joita voi myös käyttää osana rentoutustuokioita, tunnelmanluojina. Näiden valonlähteiden avulla voidaan heijastaa erilaisia näköaistia stimuloivia kuvioita ja värejä seinälle ja harjoittaa samalla katseella seuraamista. Myös aistipullon avulla pystytään stimuloimaan näköaistia sekä harjoittamaan katseen ja käden yhteiskoordinaatiota.

Näköaistia stimuloiva tuokio:

- Aloitus soittorasiaa soittaen
- Kaleidoskooppi
- Diskovalo
- Aistipullot
- Saippuakuplat
- Päätös

*Yhdessä me touhuttiin,
paljon kaikkea opittiin.
Olipas meillä mukavaa,
aistien maassa vaeltaa.
Nyt on aika lopettaa,
kunnes taas tavataan.*

9.3 Kuuloaisti (auditiivinen)

Kuuloaisti (auditiivinen) poimii ilmassa kulkevia ääniaaltoja. Nämä aistitiedot kulkevat sisäkorvan kautta aivoihin jossa se yhdistyy usein muihin aistitietoihin kuten näköaistiin ja muodostuakseen merkitykselliseksi aistikokemukseksi. (Ayers 2008, 76.) Kuuloaisti alkaa kehittymään jo sikiövaiheessa ja lapsi oppii tunnistamaan ääniä. Auditiivisen aistin toiminta on riippuvainen korvan toiminnasta ja kuulosta. Kuuloaistin avulla lapsi saa tietoa ympärillä tapahtuvista asioista. Kuuloaistin avulla lapsi pystyy erittelemään erilaisia ääniä, voimakkuuksia ja lähteitä. Kuuloaisti auttaa lasta ennakoimaan ja suunnistamaan vallitsevassa ympäristössä. Kuuloaistilla on suuri merkitys sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, joissa vaaditaan eri äänensävyjen tunnistamista. Auditiivista aistia voidaan harjoittaa erilaisilla ääniä tuottavilla välineillä ja niiden eri etäisyyksien avulla suuntien hahmottamista. Ohjauspakettiin valikoitui erilaisia ääniä tuottavia välineitä (Liitteet 12, 21,23, 34) kuten rytmimuna ja sadeputki. On hyvä myös huomata, että kuuloaistia voi stimuloida monella tapaa ilman erillisiä välineitä. Muun muassa erilaisilla rytmikkäin taputuksin, tömistelyin ja käyttämällä oman äänen eri voimakkuuksia ja sävyjä. Lapsen on hyvä saada tuottaa myös itse ääntä ja oppia tunnistamaan sävyjä ja voimakkuuksia omassa äänessään.

Kuuloaistia stimuloiva tuokio:

- Aloitus soittorasiaa soittaen
 - Kulkusranneke
 - Sadeputki
 - Rytmimunat
 - Päätös
- Yhdessä me touhuttiin,
paljon kaikkea opittiin.
Olipas meillä mukavaa,
aistien maassa vaeltaa.
Nyt on aika lopettaa,
kunnes taas tavataan.*

9.4 Haju- ja makuaisti (olfaktorinen / gustatorinen)

Haju- ja makuaistia liittyvät hyvin vahvasti toisiinsa, ihmisen on vaikea erottaa makuja ilman yhteistoimintaa hajuaistin kanssa. Hajuaisti välittää ihmiselle tietoa hengittämänsä ilman ja ruoan laadusta. Haju- ja makuaisti kehittyvät koko ajan ja kehityksen kautta lapsi oppii tunnistamaan esimerkiksi syömäkelpottomat ruoat. Jotta lapsen haju- ja makuaisti kehittyvät on hänelle tarjottavat riittävän selkeitä ja toisistaan eroavia aistimuksia. Makuaistit (gustatorinen) muodostuu kielen pinnalla. Ihmisen neljä tunnistettavaa perusmakua on hapana, suolainen, makea ja karvas. Makuaistireseptorit viestivät ruoan mausta ja vaikuttavat siihen pidämmekö siitä vai emme. (Ayers 2008, 76.) Maku- mieltymykset ovat hyvin yksilöllisiä ja kehittyvät ajan myötä. Makuaistia voidaan harjoittaa ja totuttaa lasta erilaisiin makuihin. Uusien makujen löytäminen ja niihin tottuminen jo varhaisessa vaiheessa antaa rohkeutta maistella uusia ruokia mm. päiväkodissa ja muualla kodin ulkopuolella. (Ritkala, ym. 2010, 221).

Haju- ja makuaistin stimuloimiseksi valikoitui haju ja- ja makupurkkeja (Liitteet 14, 18, 30, 31). Pysin valitsemaan näihin sellaisia materiaaleja joiden säilyvyys olisi mahdollisimman pitkä. Makupurkkien sisällön huomioin niin, että se stimuloisi kutakin perusmakua karvas (tumma suklaa), makea (kuivattu omena), hapana (kuivattu karpalo) ja suolainen (sipsi). Olisi hyvä huomioida myös erilaisten suutuntumien tarjoaminen. Purkkien sisältö on vaihdettavissa tarpeiden mukaan. Makupurkkien sisällössä on tärkeää huomioida mahdolliset allergiat.

Maku- ja hajuaistia stimuloiva tuokio:

- Aloitus soittorasialla soittaen
- Hajupurkit / tuoksucocktailit luonnossa
- Makupurkit (HUOMAA ALLERGIAT!)
- Pillipuhaltelut vesilasiin
- Päätös
*Yhdessä me touhuttiin,
paljon kaikkea opittiin.
Olipas meillä mukavaa,
aistien maassa vaeltaa.
Nyt on aika lopettaa,
kunnes taas tavataan.*

Tavoitteellisen aistijärjestelmän tukemiseksi tuokioita tulisi toteuttaa säännöllisesti esimerkiksi yksi aistituokio viikossa edeten järjestyksessä aistista toiseen samalla havainnoiden lapsen kokemuksia ja kehitystä. Tämä kuitenkin edellyttää pidempää hoitosuhdetta lapseen. Koska Muksuteekin lapset ja ohjaajat kuitenkin vaihtelevat, tuokiota ei ole mahdollista toteuttaa näin säännöllisesti. Tärkeämpää on luoda lapselle aistikokemuksia niin tuokioiden kuin yksittäisten aistivälineiden /- hetkien kautta. Aistien merkityksen ymmärtäminen on tärkeää, jotta voidaan tukea lapsen aistijärjestelmän kehittymistä sekä puuttua ajoissa, mikäli tässä havaitaan haasteita. Aistitoimintojen tulkitseminen ei ole aina helppoa ja tässä ohjaajilla on suuri rooli, havainnoida lapsen aistitoimintojenkin näkökulmasta. Yhtä tärkeää kuin ohjaajan havainnointi on kuulla lasta itseään, lapsen omia havaintoja ja kokemuksia toiminnasta. Lapsen oma osallistuminen havainnointi- ja arviointiprosessiin on tärkeää hänen oppimiselle ja kehitykselleen. Havainnoin ja arvioinnin avulla voidaan tunnistaa lapsen tuen tarve ja seurata lapsen kehitystä. Tämä on myös tavoitteellisen toiminnanohjauksen edellytys (Söderena 2013, 11 ja Hujala & Turja 2017, 59). Etenkin Muksuteekissä, kun ohjaajat vaihtuvat on tärkeää kuulla lasta ja ottaa heidät osaksi havainnointiprosessia sekä kirjata havaintoja ylös lapsikohtaisesti tavoitteellisen toiminnan ja kehityksen arvioimiseksi.

10 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Ajatuksen juuri tästä opinnäytetyöstä sain Satakunnan ammattikorkeakoulun erityiskasvatuksen opintojaksolla lehtori Hanna Hannukaiselta. Erityiskasvatuksen- ja varhaiserityiskasvatuksen opintojaksoillaan hän oli tuottanut sosiopiskelijoihin aistivälineitä Muksuteekin käyttöön. Aistivälineitä oli tuotettu niin stimuloimaan eri aisteja kuin vireystilan säätelyyn. Kaikkien välineiden tuottamisen perusideana oli tuottaa välineitä itse niin sanotusti nollabudjetilla. Hän esitti myös tuolloin keväällä 2017 toiveen, että joku voisi tuottaa opinnäytetyönään ohjauskortit kyseisille välineille. Ajatus kiinnosti jo tuolloin, mut-

ta en kuitenkaan tarttunut vielä siihen vaan halusin rauhassa jatkaa opintoja ja katsoa kohtaanko vielä idean jostain toisesta opinnäytetyön aiheesta. Koko tämän ajan kuitenkin ajatus tästä opinnäytetyöstä kyti taustalla. Syksyllä 2017 päädyin kuitenkin juuri tähän työhön ja kerroin lehtori Hannukaiselle, että olisin kiinnostunut tekemään opinnäytetyönä ohjauspaketin Muksuteekille lasten aistitoimintojen huomioimiseksi.

Opinnäytetyöni eteni lineaarisesti tavoitteen määrittelystä, suunnitteluun, toteutukseen, päätökseen ja arviointiin (Salonen 2013, 15). Hanna Hannukainen oli alkuvaiheissa tavoitteen määrittelyssä ja suunnittelussa tiiviisti tukena. Häneltä sain ajatuksen opinnäytetyölle ja yhdessä hänen kanssaan pohdittiin opinnäytetyön viitekehystä. Suunnitteluvaiheessa tutustuin Soteekin Muksuteekkiin ja perhekerhoon keskustelemalla Soteekin palveluohjaaja Heli Lamminen kanssa sekä osallistumalla kerran Muksuteekin ja Perhekerhon toimintaan. Muksuteekissä oli tuolloin kaksi pientä alle 2-vuotiasta lasta ja perhekerhossa 4 lasta joista kolme oli diagnoosin saaneita erityislapsia. Vielä tuossa vaiheessa olisin halunnut keskittyä laajemmin aistiherkkyysiin ja –häiriöihin sekä niiden tukemiseen etenkin erityislusten kohdalla. Keskusteluissa Hanna Hannukaisen kanssa päädyin kuitenkin rajaamaan aihetta aistitoimintojen tukemiseen yleisemmällä tasolla lasten ohjaustyössä sekä keskittämään aistivälinetarjonnan Muksuteekille koska aiemmin tuotetut välineet olivat suunnattu juuri heidän käyttöön. Vaikka työn alkuperäinen tilaus ja ajatus tulivat Hanna Hannukaiselta, päädyimme yhdessä suunnitteluvaiheen jälkeen siihen, että Soteekin palveluohjaaja Heli Lamminen olisi luontevin tilaajatahon edustaja, koska työ ja tuotos tulivat Soteekin muksuteekin käyttöön. Tämän jälkeen kävin alustavaa keskustelua työstä Heli Lamminen kanssa. Esittelin hänelle opinnäytetyön suunnitelmani, johon hänellä ei ollut kommentoitavaa.

Lähdemateriaalien keruun ja lukemisen aloitin pikku hiljaa jo syksyllä 2017 työstäessäni suunnitelmaa. Opinnäytetyön varsinainen työstäminen lähti liikkeelle tammikuussa 2018 jolloin kävin tutustumassa tarkemmin muksuteekin toimintaan ja jo tuotettuihin aistivälineisiin. Kuvasin tuotetut aistivälineet, jotka ajattelin liittää ohjauspakettiin. Tässä vaiheessa aloin kirjoittamaan myös työn

teoriapohjaa ja raporttiosuutta. Samanaikaisesti kävin ajatustyötä siitä mitä välineitä halusin ohjauspakettiin liittää. Pysin kasaamaan ohjauspaketin sisällön niin, että se palvelisi kaikkia kehon ulkopuolisia niin kutsuttuja perusaisteja ja näkö, kuulo, haju/maku sekä tuntoaisti. Tasapainoa tukevia välineitä olisin halunnut tuottaa/ hankkia enemmän, mutta koska Satakunnan ammattikorkeakoulussa on olemassa laaja liikuntavälineiden varasto (mm. jumppapallot, trampoliini, tasapainolaudat ym.) joita myös Muksuteekki voi hyödyntää en lähtenyt näitä tuottamaan tai hankkimaan Muksuteekin omaan käyttöön. Maalis- huhtikuussa kun olin saanut rajattua ohjauspaketin aistivälinevalikoiman, keskityin enemmän välineiden valmistamiseen ja hankintaan. Soteekin palveluohjaaja Heli Lamminen kertoi, että voisin halutessani käyttää Soteekin ostokorttia (kahteen liikkeeseen) materiaalien tai välineiden ostamiseksi sovitulla summalla. Halusin kuitenkin noudattaa Lehtori Hannukaisen aiempaa ajatusta välineiden tuottamisesta ”nollabudjetilla” ja päädyin valmistamaan mahdollisimman paljon välineitä itse käyttäen kierrätysmateriaaleja ja tekemään välttämättömät hankinnat itse mahdollisimman pienellä budjetilla. Mielikuvitusta käyttäen materiaaleja löytyi paljon kotoa ja kirpputoreilta. Itsevalmistamiini tuotteisiin (kuivasuihku, painoeläin, stressipallot, sadeputki, tasapaino-twisteri, sulkakynä, aistipullo, kulkusranneke, tuoksupurkit, makupurkit, pilli/suujumppa- sekä luodaan yhdessä materiaaleihin ja uusiin hankintoihin (valokuutio, diskovalo, soittorasialla hierontalaite, vesi-ilmapallot ja cd-levy) joita ei voinut itse valmistaa meni kaiken kaikkiaan noin 130€. Hankituista materiaaleista tosin riittää vielä muuhunkin käyttöön, joten ohjauspaketin välineiden kokonaiskustannus jäi alle 130€. Ideoita välineisiin löytyi paljon erinäisiltä alan verkkosivuilta, kirjallisuudesta sekä aistivälineitä myyvistä kaupoista. Välineitä valmistaessani pyrin huomioimaan käytettävyyden myös siitä näkökulmasta, että ne olisivat kestäviä ja pestäviä koska ne ovat useamman lapsen käytössä. Valmistettuani välineet tein välineille ohjauskortit sekä erilliset ohjauskortit joista käy ilmi mihin ja miten välinettä voidaan käyttää sekä miten sitä voi soveltaa. Kokosin aistikansioon myös ohjeita aistituokioiden ja rentoutustuokioiden toteutuksesta. Eri aistiryhmille suunnatut ohjauskortit ja tuokit on kehystetty värein helpottamaan käyttöä.

Liitin kansioon lyhyen saateen ohjauspaketin tarkoituksesta, koska keväällä luovuttaessani välineet ja aistikansion Muksuteekin käyttöön itse opinnäytetyö ei ollut vielä käytettävissä kertomaan miksi aistikokemusten huomioiminen on merkityksellistä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Luovutin tuottamani ja hankkimani välineet ja aistikansion ohjauskortteineen (Liitteet 3-37) opiskelijoiden testattavaksi 8.5.2018. Liitin tuolloin kansioon saateen palautekyselylle (Liite 1) jossa kerroin lyhyesti työstäni ja pyysin palautetta aistikansion sisällöstä ja käytettävyydestä sekä palautelomakkeet (Liite 2). Päädyin laittamaan palautelomakkeen paperisena versiona sähköisen sijaan koska näin ne olivat ohjauskorttien välittömässä yhteydessä samassa aistikansiossa. Arvelin niitä näin ollen paremmin täytettävän ohjauskorttien ja välineiden käytön yhteydessä. Kerroin Soteekin toimistossa paikalla oleville opiskelijoille sekä palveluohjaaja Heli Lammiselle työstäni ja ohjauspaketista välineineen ja ohjauskortteineen. Kerroin, että palaute olisi hyvin toivottavaa ja tarkoituksena on kehittää kansiota saadun palautteen pohjalta vastaamaan heidän tarpeisiinsa. Samaisena päivänä Muksuteekki oli avoinna ja kävin esittelemässä konkreettisesti siellä oleville ohjaajille aistikansion ja aistivälineitä.

Kävin kertomassa lisää opinnäytetyöstäni ja aistikansion sisällöstä Soteekin viikkopalaverissa 18.5.2018 jossa olivat läsnä harjoitteluaan suorittavat opiskelijat sekä palveluohjaaja Heli Lamminen. Tuolloin sain hyvää palautetta muutamilta opiskelijoilta kansiosta ja välineistä. He kertoivat tutustuneensa välineisiin ja kansion sisältöön, mutta eivät olleet ehtineet niitä vielä käyttää lasten kanssa. Toukokuun aikana viestittelimme Soteekin esimiesharjoitteluun suorittavan opiskelijan kanssa opinnäytetyöstäni ja hän kertoi, että Muksuteekissä oli nyt kovin vähän lapsia. Kehotin heitä kokeilemaan välineitä ja ohjauskortteja mahdollisuuksien mukaan vaikka keskenään. Tämä auttaisi heitä ohjaamisen harjoittelemisessa sekä saisin palautetta heiltä kansion käytettävyydestä.

Kesäkuun alussa kävin hakemassa aistikansion palautelomakkeineen Soteekista. Tarkoituksena oli tämän jälkeen jatkokehittää kansion sisältöä ja ohjauskortteja opiskelijoilta saamani palautteen pohjalta. Palautteita oli kuitenkin

kin vain yhdeltä ohjaajaparilta koskien kolmea välinettä/ohjauskorttia. Näistä kaikista palaute oli positiivista, mutta koska heidän asiakkaansa oli 10kk ikäinen, oli se rajoittanut välineiden käyttöä. Palautteiden puutteeseen varmasti vaikutti myös se, että toukokuussa Muksuteekissä oli jo kovin hiljaista eikä lapsia juurikaan ollut. Palautteiden puutteen vuoksi ei myöskään ohjauspaketin viimeistely näiden kautta ollut mahdollista, joten päädyin jättämään aistiansion sisällön entiselleen. Kesä ja syksy meni työn teoriapohjan kirjoittamisessa ja viimeistelyssä.

11 PROJEKTIN ARVIOINTI

Vaikka työn aihe oli mielenkiintoinen ja etenkin välineiden työstäminen mielekästä opinnäytetyö eteni suunniteltua hitaammin ja koin sen paikoitellen todella haastavaksi. Työn eteneminen kulki lähes koko ajan noin 2kk jälkijunnassa työn vaiheesta riippuen. Työn hitaaseen etenemiseen vaikutti pitkälti omien voimavarojen ja ajankäytön virhearviointi. Opinnäytetyön tekeminen muiden opintoihin liittyvien töiden suorittamisen ohella, täysipäiväisen työn ja lapsiperheen arjen keskellä oli olettamaani haastavampaa. Lähdemateriaalia työhön löytyi paljon ja samaa aihetta käsitteleviä opinnäytetöitä oli tehty jo aiemmin. Tämä osittain helpotti, että vaikeutti työn etenemistä. Useimmat lähdemateriaalit käsittelivät, erityisesti aistihäiriöitä ja niiden huomioimista erityistä tukea tarvitsevilla. Tämä osaltaan asetti haasteita aiheen rajaamiselle koska olin aiemmin jo päätenyt keskittymään aistien huomioimiseen yleisellä tasolla Muksuteekin asiakaskunnan vuoksi. Uskon kuitenkin, että vaikka lähdemateriaalit käsittelivätkin pääasiassa erityistä tukea tarvitsevia, on aistijärjestelmän tukeminen yhtä tärkeää ja hyvin sovellettavissa kaikille lapsille. Lähdemateriaalien runsaus sekä rajaamisen vaikeus johti teoriaosuuden ja lähteiden muokkaamiseen ihan viime metreille saakka. Lehtori Hannukaisen alkuvaiheen tiivis tuki antoi kuitenkin hyvin pohjaa työlleni ja rajaamaan työn viitekehystä. Kuitenkin työn edetessä ja Hannukaisen jättäytyessä pois ohjauksesta työn eteneminen oli paikoitellen kovin yksinäistä. Uskon, että aja-

tusten vaihtaminen työn sisällöstä ja toteutuksesta esimerkiksi työn tilaajan kanssa olisi helpottanut työstämistä. Itse välineiden suunnittelu, tekeminen ja hankinta oli mielenkiintoista ja opettavaa. Valmistin ja koekäytin aistivälineitä kotona välillä lastenikin kanssa. Myös kaikki ohjauspakettiini suunnitellut tuotteet testasin kotona omien lasteni kanssa ja totesin ne toimiviksi. Etenkin luodaan yhdessä ohjauskortin sisältö ja satuhieronta-hetket ennen nukkumaan menoa ovat jääneet osaksi arkeamme.

Työn aiottua hitaampi eteneminen johti myös siihen, että sain luovutettua välineet ja ohjauskortit Muksuteekin testattavaksi vasta toukokuun alussa jolloin Muksuteekin toiminta oli kesää kohden jo kovin hiljaista ja vaikutti ohjauskorttien testikäyttöön sekä palautteen saantiin.

Toivon, että Soteekin uudet opiskelijaryhmät ottavat ohjauspaketin sisällön rohkeasti käyttöön ja pystyvät tukemaan aistitoimintoja päivittäisessä toiminnassa niin lasten ohjaustyössä kuin huomioiden aisteja tukevaa ympäristöä. Vaikka opinnäytetyöni on suunnattu Muksuteekin ohjaajille, on työn sisältö sovellettavissa kaikille lasten kanssa toimiville.

LÄHTEET

- Ayers, A. Jean 2005. Aistimusten aallokossa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Danner, P. ja Kippola-Pääkkönen A. 2016. Psykososiaaliset hoidolliset interventiot, toimintaterapia. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. ja Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 2016. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 582-589.
- Hannukainen, H. 2018. Aistiystävälliset asumisratkaisut-hanke. Satakunnan ammattikorkeakoulun verkkosivut. Viitattu 16.8.2018.
<https://www.samk.fi/tyoelama-ja-tutkimus/hankkeet/>
- Hujala E. & Turja L. 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hokkanen, E. & Szegda D. 2010. Apua arkeen ja aistihäiriöihin. Helsinki: Opi materiaalikeskus Opike.
- Häkkiä, S. & Tommola, A. 2017. Rauhoita ja rohkaise – apua lapsen stressitilanteisiin. Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Kerola K. 2001. Struktuuria opetukseen. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kivelä, N., Liukkonen, T. ja Niemi, A. 2015. Kasvun ja hoidon osaaja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kranowitz, C. S. 2003. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lamminen, H. 2017. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 7.12.2017.
- Opetushallituksen verkkosivut. Varhaiskasvatuksen pedagoginen viitekehys. Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen. Viitattu 9.6.2018.
http://www.oph.fi/download/180946_Vasuperusteet_koulutusmateriaali_Osa_2_netisivuille.pdf
- Papunetin www-sivut. 2018. Multisensorinen toiminta. Viitattu 20.4.2018.
<http://papunet.net/tietoa/multisensorinen-toiminta>
- Resurssiverstas-verkkosivut, mindfulness lapsille-ohjeita. 2018. Viitattu 30.4.2018.
https://asiakas.kotisivukone.com/files/resurssiverstas.palvelee.fi/Hengityskaveri-harjoitus_ohje.pdf

Ritmala M., Ojanen T., Siven T., Vihunen R. ja Vilen M. 2010. Lapsen aika. Helsinki: WSOYpro Oy

Sankari, A. 2018. Mitä on aistiesteettömyys? Esimerkkinä messutalo. Verkkojulkaisu 5.7.2018 Satakunnan ammattikorkeakoulun verkkosivuilla. Viitattu 16.8.2018. <https://www.samk.fi/uutiset/mita-on-aistiesteettomyys-esimerkkina-asuntomessutalo/>

Satakunnan ammattikorkeakoulun verkkosivut. Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden. Viitattu 9.6.2018. <https://www.samk.fi/uutiset/tilojen-esteettomyyskartoitus-aistit-huomioiden-myos-ruotsiksi/>

Sensorisen integraation terapian yhdistys ry:n verkkosivut. Viitattu 25.2.2018. <http://www.sity.fi/sensorinen-integraatio/hairio/>

Söderena, M. 2013. Tunne, aisti, toimi. Helsinki: Foxoffset Oy.

Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta. Helsinki: WSOY.

Vuori-Metsämäki, B. 2015. Arjen tukemisen keinoja. Viitattu 20.4.2018. https://www.autismiliitto.fi/files/1711/Arjen_tukemise_keinoja_-_B.Vuori-Metsamaki.pdf

Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Jyväskylä: PS-kustannus

Hei kaikki Muksuteekin ohjaajat!

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosionomiksi vaihtoehtoisina opintoina erityiskasvatus ja vammaistyö. Olen saanut opintojeni ja aiempien kokemuksieni kautta havaita aistijärjestelmän ja aistikokemusten merkityksen lapsen kasvun ja kehityksen kannalta, niin fyysisestä kuin sosiaalisesta näkökulmasta. Lapsi oppii ja kehittyy erilaisten aistikokemusten kautta ja tästä syystä tavoitteellisessa lasten ohjaustyössä aistikokemusten huomioiminen on tärkeää.

Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat erityiskasvatuksen ja varhaiserityiskasvatuksen opintojaksoilla (2017 ja 2018) ovat tuottaneet aistivälineitä Muksuteekin käyttöön. Olen täydentänyt aistivälinevalikoimaa myös omilla tuotoksillani ja hankinnoillani. Olen opinnäytetyönäni koonnut Muksuteekin ohjaajille aistikokemuksia huomioivan ohjauskansion, johon olen tuottanut ohjauskortit valikoitujen aistivälineiden käytöstä sekä esimerkkejä aisti- ja rentoutustuokioista tavoitteellisen ohjaustyön tueksi.

Toivon teidän ottavan rohkeasti välineet ohjauskortteineen käyttöön osaksi tavoitteellista ohjaustyötänne. Toivon saavani teiltä palautetta aistikansion sisällöstä ja aistivälineiden ohjauskorttien käytettävyydestä vastaamalla oheisiin palautelomakkeisiin. Lomakkeet voi jättää aistikansion takana olevaan muovitaskuun. Kerään palautteet täältä Kaikkien kodista 4.6.2018. Pysin jatkokehittämään aistikansiota ja ohjauskortteja teiltä saamani palautteen pohjalta. Lopullisen aistikansion ja ohjauskortit luovutan Muksuteekin käyttöön kesäkuussa 2018.

Ystävällisesti,

Jenni Koskinen
ASOV15SP
jenni.k.koskinen@student.samk.fi

PALAUTEKYSELY AISTIKANSION SISÄLLÖSTÄ JA OHJAUSKORTTIEN KÄYTETTÄVYYDESTÄ

1. Tukeeko aistikansion sisältö ohjaustyötänne lasten kanssa, aistimokemusten huomioimiseksi?

- Kyllä
 Ei

2. Toivoisitko aistikansioon jotain lisää, mitä?

3. Mitä aistivälinettä/ ohjauskorttia käytit?

4. Oliko aistivälineen / -tuokion ohjauskortti ymmärrettävä, helpottiko se ohjausta?

- Kyllä
 Ei

5. Miten toivoisit kyseistä ohjauskorttia kehitettävän, jotta se vastaisi paremmin tarpeeseen?

KIITOS PALAUTTEESTASI!

Voit tarvittaessa kysyä lisätietoja;

Jenni Koskinen

jenni.k.koskinen@student.samk.fi

AISTILAUTA



Käyttötarkoitus:

Aistilauta vahvistaa hienomotorista kehitystä, sekä auttaa rauhoittumaan esimerkiksi odotustilanteissa. Lautaa sopii myös erinomaisesti rauhoittumiseen leikin tiimellyksessä ja erilaisia ”näpräämismahdollisuuksia” on useita. Pultteja ja rinkuloita voi näprätä edestakaisin mahdollisuuksien mukaan.

Laudan muttereiden ja ruuvien sovittelu harjoittaa myös silmän ja käden välistä yhteistyötä.

Metalli, puu ja erilaiset muodot tarjoavat erilaista aistimusta.

Miten käytetään:

Aistilautaa voi käyttää mm. hienomotoriikan harjoittamiseen sekä odotustilanteiden ajanvietteeksi.

Ohjaaja voi irrottaa erilaiset mutterit ja prikot ruuveista jolloin lapsi voi kiinnitellä niitä takaisin tai vaihtoehtoisesti lapsi voi itse purkaa laudan ruuveista prikot ym. ja sitten taas kiinnittää kaikki takaisin.

Sovellettavuus:

Lautaa voi käyttää eri tilanteissa joko yksilö- tai pienryhmätuokioissa. Ryhmässä tehden aistilautaa tarjoaa harjoitusta vuorotteluun sekä tiimityöskentelyyn kun pohditaan yhdessä mikä osa sopii mihinkin ruuviin, vaihtoehtoja voi olla monia.

Laudan valmistus yhdessä lasten kanssa voi olla hauskaa ja laudan voi valmistaa ns. jämäosista joille ei välttämättä ole enää muuta tarkoituksenmukaista käyttöä.

AISTILIIKENAUHA



Käyttötarkoitus:

Menetelmä sopii hyvin käytettäväksi esimerkiksi tunnin tai jonkin muun keskittymistä vaativan tuokion aikana. Tämä voi auttaa ihmisiä joilla on vaikeuksia keskittyä, jotka ovat levottomia tai jotka hyötyvät tuntoaistin stimuloinnista.

Tarkoituksena on saada jaloille liikettä ja stimuloida samalla niiden tuntoaistia. Vastuskuminauha luo vastuksen ja mahdollisuuden liikkeelle. Nystyräpallo stimuloivat jalkojen tuntoaistia ja luovat erilaisen aistiärsyksen kuin vastuskuminauha.

Miten käytetään:

Jos lapsella on vaikeuksia istua paikallaan esim. ruokailun tai vaikka tunnin aikana voidaan aistiliikenauha kiinnittää sopivaan tuoliin.

Pallojen läpi tehtyjen reikien läpi kulkeva kuminauha kiinnitetään tuolin jalkojen ympärille, jolloin lapsi voi istuessaan saada itselleen liike- ja tuntoaistimusta joka voi auttaa häntä keskittymään sen hetkiseen tilanteeseen paremmin.

Sovellettavuus:

Väline on muunneltavissa yksilön mukaan, Vastuskuminauhan voi vaihtaa eri nauhaan ja palloja voi vaihtaa esim. tennispaloihin ja pallojen määrää voi vaihdella.

Väline kulkee helposti mukana esim. repussa ja paikka on vaihdettavissa helposti tuolista toiseen.

AISTIPULLO**Käyttötarkoitus:**

Aistipullo aktivoi näköaistia ja tarjoaa rentoutushetken tai mahdollisuuden keskittyä.

Menetelmä sopii hyvin esim. keskittymisongelmalliselle lapselle, jolle pullo voi olla suurikin apu keskittymiseen. Aistipulloista voi olla kuitenkin hyötyä kenelle tahansa rauhoittavana, keskittymiseen auttavana menetelmänä.

Miten käytetään:

Pulloa käännettäessä edestakaisin hitaasti jolloin pullon sisällä olevat esineet liikkuvat eri nopeuksilla. Esineiden liikettä on rauhoittavaa katsella. Pullon voi valita sen mukaan onko tarkoitus keskittyä pullossa liikkuviin esineisiin vai haetaanko aistipullo-harjoituksella keskittymiskykyä esim. tarinan kuunteluun, jolloin pullon sisältö olisi hyvä olla mahdollisimman neutraali.

Pulloa voi käyttää näköaistimuksen harjoittamiseen, rentoutumiseen ja stressinsiedon avuksi esim. odotusta tai keskittymistä vaativissa tilanteissa.

Pullon heiluttelulla voidaan harjoittaa myös käden ja silmän yhteistyötä.

Pulloa voi käyttää myös osana aistituokiota.

Sovellettavuus:

Pullon sisältöä voi soveltaa monella eri tavalla. Yksinkertaisin aistipullon sisältö koostuu vain vedestä ja esim. värillisestä hileestä. Mukaan voi lisätä esim. liimaa, väriaineita ja kevyitä esineitä mielikuvituksen mukaan. Liiman määrää vaihtamalla tai lisäämällä esim. vauvaöljyä saadaan nesteeseen koostumusta muutettua jolloin esineet/hileet liikkuvat hitaammin ja joukkoon muodostuu ns. kuplia. Seassa olevien esineiden paino vaikuttaa niiden liikenopeuteen. Pulloon voi laittaa myös pelkkää hiekkaa jonka joukkoon kätetään erilaisia esineitä, jotka tulevat esiin pulloa heilutettaessa, huomaa että tästä tulee myös ääntä. Sulje pullo huolellisesti. Pullonkorkin kierteisiin on hyvä laittaa hieman pikaliimaa mikä varmistaa että korkki pysyy kiinni eikä sisältö pääse vuotamaan.

Vain mielikuvitus on rajana mitä pulloon voi laittaa.

Lisää vinkkejä aistipulloihin löytyy mm.

<http://viitotturakkaus.fi/onwebmedia/aistipullot.pdf> ,
<https://fi.pinterest.com/Siprakka/sensory-bottles-aistipullot/> ,
<http://papunet.net/en/tietoa/lumisade-pullossa>

ELÄINJOOGAKORTIT



Käyttötarkoitus:

Menetelmässä käytetään värikkäitä eläinjoogakortteja, joissa on jokaisessa jokin jooga-asento eläimen tekemänä. Joogakorttien avulla keskitytään tasapainoon sekä mielen ja kehon rauhoittumiseen. Jooga on hyvin rauhoittavaa ja tätä myötä myös stressiä lievittävää. Korttien avulla pystyy myös harjoittelemaan kehotietoisuutta sekä itsensä ilmaisua.

Korteissa on hienot värikkäät kuvat sekä ohjeet liikkeisiin.

Miten käytetään:

Joogakortteja voi käyttää niin yksilötuokiossa kuin ryhmätuokiossa.

Jokainen lapsi voi ottaa esim. oman kortin pakasta ja jokainen liike käydään yhdessä läpi ohjaajan näyttäessä mallia.

Tai kortteja voidaan ottaa pakasta ohjaajalähtöisesti käyden liikkeet yhdessä läpi.

Liikkeitä läpi käydessä on hyvä keskustella niiden tuottamista kehotuntemuksista, mitä lihaksia liikkeessä esim. tarvittiin ja miltä liikkeen suorittaminen tuntui.

Sovellettavuus:

Korttien käyttöä voidaan soveltaa osallistujien mukaan. Ja tuokion kulkua varioida eri tavoin.

Liikkeiden suorittamista voidaan vaikeuttaa seisoen erilaisilla pinnoilla tai ottaen mukaan vaikka hernepussit joita pitää kannatella ilmassa samanaikaisesti.

Maksullisia Jooga-kortteja voi tilata internetistä mm. osoitteesta <https://holvi.com/shop/merimort/product/142bcee48267422ffd4952463769c993/> tai kortteja voi myös tehdä itse joko piirtäen tai tulostaen erilaisia eläinkuvia, tässä voi käyttää mielikuvitusta. Korttien ei tarvitse olla täydellisiä tärkeintä on että opitaan tuntemaan omaa kehoa ja sen tuntemuksia.

VÄRINÄLAITE



Käyttötarkoitus:

Väriä tuottavan hierontalaitteen avulla stimuloidaan erilaista syväntuntoaistimusta.

Sitä voidaan käyttää osana aistituokiota tai rentoutusta.

Miten käytetään:

Väriä tuottavan laitteen avulla saadaan tuotettua erilaista tuntoaistimusta.

Lapsi voi käyttää laitetta itse tai ohjaajalähtöisesti sillä voidaan tuottaa aistimusta esim. selkään.

Väriä saattaa toisissa aiheuttaa epämiellyttävää tuntemusta. Laitteen kokeilu on hyvä aloittaa ensin antamalla lapsen koskettaa kädellä väriseviä palloja, jonka jälkeen voidaan siirtyä esim. selkään tai raajoihin mikäli lapsi kokee tuntemuksen sopivaksi.

Sovellettavuus:

Laitetta voi käyttää myös esim. paiton tai tyynyn läpi mikäli suora laitteen kosketus tuntuu lapselta ikävältä.

Uusien tuntemusten kokeminen on silti suotavaa.

Värisevää tuntemusta voidaan lapselle tuottaa myös käsin, hieroen käsivarsia tarisevin käden liikkein ja stimuloida näin erilaista tuntoaistimusta.

HIIRIJUUSTOSSA**Käyttötarkoitus:**

Tätä menetelmää voidaan käyttää esimerkiksi koulussa oppitunneilla tukemaan oppilaan keskittymiskykyä. Kun oppilaasta alkaa tuntua, että keskittyminen herpaantuu ja kaipaa jotain tekemistä tai katseltavaa, voi hän ottaa tämän välineen käyttöön. Väline sopii erityisesti ADHD lapsille ja muille, joilla on keskittymisvaikeuksia välillä. Väline sopii myös rauhoittumiseen.

Hiiri juustossa harjoittaa käden ja silmän välistä yhteistyötä

Miten käytetään:

Hiirtä voi pujotella kulkemaan juuston reiästä toiseen ja sitten pujotella hiiri taas vapaaksi pujotellen samaa reittiä takaisin.

Välinettä voi käyttää silmän ja käden koordinaation harjoittamiseen sekä keskittymiskyvyn tueksi.

Sovellettavuus:

Välineen voi valmistaa niin neuloen kuin liimaamalla. Materiaaleina voi käyttää lähestulkoon mitä vaan mitä on saatavilla ja kestää jonkin verran kulutusta. Välineen ulkomuotoa voi varioida mielikuvituksen mukaan. Hiiren tilalla voi esim. olla vaikka iso nappi, johon naru on helppo sitoa. Näin ollen päälikankaan reiät voivat olla pienempiä ja niitä olla enemmän. Samassa välineessä voi olla myös useampi pujoteltava esine jolloin tehtävästä tulee haastavampi.

KALEIDOSKOOPPI**Käyttötarkoitus:**

Kaleidoskooppi on optinen väline johon kurkistamalla voi nähdä erilaisia näköaistia stimuloivia kuvioita ja värejä.

Kaleidoskooppia voi käyttää osana ohjattua aistituokiota tai lapsi voi ihastella kuvioita ja stimuloida näköaistia itsenäisesti.

Miten käytetään:

Kaleidoskooppiin kurkistetaan kuten kaukoputkeen. Sen paksumpaa päätä pyörittämällä sisällä olevat ”helmet” liikkuvat ja muodostavat erilaisia kuvioita. Kaleidoskoopin vaihtuvat kuviot ja värit stimuloivat näköaistia.

Lapsi voi itsenäisesti käyttää kaleidoskooppia, mutta ohjaaja voi tarvittaessa ohjata tai auttaa sen käytössä.

Sovellettavuus:

Kaleidoskoopin voi valmistaa myös itse. Valmiita kaleidoskoopin askartelusettejä löytyy erilaisista verkkokaupoista sekä interentistä löytyy ohjeet täysin itsenäiseen valmistamiseen. Valmistus alusta asti ei kuitenkaan ole kovin yksikertaista joten se voi olla lapsille hiukan liian haastavaa.

KANGASLABYRINTTI**Käyttötarkoitus:**

Kangaslabyrintin tarkoituksena on tarjota käsille tekemistä esimerkiksi tilanteissa joissa pitää keskittyä. Labyrintti sopii kenelle vain, joka tarvitsee käsilleen tekemistä, tai sellaiselle, joka tarvitsee esimerkiksi rauhoittuakseen tuntuksimulaatiota käsille. Kangaslabyrintti kehittää myös sorminäppäryyttä ja motoriikkaa.

Miten käytetään:

Kankaaseen on ommeltu kuja jota pitkin sisällä olevaa kuulaa tulee kuljettaa sormin kulmasta kulmaan. Labyrinttiä voi pitää myös sylissä, painaen kangasta reittä vasten ja sormella kuulaa kuljettaen, tuntoaistimusta saadaan myös reisille.

Labyrinttiä voi käyttää keskittymistä parantavana välineenä esim. odotusta tai keskittymistä vaativissa tilanteissa tai osana aistituokiota.

Sovellettavuus:

Labyrintti on helppo tehdä ja sen vaihtomahdollisuudet ovat lähes rajattomat. Erilaisia tuntoaistimuksia saadaan esimerkiksi erilaisilla kankailla, erikokoisilla kuulilla, kuulien määrää vaihtelemalla, labyrintin vaikeutta ja kokoa muuntelemalla jne. Labyrinttia voi pyöritellä käsissä, pöydällä tai reiden päällä, jolloin pallon liike saa tuntoaistimuksia myös reiteen. Kankaiden väliin voi ompeluaiheessa laittaa esim. sellofaania tmy. jolloin labyrinttiin saadaan kuuloaistia stimuloivaa rapinaa.

KUIVASUIHKU



Käyttötarkoitus:

Kuivasuihku auttaa lasta hahmottamaan omaa kehoaan ja kehon liikkeitä.

Kuivasuihku aktivoi tunto- ja näköaistimuksia.

Erilaisilla nauhoilla tai kangassuikaleilla saadaan aikaan erilaisia tuntemuksia.

Miten käytetään:

Kuivasuihkun voi asettaa kattoon tai vaikka oven suuhun roikkumaan ja lapsi saa omaehtoisesti kävellä suihkun alla ja saada erilaisia tuntoaistimuksia.

Lapsi voi myös istua tuolilla tai vaikka maata lattialla jolloin ohjaaja pitää/ kuljettaa kuivasuihkua lapsen yllä.

Sovellettavuus:

Kuivasuihkuun voi solmia erilaisia nauhoja, vaikka letitettyjä matonkuteita tai naruja. Kuivasuihkuun voi käyttää myös erilaisia kangassuikaleita. Valmistuksessa voi käyttää mielikuvitusta.

Itse valmistin suihkun sellaisista materiaaleista jotka ovat tarvittaessa käsin pestävissä ja kuivuvat nopeasti, koska välinettä voi käyttää useampikin lapsi ja likaantuminen on mahdollista.

KULKUSRANNEKE**Käyttötarkoitus:**

Kulkusranneketta voi käyttää kuuloaistimusten tuottamiseksi mm. kuuloaistia huomioivissa tuokioissa.

Ranneketta voi käyttää myös musisointituokioissa.

Lapsen tuottaessa itse ääntä / musiikkia hän voi kokea onnistumisen tunteita jotka edesauttavat itsetunnon kehitymisessä.

Miten käytetään:

Rannekkeen avulla lapsen on helppo tuottaa helisevää ääntä pitämällä sitä joko ranteessaan tai nilkassa, jolloin kulkuset helisevät liikuessa.

Ranneketta voidaan käyttää osana kuuloaistia huomioivaa tuokiota.

Tuokiossa voidaan tuottaa ja käsitellä erilaisia ääniä joista lapsen kanssa voidaan keskustella, mitkä äänet tuntuvat miellyttäviltä jne.

Sovellettavuus:

Ranneke on helppo valmistaa vaikka yhdessä lapsen kanssa. Kuvassa oleva ranneke on letitetty ohuesta kuminauhasta ja väliin on pujotettu kulkusia.

Rannekkeeseen voi toki pujottaa mitä vain helisevää tai kilisevää ääntä tuottavia esineitä ja niiden määrää voi vaihdella, sen voi tehdä myös tavallisesta nauhasta tms. Mielikuvitus vain rajana tämänkin valmistuksessa.

**KYLMÄ/ KUUMA TUNTEMUSTA
VESI-ILMAPALLOJEN AVULLA**



Käyttötarkoitus:

Erilämpöisellä vedellä täytettyjen vesi-ilmapallojen avulla voidaan kokea niin kuuman kuin kylmän tuntemuksia eri puolille kehoa turvallisesti ohjaajan avustaessa. Pallojen avulla saadaan tuntoaistimuksia myös puristelemalla palloa käsissä tai käyttäen pallohieronnan välineenä.

Miten käytetään:

Ohjaaja täyttää vesi-ilmapalloja niin kylmällä kuin kuumalla vedellä. Lapsi voi turvallisesti tunnustella pallojen lämpöeroja ja koettaa palloja eri puolille kehoa, miltä lämpö tuntuu missäkin. Myös ohjaaja voi kuljettaa eri lämpöisiä palloja lapsen keholla esim. kasvoilla, raajoissa ja selällä.

Ohjaaja ja lapsi voivat yhdessä keskustella tuntemuksista, miten sama pallo voi tuntua eri puolilla kehoa erilaiselta sekä kylmän ja kuuman vaikutuksista keholle.

Sovellettavuus:

Palloja voi täyttää yhdessä lasten kanssa, usein ”leikkiminen” vedellä on lapsista hauskaa.

Täytettyjä palloja voi laittaa myös vedellä täytettyyn astiaan ja piilottaa joukkoon muita (ei teräviä) esineitä, näin käytettynä saadaan taas erilaisia tunto- ja hahmotusaistimuksia (tunnustelulaatikko).

Täytettyjä palloja voidaan käyttää myös pallohieronnassa ja rentoutuksessa.

MAKUPURKIT**Käyttötarkoitus:**

Joillain lapsilla voi olla vaikeuksia erilaisten ruokien syömisessä tai maistelussa. Siihen voi vaikuttaa suutuntuma esim. makujen tai rakenteiden suhteen.

Makupurkkien kanssa ohjaajan avustuksella lapsi voi harjoitella ja totutella erilaisiin makuihin ja koostumuksiin, hieman leikinkin varjolla. Jokaisessa purkissa tulisi olla erityyppinen maku tai rakenne josta lapsi saa erilaista aistikokemusta niin maun kuin rakenteen suhteen.

Miten käytetään:

Ohjaaja asettaa purkeista valmiiksi yhden makupalan /purkki esim. purkin kannelle ja asettaa kannet vierekkäin lapsen eteen. Lapselle ei tarjota eteen koko purkin sisältöä. Purkkeja ei saa olla liikaa kerrallaan (esim. 5 purkkia/ tuokio).

Lapsi saa ottaa yhden makupalan kerrallaan. Viereen on hyvä varata vesilasi, jotta lapsi voi huuhtoa tarvittaessa suuta. Tehtävä on hyvä päättää aina miellyttävimpään purkkiin, jottei tehtävästä jää ”paha maku suuhun”

Suun maku- että tuntoaistimuksista voidaan keskustella, mikä tuntuu lapselta miellyttävältä ja mikä ei.

Lasta ei saa pakottaa syömään makupalaa, vaan sen voi halutessaan sylkeä pois, tai vaan haistella jos maistaminen tuntuu ylitsepääsemättömältä. Tärkeintä on totutella uusiin asioihin.

TEHTÄVÄSSÄ TULEE HUOMIOIDA ALLERGIAT!

Sovellettavuus:

Makupaloja voi muuttaa mieltymyksen tai tarpeiden mukaan. Jos lapsella on esim. vaikeuksia syödä suolaisia, voi purkkeihin laittaa erilaisia suolaisia maistaisia jotta lapsi voi kokea niissäkin olevan vaihtelua. Tai jos ruoan rakenteet tuntuvat vaikeilta voidaan keskittyä erilaisten rakenteiden hakemiseen, ei makuihin. Tehtävää voi varioida vaikka yhdessä lapsen kanssa sekä yksilöllisesti tarpeiden tai mieltymysten mukaan.

Kuvan purkkeihin valikoitui makupalat säilyvyyden ja perusmakujen mukaan.

Maissisipsi- suolainen, Omenalastu – makea /kirpeä, Karpalo – hapan, Tumma suklaa – karvas.

Muita perusmakuja mm.

Hapan – sitruuna, karpalo, piimä, hapanleipä

Karvas – greippi, olut, tonic-vesi, kahvi, tumma suklaa

Makea – sokeri, mansikka, hunaja, makeiset

Suolainen – suola, sipsi, metvursti

MUOVAILUVAHA**Käyttötarkoitus:**

Muovailu on yksi luovan leikin muoto ja sekä taide- että toimintaterapian menetelmä. Muovailun kautta asiakas saa elämyksiä ja oivalluksia ja muovailun myötä voidaan saavuttaa flow-tila. Muovailu on iloista ja luovaa puuhaa, joka lievittää stressiä ja parantaa elämänlaatua.

Muovailu sopii kaiken ikäisille ja kaikille asiakasryhmille. Se sopii myös käsien lihasten vahvistamiseen ja käsien käytön aktivoimiseen esim. kehitys- tai liikuntavammaisilla.

Miten käytetään:

Lapselle voi antaa vapaat kädet muovailuun vahasta mitä tahtoo ja mikä tuntuu käsissä mukavalta.

Muovailutuokioihin voi ottaa mukaan tiettyjä teemoja ja toki yhdessä tekeminen on aina kivaa, joten ohjaaja mukaan muovailemaan.

Sovellettavuus:

Muovailuvahaa voi toki tehdä helposti yhdessä lapsen kanssa, näin vahasta tulee varmasti myrkytöntä ja itsevalmistaminen toimii omana tuokionaan. Näiden säilyvyys on kuitenkin suhteellisen lyhyt joten siksi tämän ryhmän käyttöön valikoitui jo ostetut muovailuvahat.

Vinkejä itse tehtävään muovailuvahaan löytyy paljon verkosta mm.

<https://www.youtube.com/watch?v=XHggKOUwB-0&t=12s>

Tämän kansion **Luo yhdessä**- kortista löytyy ohje muovailuvahan valmistukseen yhdessä lapsen kanssa.

PAINOLELU**Käyttötarkoitus:**

Vilkkailta lapsilla voi olla vaikeuksia keskittyä ja rauhoittua ja erilaisilla painotuotteilla on koettu saatavan rauhoittava vaikutus.

Sylipainoilla, painoleluilla (1-3kg) on rauhoittava ja keskittymistä parantava vaikutus esim. koulussa ja päiväkodissa. Sylipainoa voidaan käyttää vaikka harteilla tai sylissä muodosta riippuen.

Miten käytetään:

Vilkkailta lapsilla voi usein olla vaikeuksia istua aloillaan ja keskittyä esim. kirjan kuuntelemiseen tai aamupiirissä istumiseen. Lapsi voi pitää painolelua sylissään keskittymistä ja paikallaan oloa helpottamaan.

Painolelua voi käyttää myös rauhoittumiseen esim. helpottamaan nukahtamista päiväunilla. Painolelua ei saa kuitenkaan jättää pitkäksi aikaa paikoilleen vaan tarkoituksena on pitää painolelua esim. 10-20min ja siirtää sitten pois.

Sovellettavuus:

Painoleluja / tuotteita on monenlaisia. Niitä voi ostaa alan verkkokaupoista tai valmistaa itse. Sen voi tehdä esimerkiksi valmiista pehmolelusta, joka tyhjennetään pumpulista ja täytetään esim. riisillä tai herneillä. Tai esimerkiksi vanhasta tennissukasta, jonka voi täyttää. Painolelun voi tehdä myös niin että siinä on erilaisia tekstuuriteita jolloin siitä saa tuntoaistimuksia laajemminkin. Kuvan Hirvi-lelussa on esim. sarvet, sorkat ja muu keho täytetty eri materiaaleilla joita voi hypistellä.

Materiaalit kannattaa kuitenkin miettiä niin, että lelut ovat tarvittaessa pestävissä.

Lelun painon voi suunnitella lapsen tarpeen mukaan, kuvan lelut ovat n. 1-1,5kg painoisia.

Esimerkkejä painolelun valmistukseen löytyy mm. kirjasta [Söderena M. 2013. Tunne, aisti, toimi.](#)

"PALLONALLE"**Käyttötarkoitus:**

Pallonallen avulla lapsi voi kokea erilaisia tuntoaistimuksia.

"Pallonallen" pinta on virkattua epätasaista pintaa josta saa tuntoaistimusta sormenpäihin, nallen kasvojen alueella on erilaista virkkauspintaa esim., nenän ja korvien alueella.

Nallen sisällä on hieman tyhjentyneet pallo, jonka venttiilistä (suun kohdalla) tulee nallen poskista painettaessa pieni ilmavirta joka tuntuu esim. kasvoilla, suhisevan äänen voi myös kuulla.

Miten käytetään:

Lapsi voi hypistellä nallea rauhoittuakseen keskittymistä vaativissa tilanteissa.

Nallea voi käyttää erilaisissa tuokioissa, tuntoaistimusten tuottamiseksi myös ohjaajalähtöisesti tuottaen pallon avulla esim. ilmavirtaa kasvoille.

Sovellettavuus:

"Pallonallen" voi päällystää erilaisin materiaalein jolloin saadaan erilaista aistimuspintaa.

Hahmon nenäksi voi laittaa vaikka napin, joka lisää taas erilaista aistimusta hahmolle.

Hahmon voi vaihtaa, kuten hahmon ilmettä.

Hahmopalloja voi tehdä useita eri ilmein jolloin niitä voidaan käyttää myös tunneilmaisun tukena.

SUUJUMPPAA PILLILLÄ**Käyttötarkoitus:**

Pillin avulla voidaan stimuloida suun alueen lihaksia, imemällä ja puhallelemalla eri paksuisilla pilleillä ja käyttäen erilaisia materiaaleja.

Suun alueen lihakset ovat vahvasti yhteydessä makuaistiin ja näitä on hyvä harjoittaa yhdessä.

Lapsen voi olla helpompi totutella esim. erilaisiin juomamakuihin ja koostumuksiin maistellen pillin kautta pieniä määriä kerrallaan.

Miten käytetään:

Lapselle annetaan muutama pilli ja vesilasi joiden kanssa hän saa puhallella lasiin kuplia ja imeä vettä. Haastetta saadaan vaihtamalla pillin kokoa ja vaihtamalla paksumpaan nesteeseen (esim. pirtelö).

Pöydälle ripotellaan erikokoisia paperipaloja joita lapsi kerää imemällä paperin palat pillillä irti pöydästä ja mahdollisesti kuljettaa sovittuun kohtaan (esim. pöydällä olevaan kippaan).

Sovellettavuus:

Harjoitusta voidaan varioida monellakin tapaa. Pilliä voidaan käyttää myös maalauksessa, jolloin vesiväriä levitetään pitkin paperia puhaltamalla, näin huomioidaan myös visuaalisuutta.

Kevyitä esineitä kuten höyheniä voidaan käyttää suujumppaan yhdessä pillin kanssa, pillillä puhallellaan höyhentä ilmaan tai yritetään pitää imussa mahdollisimman kauan.

PYYKKIPOIKA TEHTÄVÄ ODOTUSTILANTEISIIN



Käyttötarkoitus:

Pyykkipoika-tehtävä auttaa lasta sietämään epämukavia ja stressaavia odotustilanteita.

Tehtävä harjaannuttaa hienomotoriikka, käden ja silmän yhteistyötä.

Tehtävän avulla voidaan harjoitella mm. lukuja, värejä riippuen tehtävän ulkoasusta.

Miten käytetään:

Pyykkipoika tehtävää voi käyttää esim. siirtymätilanteiden odotuksen sietämiseen kun päivähoidon pukemistilanteissa tai esim. ruokailun odotustilanteissa.

Pyykkipoika tehtävä on helposti siirrettävissä tilanteesta/ paikasta toiseen.

Pyykkipoika tehtävän tarkoituksena on asettaa oikea pyykkipoika ympyrän oikeaan kategoriaan ja saada näin ajatus odottamisesta pois.

Sovellettavuus:

Ympyrän valmistukseen tarvitaan erivärisiä kartonkeja, pyykkipoikia, sakset, värikyniä, kontaktimuovia tai laminointikalvoa, tarranauhaa tai liimaa ja narua/nauhaa.

Ympyrän voi valmistaa esim. numeroista ja määristä kuten kuvassa tai ympyrää voi soveltaa esim. eläinten kuvin, värein tai muodoin ohjattavien kykyjen mukaan.

Pyykkipoikien tilalla voi käyttää kuvan kiinnitykseen esim. kaksipuolista tarranauhaa tai vaikka sinitarraa, jos pyykkipoikien kiinnittäminen on haasteellista.

RAUHOITTUMISEN LAATIKKO**Käyttötarkoitus:**

Rauhoittumisen laatikko sopii erityisesti lapsille, joilla on paljon tunnelastia päivän aikana. Herkästi stressaantuvat lapset ja hetken rauhaa kaipaavat lapset hyötyvät tästä.

Rauhoittumisen laatikolla voi:

1. Hieroa itse tai pyytää aikuista hieromaan päänhierojalla.
2. Hieroa itse tai pyytää aikuista hieromaan hierontapallolla.
3. Puristella sydän muotoa ja purkaa siihen stressiä.
4. Piirtää itse tai kirjoittaa aikuisen kanssa paperille se asia joka harmittaa tosi paljon ja laittaa se pieneen roskakoriin, jotta se katoaisi.
5. Repiä sanomalehteä, jos kiukuttaa tosi paljon.

Miten käytetään:

Rauhoittumisen laatikko laitetaan ryhmän tiloissa sellaiseen paikkaan, joka on rauhallinen, ja jonne lapsen on helppo mennä. Rauhoittumisen laatikon idea selitetään kaikille lapsille selkeästi käyden jokainen elementti läpi, että mitä ne ovat ja mitä niillä tehdään. Käydään myös läpi miksi rauhoittumisen laatikko on ryhmässä. Eli rauhoittumisen laatikon luokse lapsi voi mennä oma-aloitteisesti, jos kaipaa hetken rauhaa, on paha mieli, on aggressiivinen olo, tekisi mieli riehua liikaa tai on liian kova meno päällä. Jos sattuu olemaan joku asia mielen päällä joka aiheuttaa koko ajan pahaa oloa tai ei oikein tiedä mikä vaivaa, mutta on tosi paha mieli.

Jos lapsi hakeutuu itsenäisesti laatikolle, tulee ohjaajan mennä aina paikalle jolloin lapsi saa aikuisesta turvan ja lohdun näin halutessaan.

Sovellettavuus:

Rauhoittumisen laatikkoon voi kerätä sellaisia esineitä ja tavaroita joista on koettu olevan lapselle apua rauhoittuakseen ja saadakseen tavan purkaa tuntojaan.

Laatikkoon voi koota erilaisia aisteja tukevia välineitä, koska lapset voivat rentoutua ja rauhoittua erilaisten aistimusten kautta.

SADEPUTKI**Käyttötarkoitus:**

Sadeputkella luodaan sateen ropinaa muistuttavaa ääntä. Putkea voidaan käyttää kuuloaistia huomioivissa tuokioissa tai osana rentoutusta.

Lapsen tuottaessa itse ääntä / musiikkia hän voi kokea onnistumisen tunteita jotka edesauttavat itsetunnon kehittymistä.

Miten käytetään:

Putkea kääntämällä ylösalaisin eri nopeudella saadaan aikaiseksi sateen ropinaa muistuttava ääni.

Sadeputken voi antaa lapselle itselle käänneltäväksi, jolloin lapsi saa kokemuksen itse tuottamastaan äänestä.

Myös ohjaaja voi tuottaa ääntä jolloin lapsi voi keskittyä vain kuuntelemiseen, esim. rentoutushetkessä.

Sadeputkea voidaan käyttää kuuloaistituokiossa tai yksittäisenä aistivälineenä musiikin tuottamiseen.

Sovellettavuus:

Sadeputkea voi käyttää moneen eri tarkoitukseen, musisointiin, aistituokioon ja rentoutukseen.

Sadeputken voi valmistaa itse jolloin sisällön (mm. herneet, riisit, hiekka) määrää voi säädellä sen mukaan minkälaisen äänen tahtoo ja putken ulkomuodon voi itse toteuttaa mielikuvituksen mukaan. Tämä putki on päällystetty kontaktimuovilla jotta se on helppo puhdistaa tarpeen mukaan.

Ohje putken valmistukseen löytyy mm. verkkosivulta

<http://www.roima.fi/teeitsesoitin.htm>

SAIPPUAKUPLAT



Käyttötarkoitus:

Saippuakuplat usein miellyttävät lapsia ja stimuloivat näköaistia.

Saippuakuplat toimivat niin näköaistin harjoittamisessa kuin mielihyvää tuottavana rentouttavana toimintana.

Miten käytetään:

Saippuakuplat ihastuttaa aina niin pieniä kuin suuria ja kyllä niitä voi puhallella sisälläkin vaikka kylpyhuoneessa.

Anna lapsen joko itse puhallella tai myös ohjaaja voi puhallella jolloin lapsi saa keskittyä ihasteluun ja kiinniottamisen riemuun.

Sovellettavuus:

Saippuakuplanestettä voi tehdä myös itse vaikka jo tyhjentyneeseen saippuakuplapulloon:

Kestävien kuplien ohje (isolle määrälle, suhteuta itse tarpeen mukaan)

1 dl astianpesuainetta
½–1 dl glyserolia (ei pakollinen)
4–10 dl vettä (mitä vähemmän vettä, sitä kestävämmät kuplat)
2 tl tomusokeria, hienoa sokeria tai siirappia
Sekoita aineet varovasti yhteen, mutta älä anna vaahdotua.

SOITTORASIA TUOKION ALOITUKSESSA**Käyttötarkoitus:**

Soittorasia on hyvä aloitus aistituokiolle hiljaisen äänensä vuoksi. Osallistujat joutuvat hetken keskittymään hiljaa äänen kuullakseen ja näin virittäytymään alkavaan tuokioon.

Tuokion aloituksen toistuvuus auttaa lasta hahmottamaan tuokion kulkua. Kun tuokio alkaa aina samalla tavalla, kyseinen ääni saa äkkiä aikaan mielikuvan alkavasta tuokiosta.

Soittorasialla voidaan tuottaa kuuloaistia stimuloivaa ääntä ja sitä voidaan käyttää osana muutakin aistitoimintaa.

Miten käytetään:

Soittorasia tuottaa ääntä sen veiviä pyörittämällä. Äänen nopeus riippuu pyörittämisnopeudesta.

Soittorasian otetaan osaksi tuokion aloitusta jolloin joko ohjaaja tai vaihtoehtoisesti vuorotellen joku lapsista pyörittää soittorasian veiviä ja aloittaa tuokion soittorasian sävelmällä.

Soittorasiaa voidaan käyttää myös lapsenomaehtoiseen äänen tuottamiseen tai osana muuta aistitoimintaa.

Sovellettavuus:

Soittorasian tilalla tuokion aloituksessa voi käyttää muitakin ääntä tuottavia esineitä tai muuta tapaa. Suotavaa olisi kuitenkin että aloitustapa olisi aina sama. Näin lapsen on helpompi hahmottaa tuokion struktuuri ja kulku.

STRESSIPALLO**Käyttötarkoitus:**

Stressipalloja voi käyttää monessa tilanteessa.

Stressipalloa voi käyttää apuna tilanteisiin, joissa lapsella on esimerkiksi keskittymisvaikeuksia ja tarve tehdä jotakin, jotta keskittyminen olisi parempaa, esimerkiksi eskaritehtäviä tehdessä palloa voi toisella kädellä puristella tai hieroa vaikka reittä vasten.

Vaikka pallo on nimeltään stressipallo, yhtä kaikki se on myös aistikokemus, koska pallon puristelu tuntuu hassulta ja erilaiselta riippuen pallon sisällöstä.

Pallon puristelu myös vahvistaa sormien ja käden lihaksia.

Miten käytetään:

Palloa voi hyödyntää muutoinkin kuin stressin – tai levottomuuden vähentämiseen. Esimerkiksi aamupiirissä, jokainen lapsi saa vuorollaan puristella palloa. Tai eteistilanteissa, jos odottaminen on vaikeaa, kun lapsia on paljon, voi palloja olla sielläkin, jotta on odotusaikana tekemistä. Palloa voi käyttää myös pallohieronnassa.

Lapsen on hyvä saada kokeilla erituntuisia palloja. Ne voivat herättää erilaisia tuntemuksia eikä kaikkia miellytä samat asiat.

Sovellettavuus:

Kuvassa olevat pallot on valmistettu vahvasta ilmapallosta ja täytetty eri materiaaleilla. Yhdessä on herneitä, yhdessä riisiä ja yhdessä vehnä jauhoja. Vinkkejä ja ohjeita pallon tekemiseen löytyy monenlaisia mm. internet sivustoilta kuten <https://vivas.fi/katso-miten-helposti-teet-oman-stressipallon-jauhoista-ja-ilmapalloista/> ja http://askarteluit.blogspot.fi/2014_05_01_archive.html

Palloihin voi piirtää myös erilaisia ilmeitä, jolloin niiden avulla voidaan ilmaista tunteita sekä puhua erilaisista tunnetiloista.

Palloa valmistaessa on hyvä miettiä kenelle ja mihin tarkoitukseen pallo on suunnattu.

TUNNUSTELUKÄSINE**Käyttötarkoitus:**

Tunnustelukäsine aktivoi tunto- ja näköaisteja. Kädestä on myös mukava ja turvallinen pitää kiinni, joka saattaa lievittää stressiä tietyissä jännittävissä tilanteissa. Hanska sopii kenelle vaan.

**Miten käytetään:**

Sormikkaan jokaiseen sormeen on laitettu erilaisia täytteitä (herneitä, sokeripaloja, leivinpapuria, riisiä ja pumpulia). Kämmenkohta on täytetty pehmeällä miellyttävällä tuntuksella pumpulilla. Hanskan eri sormia voi tunnustella. Pintamateriaali muuttuu hanskan ”hiha” osiossa, joten se tuo vielä uuden ulottuvuuden hanskaan.

Ohjaaja voi yhdessä lapsen kanssa tunnustella käsinettä ja sen sisältöä. Miltä se tuntuu ja mitä eroa eri tuntemuksilla on, miellyttääkö jokin tuntemus toista enemmän.

Käsinettä voi sovittaa omaan käteen ikään kuin pitäisi toista ihmistä kädestä (kuten edellä olevassa kuvassa) ja miettiä mitä tuntemuksia tämä herättää.

Sovellettavuus:

Tunnustelukäsineeseen voi käyttää eri materiaalista valmistettuja käsinettä (neule, villa, nahka, työmiehen käsine).

Käsineen voi täyttää erilaisilla materiaaleilla (herneet, makaronit, paperi, hiekka) riippuen vähän käsineen valmistusmateriaalista – mikä materiaali pysyy käsineen sisällä. Materiaali valinnoissa voi miettiä myös ääntä tuottavia materiaaleja, esim. riisi voi rapista rutisteltaessa, leivinpapuri rapista jne.

Käsineen voi tarvittaessa tyhjentää ja uudelleen täyttää mahdollisen pesutarpeen yhteydessä.

Käsineen kokoa voi soveltaa lapsen koon mukaan.

Käsine kulkee aina helposti mukana esim. repussa tai taskussa.

TUNNUSTELULAATIKKO**Käyttötarkoitus:**

Tunnustelulaatikon avulla voidaan harjoitella erilaisten materiaalien tuottamia aistimuksia.

Laatikkoa voidaan käyttää keskittymisen ja stressin siedon tukena ja käden motoriikan ja hahmottamisen harjoittamiseen.

Esineiden löytäminen tuo onnistumisen iloa.

Voidaan toteuttaa yksilötuokiona tai pienryhmässä.

Miten käytetään:

Ohjaaja piilottaa etsittävät esineet materiaalin joukkoon. Tässä tehtävässä kivet riisiin joukkoon niin ettei lapsi näe.

Tämän jälkeen lapsi etsii riisin joukosta kivet.

Mikäli lapsesta tuntuu epä mukavalta koskettaa riisiä voi ohjaaja tässä auttaa kehotuksin tai kiveä voidaan etsiä vaikka yhdessä ohjaajan ohjatessa lapsen kättä riisiin sekaan.

Lasta voi myös haastaa pyytämällä sulkemaan silmät, tai silmät voidaan vaikka peittää liinalla jolloin hän ei näe koskettamaansa materiaalia. Laatikon voi myös peittää vaikka liinalla tai läpinäkymättömällä kannella jolloin lapsi ei näe mitään koskettaa.

Tehtävän edetessä lasta kannustetaan ja voidaan puhua tehtävän herättämistä tuntemuksista.

Tehtävää voi tehdä myös pienryhmissä jolloin esineitä etsitään vuorotellen harjoittaen vuorovaikutustaitoja ja odotusta.

Ohjaajan on [valvottava](#) ettei lapset laita materiaaleja suuhunsa.

Sovellettavuus:

Tunnustelulaatikko on sovellettavissa monella eri tavalla. Laatikkona voi käyttää vaikka pussia, pähviläatikkoa, ämpäriä tms.

Menetelmän materiaaleja pystyy soveltamaan usealla tavalla. Riisin tilalla voidaan käyttää esimerkiksi: Makaroneja, muita jyvää kuten maissin jyvää, kuivattuja herneitä, taikahiekkää, kuivia lehtiä tai vaikka vettä.

Pienten muovilelujen sijaan voi käyttää esimerkiksi puuhelmiä, tai kiviä. Mieluiten sellaista mikä motivoi etsimään.

Laatikoita voi olla käytössä useampia, eri materiaaleilla. Näin useampi lapsi pystyy kerrallaan touhuamaan laatikon parissa. Eri materiaaleilla varustettuja laatikoita voi käyttää myös muutenkin aistiharjoituksiin, voidaan ryhmässä tunnustella miltä eri laatikkojen materiaalit tuntuvat, mitä eroa niissä on toisiinsa ja opetella sanoittamaan tuntemuksia.

Laatikoita voi tuottaa edullisesti myös luonnosta löytyvin materiaalein, kuivat lehdet, hiekka, kävyt, kivet jne.

TUNTOKIRJA**Käyttötarkoitus:**

Tuntokirja on olemassa haastavien odotustilanteiden varalle ja erilaisiin siirtymätilanteisiin. Tuntokirja sopii aistiyliherkille lapsille juuri tilanteisiin jolloin on hyvä tarjota sopivia aistikokemuksia.

Tuntokirja toimii toki lapsella kuin lapsella ja kehittää myös hienomotoriikkaa. Monille tuntokirjan tunnustelu voi olla miellyttävä kokemus ja se vaikuttaa positiivisesti lapsen itsetunnon kasvuun. Tunnustelu saattaa lievittää myös stressiä. Tuntokirjan tarkoituksena on tarjota niin miellyttäviä kuin vähemmän miellyttäviä aistimuksia ja tätä kautta opetella mitä tuntemuksia ne itsessä herättää.

Miten käytetään:

Lapselle voi antaa tunnustelukirjan mm. odotustilanteissa, jolloin lapsi saa rauhassa tunnustella kirjan materiaaleja läpi omaan tahtiinsa.

Tunnustelukirjaa voi käyttää myös osana aistituokioita jolloin erilaisia pintoja ja tuntemuksia voi lapsi ja ohjaaja käydä yhdessä läpi.

Tuntokirjan voi hyvin myös askarrella yhdessä lasten kanssa. Lapset saavat omasta toiminnastaan mukavan onnistumisen kokemuksen sekä yhteistä tekemistä aikuisen kanssa.

Sovellettavuus:

Tuntokirja on tässä tilanteessa vihko, johon on liimattu eri sivuille erilaisilta tuntuja materiaaleja. Siihen voi hyödyntää kaikkea mitä kotoa löytyy esimerkiksi frotee-pyyhkeen palanen, nappeja, höyheniä, makaronia tai hiekkapaperia. Tuntokirjan on hyvä olla sopivan pieni niin sen saa kätevästi mukaan pakattua vaikkapa laukkuun. Tuntokirjan voi rakentaa myös kansioon jolloin sivuille voi liimata paksumpia materiaaleja esim. luonnon materiaaleja kuten sammalta. Kansion sivuja voi välillä vaihdella.

Tuntokirjan sivuihin voi liittää sopivia tarinoita tai vaikka loruja ja runoja.

TUNTORENTOUTUS**Käyttötarkoitus:**

Tarkoituksena on stimuloida tuntoaistia erilaisilla esineillä tai välineillä ja saada ohjattava rentoutumaan samalla.

Harjoituksen voi muuttaa kehontuntemusharjoitukseksi nimeämällä tai kysymällä kehon osia kosketuksen edetessä.

Miten käytetään:

Ohjattavaa kehoitetaan käymään makaamaan, vaikka jumppamaton päälle. Ohjaaja painaa pientä palloa tai muuta esinettä johonkin kohtaan asiakkaan kehoa ja tiedustelee, tunteeke tämä pallon. Paikkaa voi vaihtaa ja omaa painamisvoimaa säädellä ohjattavan kokemuksen mukaan. Kehota tämän jälkeen sulkemaan silmät ja seuraamaan palloa, kun lähdet pyörittämään sitä pitkin selkää ja jalkoja. Ohjattavalta voi myös kysyä, missä tuntee pallon milläkin hetkellä. Näin harjoituksesta tulee myös kehontuntemus harjoitus.

Silmien sulkeminen poistaa näköärsykeitä ja herkistää tuntoaistia. Tila kannattaa valita niin, ettei siellä ole paljoa ylimääräisiä ääniä, kuten äänestä ilmastointia, tai ominaishajua.

Ohjattavalta [tulee kysyä onko](#) koskettaminen sallittua ja mikä kosketuksen paino tuntuu hyvältä.

Sovellettavuus:

Välinettä voi vaihtaa pallosta esimerkiksi kynäksi, jolloin paine jakautuu pienemmälle alueelle ja tuottaa vahvemman tunteen pienemmällä voimankäytöllä.

Eri esineillä saa erilaisia tuntemuksia. Ohjattavan kanssa voi yhdessä miettiä ja kokeilla erilaisia esineitä vaikka kämmeneen, mikä tuntuisi ohjattavasta mieleiseltä.

Joillekin voi olla vaikea sietää toisen kosketusta ja tätä on hyvä harjoitella esineen välillisellä kosketuksella.

Harjoitusta voi tehdä pienryhmissä esim. pareittain jolloin tulee harjoitusta toisen kosketukseen ja vuorovaikutukseen.

Harjoitusta voi muokata rentoutumisesta kehontuntemukseen. Rentoutusharjoitukseen voi liittää myös musiikin tai tarinan.

Lisää vinkkejä löytyy verkosta tai kirjallisuudesta esim.

<http://satuhieronta.fi/merirosvolaiva-satuhieronta/>

Tuovinen S. 2014. Satuhieronta. WSOY.

TUNTOTWISTER**Käyttötarkoitus:**

"Tuntotwisterin" tarkoituksena on harjoittaa tasapainoa astumalla kiekolta toiselle.

Jokainen twisterin "askelkiekko" on päällystetty hieman eri tavalla jotka saavat aikaan jalkapohjaan erilaisia tuntoaistimuksia.

Miten käytetään:

Pelissä itsessään on useita variaatioita (alkuperäiset ohjeet mukana) joiden mukaan peliä voi pelata, itsetehdyt kuviinnit askelkiekkoihin tuovat näin pelille lisäaistimusta.

Twisteriä voi myös yksinkertaistaa ohjaajan kertomalla pelaajille värein mille kiekolle kenenkin tulee astua. Kiekkojen välejä voi vaihdella ja säätää näin vaikeusastetta.

Askelkiekkoja voi käyttää myös osana aistituokioita, niiden päällä voi vaikka istua, tunnustella käsin tai niistä voi tehdä vaikka polun pitkin lattiaa.

Pelaajan tulee astua koko jalalla kiekolla saaden aistimuksen koko jalkapohjan alueelle.

Sovellettavuus:

Twisterissä on tosiaan useita variaatioita, miten pelata. Pelin voi myös valmistaa itse erilaisista esim. jumppamaton paloista joihin voi kuumaliimalla liimata erilaisia kohokuviointeja. Tämä oli omakin alkuperäinen tarkoitus, mutta sitten kirpputorilta löytyi käyttämätön twister-peli josta oli helppo muokata erilaisia askelkiekkoja. Kyseiseen peliin jätin tarkoituksella vielä muutaman tyhjän kiekon jota ohjaajat voivat muokata haluamallaan tavalla tai ideoida yhdessä lasten kanssa.

TUOKSUCOCKTAIL**Käyttötarkoitus:**

Tuoksucocktail- tuokio harjoittaa tuokion toteutuksesta riippuen samanaikaisesti useita aisteja kuten haju-, näkö-, tunto-, kuulo- ja tasapainoaisteja.

Luonnossa liikkuminen koetaan usein rentouttavana ja stressiä lieventävänä.

Miten käytetään:

Tarkoitus on lähteä lasten kanssa metsään ja toteuttaa tuokio siellä. Metsä on todella runsas aistikokemuksia rikastuttava ympäristö. Metsässä voi katsella, kuunnella, tunnustella, haistella ja maistella. Joten aistikokemuksia tulee helposti.

Jokainen lapsi sekoittaa oman tuoksucocktailin metsän runsaasta materiaali tarjonnasta. Ohjaaja jakaa pienet kannelliset purkit (esim. pääsiäismunan sisäkotelo, filmipurkki) ja jokainen kerää luonnosta erilaisia tuoksuja purkkiin. Haistaa ja lisää tarvittaessa tuoksuja, kunnes saa oikeanlaisen tuoksun.

Kun cocktailit ovat valmiit voidaan ringissä tuoksutella kaverin purkkia tai ympäriinsä kävelemällä. Jokainen lapsi saa keksiä omalle cocktailille nimen ja kertoa sen ja cocktailin sisällön. Kun kaikkien purkit on haisteltu, on juhlat ohi ja jokainen saa valita metsästä kasvin, jolle cocktailinsa kaataa ravinnoksi.

Sovellettavuus:

Ohjaaja voi tuoda metsän tai luonnon materiaaleja ohjaustilanteeseen, mikäli luontoon lähteminen ei ole mahdollista.

Cocktailin keräykseen voi käyttää purkkeja tai vaikka vain [pieniä muovipusseja](#) jotka saa helposti suljettua jottei tuoksut pääse karkuun.

Tuoksucocktaileja voi tehdä muustakin kuin luonnon antimista. Tuoksucocktailin voi käyttää esim. maustekaapin sisältöä.

TUOKSUPURKIT**Käyttötarkoitus:**

Tuoksupurkkien avulla voidaan stimuloida ja harjoittaa hajuaistia, tuottaa lapselle erilaisia tuoksuaistimuksia.

Joillekin voi olla haastavaa sietää tuoksuja ja niille voi olla hyvin herkkä.

Purkkien avulla tuoksuja voidaan opetella sietämään pienissä määrin vähän kerrallaan ja opetella tuntemaan eri tuoksuja ja niiden lähteitä.

Miten käytetään:

Tuoksupurkkeja voi käyttää osana hajuaistia stimuloivaa tuokiota.

Purkkien sisältöä voidaan haistella vuoron perään ja keskustella mitä mielikuvia tuoksut saavat aikaan, miellyttävätkö ne vai eivät. Samalla tuoksuja voidaan opetella tuntemaan, esim. miltä tuoksuu sitruuna (purkeissa on kuvat).

Sovellettavuus:

Tiiviisiin purkkeihin laitetaan pumpuliin imeytettyjä eteerisiä öljyjä tai kuivattuja, voimakkaasti tuoksuvia yrttejä ja mausteita, purkin kylkeen voi halutessaan liittää tuoksun nimen tai kuvan.

Purkkeja on helppo itse valmistaa mielikuvitusta käyttäen. Kannattaa välttää materiaaleja, homehtuvia materiaaleja kannattaa välttää. Myös kotoa löytyy usein valmiiksi paljon eri tuoksuja (esim. maustekaapista). Tuoksuja voi kerätä lapsen kanssa yhdessä vaikka luonnosta.

TUNNELMAVALO (ERIVÄREJÄ)**Käyttötarkoitus:**

Johdottoman valaisimen avulla on helppo vaihtaa tilan tunnelmaa.

Valaisimessa on useita eri väri vaihtoehtoja. Se vaihtaa värejä joko automaattisesti tai väriä voi vaihtaa manuaalisesti.

Valaisimen avulla voidaan luoda miellyttäviä näköaistimuksia.

Miten käytetään:

Valaisinta voi käyttää esim. rentoutustukioissa luomaan erilaista tunnelmaa. Valaisinta voi käyttää myös lepo hetken tunnelman luonnissa. Valaisin ei kuumene joten lapsi voi pitää valaisinta myös sylissä halutessaan.

Valaisin toimii paristoilla ja kestää kosteutta. Pohjassa olevasta napista painamalla 2s valaisin syttyy ja vaihtaa itse automaattisesti väriä, toisen kerran painamalla saa pysäytettyä haluttuun väriin ja sen jälkeen aina nappia painamalla väri vaihtuu seuraavaan.

Sovellettavuus:

Tunnelmavalaisimia on monenlaisia. Niitä voi miettiä käytettäväksi tarkoituksen ja mieltymyksen mukaan.

Valaisimilla saa helposti muutettua tilan tunnelmaa.

VÄLKKYVÄ "DISKO" VALO



Käyttötarkoitus:

Välkkyvän "disko" valaisimen avulla voidaan luoda tilaan välkkyviä, erivärisiä heijastavia kuvioita stimuloimaan näköaistia.

Valaisimessa on eri välkkymisnopeuksia, joita lapsi pystyy itsekin vaihtamaan.

Miten käytetään:

Valaisinta voi käyttää mm. rentoutustukioissa luomaan erilaista tunnelmaa tai aistituokioissa stimuloimana näköaistia. Valaisin ei kuumene ja sopii käteen jolloin lapsi voi itsekin valaisinta käyttää.

Välkkymisnopeutta voi vaihtaa katkaisijaa painamalla.

Valaisimen voi asettaa myös roikkumaan jolloin valoheijasteet osuvat laajemmalle alueelle.

Sovellettavuus:

Valaisin on pieni paristoilla toimiva käsivalaisin ja helppo kuljettaa myös mukana.

ÄÄNIMUNAT**Käyttötarkoitus:**

Virkattujen äänimunien käyttötarkoitus on monipuolinen. Äänimunia voi käyttää tunto ja kuuloaistin harjoittamiseen, rauhoittumiseen, ryhmien jakamiseen ja muistipelinä.

Äänimunia pitää olla parillinen määrä, parien määrä voi vaihdella osallistujamäärän mukaan.

Yllätysmunien muoviset sisusmunat voi täyttää erilaisin ääntä tuottavin ainein, esim. riisi, hiekka, kivet.

Munat voi päällystää esim. virkatun.

Miten käytetään:

Äänimunien avulla voi harjoittaa lapsen tunto- ja kuuloaistia niin yksilötuokiossa kuin pienryhmässä. Munien kanssa voi pelata muistipeliä jolloin lapsen tulee äänestä tunnistaa kaksi samanlaista munaa.

Munien avulla voi tutustua eri ääniin ja miettiä lapsen kanssa miltä kuultava ääni tuntuu, onko se miellyttävä tai esim. liian kova.

Munia voi käyttää esim. ryhmä jaossa (parin muodostuksessa) jolloin pari pitää löytää vastaavan äänen perusteella.

Sovellettavuus:

Munat voi päällystää eri materiaaleilla, esim. erilaisilla langoilla virkatun.

Munia ei ole pakko päällystää ollenkaan, jolloin niistä jää tuntoaistimuksen saaminen pois.

Mikäli munia ei päällystä, munat kannattaa sulkea kunnolla, jotta pienimmät osallistujat eivät saa sisältöä suuhunsa.

Munien määrää ja sisältöä voi vaihdella tarpeen mukaan (riisi, hiekka, kivet, makaroni, klemmarit, mikä vain mistä helistäessä lähtee ääntä).

LUO YHDESSÄ LAPSEN KANSSA

Tässä kortissa on helppoja ohjeita joilla voit luoda yhdessä lapsen kanssa esim. limaa, sormivärejä, muovailuvahaa.

Kaikki näistä ovat tuntoaistia stimuloivia tuotteita joita on myös hauska tehdä yhdessä lapsen kanssa. Näin lapsi saa kokea itse valmistamisen riemun.

Soveltaen saat materiaaleista myös hajuaistia stimuloivia, esim. värjäämällä sormivärit mausteilla. Valmistamalla materiaalit elintarvikkeista saa tuotteista varmasti myrkyttömiä ja lapsille turvallisia.

Itsetehdyt tuotteet ikävä kyllä säilyvät ostettuja huonommin ja siksi niitä ei voi juuri valmistaa etukäteen.

Itse tehdyt sormivärit



Perusohje:

2 dl kylmää vettä
0,5 dl maissitärkkelystä
1,5 rkl sokeria
0,5 tl suolaa
(elintarvikeväriä)
Kiehauta koko ajan hämmentäen, värjää eri

värein ja anna jäähtyä ennen maalaamista.

Maaleja voi myös värjätä sekä hajustaa esim. maustein ja yrtein mikä laajentaa aistikokemusta. Itse tehdyt maalit ovat myrkyttömiä ja lapsiystävällisiä ja värejä voi käyttää vaikka kehomaalaukseen.

Kuvan maaleissa on käytetty, srahmiamia, ketsuppia ja elintarvikeväriä. Huomaa kuitenkin, että itsetehdyt sormivärit eivät säily kuten kaupan.

<http://viitotturakkaus.fi/onewebmedia/sormiv%C3%A4rit.pdf>

Itse tehty muovailuvaha

- 1 dl vehnä jauhoa
- 0,5 dl suolaa
- 0,5 dl vettä
- 0,5 rkl ruokaöljyä
- loraus elintarvikeväriä

Sekoita jauhot ja suola keskenään. Sekoita toisessa kipossa vesi, öljy ja elintarvikeväri. Lisää neste kuiviin aineksiin ja sekoita ensin lusikalla, ja vaivaa lopuksi käsin tasaiseksi muovailuvahamassaksi. Jos muovailuvaha tuntuu liian märälle ja se tarttuu käsiin, lisää pikkuisen jauhoa. Jos taas muovailuvaha on liian kuivaa, eikä se pysy kasassa, niin lisää ihan vähän öljyä. Muovailuvaha säilyy n. viikon käärittynä esim. kelmuun. Valmiit muovailut voi kuivattaa myös uunissa 125 C muutaman tunnin ajan tai kuivattaa huoneenlämmössä noin 2vrk. Internetistä löytyy lisää erilaisia ohjeita vahan valmistamiseen.



Itsetehty lima ja "tiedemönjä"



"Tiedemönjä"

Sekoita perunajauhojen (1dl) joukkoon hiljalleen vettä (0,5dl) ja halutessasi hieman elintarvikeväriä.

Muotoillessa mönjä pysyy kasassa, mutta hetken päästä valuu käsistä. Paikallaan ollessa jähmettyy kovaksi, mutta kun pinnan "rikkoo" on mönjä taas muotoiltavaa.

Lapsista on kiva kokeilla ainetta jonka koostumus muuttuu kosketuksesta.



Itse tehty lima

Erilaisiin limoihin löytyy paljon ohjeita internetistä. Yksinkertaisimmillaan liman voi tehdä sekoittamalla keskenään perunajauhoja ja vettä noin puolet ja puolet kunnes neste on maitomaista. Laita mikroon noin minuutiksi ja anna jäähtyä. Limasta tulee kiiltävä ja venyvä. Massaa voi myös värjätä lisäämällä elintarvikeväriä ennen lämmitystä.

<https://koululainen.fi/puuhaa/tee-itse/tee-itse-limaa/>

AISTITUOKIOT

Tuokioita tulisi toteuttaa säännöllisesti ja järjestelmällisesti, esimerkiksi viikoittain yksi aistituokio kerrallaan. Kun kaikki aistituokiot on käyty läpi, voidaan aloittaa uudelleen alusta, tuokion toimintaa muokaten tarpeen mukaan. Tuokio olisi hyvä olla kestoaltaan noin 15-30min. Tuokiolla on tärkeää olla selkeä struktuuri (rakenne), aloitus, toiminta ja lopetus. Yhdessä ohjaajan kanssa turvallisessa ympäristössä lapsi saa kokea erilaisia aistimuksia ja oppetella uusien aistikokemusten kohtaamista.

Ohjauskansion tuokiot on suunniteltu alkavaksi aina soittorasian soitolla joko ohjaajan tai lapsen toimesta ja lopettaa yhdessä lausuttuun loppuloruun. Tuokion sisältämiä välineitä voi vaihtaa ja soveltaa yksilön tai ryhmän tarpeen mukaan. Jokaiselle välineelle on omat ohjauskorttinsa, josta käy ilmi välineen tavoite ja käyttö. Hyödynnä näitä ohjauskortteja tuokion suunnittelussa ja kulussa. Alla on esimerkkejä eri tuokioiden välinevaihtoehdoista.

Tuokion lopuksi on hyvä kirjata lyhyesti havainnot aistikokemuksista ja tuokion kulusta lapsikohtaisesti. Havaintojen kirjaaminen auttaa lapsen kehityksen seurannassa ja arvioinnissa.

Tuntoaistia stimuloiva tuokio:

- Aloitus soittorasiaa soittaen
- Tunnustelulaatikko
- Pallohieronnan + värinä(hieronta)laitteen avulla koko kehon tuntoaistien stimulointia
- Kylmä- ja kuumatuntemusten harjoittamista vesi-ilmapalloilla
- Kuivasuihkun avulla kehonhahmottamista
- Päätös

*Yhdessä me touhuttiin,
paljon kaikkea opittiin.
Olipas meillä mukavaa,
aistien maassa vaeltaa.
Nyt on aika lopettaa,
kunnes taas tavataan.*

Tasapainoaistin harjoittaminen:

Soittorasia-aloitus
Tuntotwister
Eläinjoogakortit
Päätösloru

Kuuloaistia stimuloiva tuokio:

- Aloitus soittorasiaa soittaen
- Kulkusranneke
- Sadeputki
- Rytmimunat
- Päätös

*Yhdessä me touhuttiin,
paljon kaikkea opittiin.
Olipas meillä mukavaa,
aistien maassa vaeltaa.
Nyt on aika lopettaa,
kunnes taas tavataan.*

Huomaa että kuuloaistia voi stimuloida monella tapaa mm. erilaisilla rytmikkäillä taputuksilla, sekä kokeilemalla miten eripinnoilta lähtee erilainen ääni taputettaessa/ koputettaessa.

Kuuloaistia voidaan myös stimuloida puhumalla lapselle eri suunnista jolloin lapsen tulee silmät kiinni hahmottaa mistä ääni kulloinkin kuuluu.

Kuuloaistia voi stimuloida myös hiljaisella kuiskinnalla ja tietenkin erilaisilla musiikeilla.

Näköaistia stimuloiva tuokio:

- Aloitus soittorasiaa soittaen
- Kaleidoskooppi
- Diskovallo
- Aistipullot
- Saippuakuplat
- Päätös

*Yhdessä me touhuttiin,
paljon kaikkea opittiin.
Olipas meillä mukavaa,
aistien maassa vaeltaa.
Nyt on aika lopettaa,
kunnes taas tavataan.*

Maku- ja hajuaistia stimuloiva tuokio:

- Aloitus soittorasiaa soittaen
- Hajupurkit / tuoksucocktailit luonnossa
- Makupurkit (HUOMAA ALLERGIAT!)
- Pillipuhaltelut vesilasiin
- Päätös

*Yhdessä me touhuttiin,
paljon kaikkea opittiin.
Olipas meillä mukavaa,
aistien maassa vaeltaa.
Nyt on aika lopettaa,
kunnes taas tavataan.*

Rentoutumisen merkityksestä yleensä, pohjustusta seuraaviin harjoituksiin

Lapset kokevat ja ajautuvat uusiin ja erilaisiin tilanteisiin kasvaessaan ja oppiessaan uusia asioita päivittäin toisinaan useitakin kertoja päivässä. Uusien asioiden edessä lapsi valpastuu ja saattaa jännittyä ja stressaantua. Myös epämiellyttävät ja jäsentämättömät aistikokemukset saattavat kerryttää lapsen "stressikuppia". Kun näitä yksittäisiä stressitippoja kuppiaan kertyy tarpeeksi voi "kuppi läikkyä yli" jolloin lapsi voi reagoida haastavasti ja voimakkaastikin meistä pieneltä tuntuviin asioihin. On tärkeää löytää ja tarjota lapselle keinoja joilla voi purkaa jännitystä päivän aikana, rauhoittua ja rentoutua. Rentoutumisen on katsottu vaikuttavan mm. ihmisen hyvän olon kokemiseen, stressihormonitason laskuun, mielen tasapainoon, aivojen sähköisen toimintaan, unen laatuun, ruoansulatukseen, luovuuteen, sosiaalisuuteen ja tunneherkkyyteen (Tuovinen S. 2014, 52).

On siis hyvä löytää jokaiselle keino jolla voi oppia purkamaan arjen haasteiden aiheuttamaa kuormitusta ja löytää keino rentoutumiseen. Toiselle voi auttaa hetken oma rauha ja hiljaisuus, toiset kaipaavat rauhoittavaa musiikkia, joillekin toisen ihmisen kosketus voi olla tärkeää rentoutuakseen. Tähän osioon olen koonnut joitain esimerkkejä rentoutustuokion toteutuksesta. Kaikkia tuokioita voidaan varioida yksilö tai ryhmän tarpeiden mukaan. Tärkeää kuitenkin olisi, että rentoutustuokiot olisivat toistuva osa arjen toimintaa. Tuokiot sopivat hyvin päivittäin toteutettavaksi, vaikka ennen päiväunia tai niiden sijasta.

TUNTORENTOUTUS



Tuokion tarkoituksena on pysähtyä, rauhoittua ja rentoutua, päästä irti arjen hektisyydestä ja saada voimia loppupäivään.

Ennen tuokion alkua on hyvä kertoa lapsille tuokion tarkoitus ja kulku, sekä kertoa kehon koskettamisesta tuokion aikana. Samalla lapselta voi kysyä koskettamisesta, sopiiko tämä hänelle. Kosketus tulee tapahtua lapsen ehdoilla. Ennen tuokion alkua voidaan käydä lasten kanssa läpi mahdolliset kosketuksen välineet (pallo, höyhen, tela, jne., kts. aistikansio). Lapsi voi halutessaan tutustua näihin etukäteen.

Lapsi/lapset ohjataan asettumaan lattialle mukavaan makuuasentoon. Huoneen yleisvalaistusta himmennetään ja asetetaan lasten keskelle lattialle väriä vaihtava tunnelmavalaisin. Valonvärin voi asettaa halutuksi tai voi antaa värin vaihtua tuokion ajan automaattisesti. Kun kaikki ovat rauhoittuneet laita päälle sopivaa rentouttava taustamusiikkia tai ääniä esim. Mielenrauhaa aamu aamulla varhain - luonnon ääniä tai voit valita itse mieluisen taustamusiikin esim. internetistä mm. Youtubesta löytyy rentouttavaa musiikkia lapsille - <https://www.youtube.com/watch?v=O1mGgmG48mc>, <https://www.youtube.com/watch?v=R5xh-0wzcbM>. Harjoituksen voi toki tehdä ilman musiikkiakin.

Lasten maatessa lattialla ja kuunnellen musiikkia ohjaaja/ohjaajat käyvät vuorotellen kunkin lapsen luona koskettaen ja hieroen lapsen kehoa hellästi esim. pallon avulla, käsin, höyhenellä tai kuljettaen maalitelaa lapsen selällä ja raajoilla. Rentoutuksen aikana voi käydä kevyesti kättä/palloa kuljettaen läpi lapsen vartalon ääriä alkaen päästä, niskaan, olkapäihin, käsivarsiin, alaraajojen kautta varpaisiin ja siitä taas toista puolta takaisin päähän asti. Tuokion kesto on hyvä olla 10-20min riippuen ryhmän koosta ja tarpeesta.

Tuokio päätetään rauhalliseen herättelyyn tähän hetkeen, lapsia kehoitetaan hiljaiseen nousemaan istumaan ja kun kaikki ovat nousseet voidaan musiikki ja valo sammuttaa ja päättää tuokio.

HENGITYSKAVERI- HARJOITUS



Harjoituksen voi ohjata yhdelle lapselle tai pienelle ryhmälle. Tässä harjoituksessa lapsi oppii tiedostamaan hengitystään ja kehon tuntemuksia, miltä kehossa tuntuu rauhoittuessa. Harjoitus toimii myös keskittymisen harjoituksena. Huolehdi ympäristön mukavuudesta. Himmenna tilan valaistusta ettei esim. kattovalo häikäise. Tuo rauhallisuuden tunne omaan kehoosi ja ääneesi, näin luot esimerkilläsi tilaan rauhaa. Ohjaa lapset makuulle lattialle riittävän erille toisistaan ja anna jokaiselle oma pehmolelu (hengityskaveri) vatsan päälle.

Kerro lapsille, että heillä on nyt oma erityinen hengityskaveri. Ohjaa heitä huomaamaan missä kohtaa vatsan päällä hengityskaveri kehossa tuntuu. Tuntuuko se kevyenä painona tai vaateen kosketuksena ihoa vasten. Voit kertoa lapsille, että laittaessaan silmät kiinni ja keskittyessään vain hengityskaveriin ja sen liikkeeseen vatsan päällä, hengitys saattaa rauhoittua. Hän voi hengityksellään "kei-nuttaa" hengityskaveria, vaikkepa ihan uneen asti (tämä on usein lapsista hauska ajatus). Voit pyytää lapsia hengittämään välillä syvemminkin ja kevyemmin. Voit näyttää omalla hengitykselläsi (ääneen) mallia eri hengitystahdeista.

Ole kärsivällinen. Suhteuta ohjauksen kesto lasten ikään, voit aloittaa muutamasta minuutista. Alkuun voi tuntua, että lapset eivät millään rauhoitu, mutta jo muutamana harjoituskerran jälkeen he tottuvat siihen, ja asettuvat harjoitukseen nopeammin. Harjoituksen voi ohjata vaikka päivittäin lounaan jälkeen tai päiväunille mennessä. Jos lapsen on vaikea keskittyä tilanteeseen voi kokeilla painavampaa pehmoa (painolelua) tuottamaan vahvempaa tuntoaistimusta mikä saattaa rauhoittaa. Harjoituksen voi tehdä myös istuen, pitäen pehmoa sylissä, mikäli makuulla olo ei lapsesta tunnu hyvältä. Harjoitusta voi varioida käyttämällä taustalla esim. musiikkia ja erilaista valaistuta tilassa.

(Resurssiverstas-verkkosivut, mindfulness lapsille-ohjeita. 2018.)



MIELIKUVARENTOUTUS KESÄISESTÄ PÄIVÄSTÄ

Ohjaa lasta ottamaan mukava asento joko lattialla maaten tai istuen tuolilla. Huolehdi että lapsella on turvallinen ja rauhallinen olo eikä tilassa ole häiritseviä tekijöitä. Lasta voi kehottaa sulkemaan silmänsä jos se tuntuu hyvältä, silmiä voi pitää myös kevyesti auki. Tärkeintä on hyvä ja rauhallinen olo. Tuokion alkuun voi yhdistää rauhallista musiikkia mikäli tuokiosta halutaan hieman pidempikestoinen.

Lue seuraava tarina rauhallisesti hitaalla tempolla, välillä taukoja pitäen antaen aikaa mielikuville.

Kuvittele, että olet lepäämässä pehmeällä nurmikolla kauniina kesäisenä päivänä. Anna auriongon lämmittää suloisesti koko kehoasi. Sinulla on juuri sopiva olo, ei liian kuumaa, ei liian kylmää.

Tunne tuulen kevyt kosketus kasvoillasi ja kuuntele, kuinka linnut laulavat ympärilläsi. Ehkä kuulet, jos olet oikein tarkkana, myös tuulen huminan puissa. Kuuntele mitä muita ääniä erotat.

Ilmassa leijuu vastaleikatun ruohon tuoksu, ja välillä tuuli tuo tullessaan lähellä kasvavien kukkien makeaa hajua. Sinulla on hyvä ja rauhallinen olo. Voit antaa kehoasi painautua rennosti alustaa vasten.

Kun katsot ylös taivaalle, näet pienten pilvenhattaroiden liikkuvan rauhallisesti sinisellä taivaalla. Kun katselet niitä tarkkaan, voit nähdä, kuinka ne muuttavat hiljalleen väriään ja muotoaan. Jotkin pienet pilvet voivat kadota joskus kokonaan. Näet linnun lentävän korkealla taivaan poikki. Voit seurata hetken aikaa linnun lentoa, kuinka se syöksähtelee ylös ja alas sinistä taivasta vasten.

Vedä syvään henkeä ja tunne, kuinka raikas kesäilma virtaa aina vatsaan saakka. Se virkistää sinua ja antaa voimia tulevaa päivää varten. Herättele myös jäsenesi venyttellen niitä aina varpaista sormenpäihin saakka. Avaa silmäsi, jos ne ovat olleet suljettuna, ja katso ympärillesi. Olet valmis jatkamaan arjen askareita.

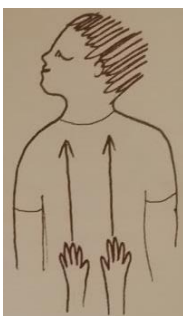
(Tompuri M. 2016, 102-103.)

SATUHIERONTA

Satuhieronnassa yhdistyvät tarinat, mielikuvitus ja myönteinen kosketus. Satuhieronnan avulla lapsi saa kokea läsnäolevaa kohtaamista ja rentoutumista.

Satuhieronnan voi aloittaa ja lopettaa molempien käsien lepäämällä lapsen selällä. Niskasta alaspäin suuntautuva hidas kämmenen siveily koetaan usein rauhoittavana kun taas alaselästä niskaan päin siveily aktivoivana. Tarinoita ja siihen liittyviä kosketuksia voi soveltaa mielikuvituksen mukaan ja kosketuksen eri rytmeillä ja voimakkuuksilla. Tarinoita voi keksiä myös yhdessä lapsen kanssa. Erilaisilla tarinoilla voidaan vaikuttaa satuhieronnan symboliikkaan. Toisilla tarinoilla voidaan viestittää lapselle esim. ystävyyyden merkityksestä, toisella välittämisestä ja hyväksynnästä jne. Rentoutumisen kannalta oleellista on kuitenkin myönteinen kosketus. Satuhieronnan voi ottaa osaksi vaikkeä päivittäistä toimintaa esim. ennen päiväunia rauhoittava lyhytkin satuhieronta helpottaa nukahtamista.

Alla esimerkkejä kosketuksesta:



(Tuovinen S. 2014, 22-25).

MERIHEVONEN JA MERITÄHTI

Olipa kerran merihevonon, joka oli mahdollottoman hyvä uimari.

Se rakasti tehdä kuperkeikkoja turkoosinsinisessä meressä.

Merihevoson paras ystävä oli meritähhti.

Meritähden kanssa he keksivät aina kaikkein parhaimmat leikit.

Kerran he kiipesivät rantakalliolle. Kallion peitti pehmeä, vihreä sammal.

He laskivat kalliolta hurjaa vauhtia alas veteen.

Hui, mikä vauhti!

Yhtäkkiä nousi tuuli ja toi tullessaan sadepilviä. Laineet alkoivat kasvaa.

Meritähettä alkoi pelottaa. Merihevonon joka oli mestariuimari, sanoi sille: "Älä pelkää, pidä minusta kiinni."

Tähhti otti merihevosta kaulasta, ja he lähtivät uimaan. Laineet olivat valtavia, välillä ne heittelivät ystävyksiä ympäri ämpäri.

Pian meritähhtikin alkoi nauttia laineiden vauhdista. Hehän olivat kuin huvipuistossa!

He nauroivat ja pitivät tiukasti toisistaan kiinni.

Yhtäkkiä merihevonon näki ylhäällä jotain pientä ja kimaltavaa.

Ystävykset lähtivät nousemaan vedenpintaan. Siellä, lumpeenlehden päällä, oli säihkyvä simpukka. Merihevonon raotti sitä pikkuisen. Simpukan sisällä oli suuri, valkoisena hohtava helmi.

Ystävykset tiesivät löytäneensä oikean aarteen.

Mutta he tiesivät myös, että ystävyys oli suurin kaikista aarteista.

Sen pituinen se.



Laske kämmen lapsen selälle.

Piirrä etusormella silmukoita pitkin selkää.

Piirrä tähtikuvio.



Kiipeä kämmenillä lapsen selkärankaa ylös pääläelle.

Laske käsillä kuin liukumäkeä pääläelta alaselkää muutamia kertoja.

Tee pyörivää liikettä ja isoja laineita.

Vie käsi hellästi lapsen olalle.

Tee sormenpäillä silmukoita selkään ja jalkoihin.

Piirrä pieni ympyrä niskaan.

Vedä sormella selästä niskaan.

Piirrä edellistä suurempi ympyrä.

Silitä selkään sydän.

Laske kädet hetkeksi selän päälle.

(Tuovinen 2014, 111)

TAIKAPUU

Olipa kerran pieni orava, joka keräsi metsässä marjoja, pähkinöitä ja siemeniä.

Yhden pienen siemenen orava piilotti maahan.

Se oli taikapuun siemen.

Siemen alkoi kasvaa ja siitä tuli taimi. Se kasvoi suureksi kauniiksi puuksi.

Ympäri runkoa ilmestyi oksia, jotka olivat täynnä vihreitä lehtiä.

Puu kasvoi niin suureksi, että sen latva ulottui melkein pilviin asti.

Puu oli taikapuu ja osasi puhua. Puu sanoi pilville: "Minulla on jano, antakaa minulle vettä."

Ensimmäiset sadepisarat tippuivat taikapuun oksille, rungolle ja lehdille.

Sade voimistui ja kohta vettä tuli kaatamalla.

Puu imi vettä juuriin asti. Puu sai juoda raikasta vettä niin paljon kuin halusi.

Seuraavaksi puu sanoi auringolle: "Lämmitä minua, tarvitsen valoasi."

Ensimmäiset auringonsäteet tulivat heti esiin pilvien takaa ja alkoivat kuivattaa sadepisaroita lehdiltä. Puu imi auringonvaloa itseensä ja nautti lämmöstä.

Auringon paiste kutsui linnut lentämään, ja ne laskeutuivat yksitellen puun oksille.

Puu oli onnellinen kuunnellessaan lintujen laulua sekä tuulen suhinaa oksistossaan.

Sen pituinen se.



Kävele sormilla pitkin selkää rauhallisesti välillä pysähdellen.

Tee alaselkään selkärangan kohdalle sormen painallus.

Kuljeta käsiä läheltä selkärankaa pikku-hiljaa ylöspäin, voit painaa jonkin verran.

Vedä selkärangasta sivulle päin.

Tee rauhallisia vetoja ylöspäin pitkin käsiä, jos kädet ovat pään yläpuolella. Jos kädet ovat sivuilla kehon vieressä, liikkeitä voi tehdä pääläelle.

Sateen ropinaa sormilla pitkin selkää.

Vetele sormilla selkää, päätä ja käsiä kuin rankkasade.

Vedä jalkoja pitkin alaspäin.

Tuo kädet takaisin selälle.

Pyörittäviä, lämmittäviä liikkeitä koko selälle.

Paina kämmenellä aina siihen, mihin kukin lintu laskeutuu.

Pyörittäviä, tuulimaisia liikkeitä sormilla.

Laske kädet selän päälle ja paina selkää kevyesti lopettamisen merkiksi.

(Tuovinen 2014, 29)

LEPPÄKERTTU PIKKUINEN

Leppäkerttu pikkuinen
nyt on kävelyllä.
Mekko kullanhohtava
pikkuinen on yllä.

Leppäkerttu pikkuinen
kulkee viertä pellon.
Sadesäällä suojan saa
alla sinikellon.

Leppäkerttu pikkuinen
sirkeän soiton kuulee.
Lämmiin on myös huomien
etelästä tuulee.

Leppäkerttu pikkuinen
äidin luokse ehti.
Parhain tuutu päällä maan
pieni hento lehti.

*Lyhyempi tarina sopii hyvin pie-
nemmilllekin lapsille. Tarinaa voi
toistaa useamman kerran.*

Kävelytä sormia selän päällä.

Sivele selkää.

Sormikävelyä.

Tee sormilla sadepisaroi-
ta selkään.
Laita kädet kuperasti kuvitel-
lun leppäkertun päälle.
Soita kämmenen reunalla "viulua".
Pyöritä kämmenellä "aurinko".
Puhalla selkään tai tee sormilla tuu-
limaisia liikkeitä.

Sormikävelyä.

Paina kämmenellä paikkaan,
johon askeleet päättyivät, ja
keinuttele lasta.

L. Vuorinen
(Tuorinen 2014, 37)

