



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

TUULI RANINEN

Taikametsä

Aistitarina kehitysvammaisten
rentoutustuokiona käytettäväksi

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA
2020

Tekijä Raninen, Tuuli	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	22.4.2020
	Sivumäärä 42	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Taikametsä. Aistitarina kehitysvammaisten rentoutustuokiona käytettäväksi		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Antinkartanon toimintakeskuksen kanssa. Toimintakeskus sijaitsee Ulvilassa ja se kuuluu Satakunnan sairaanhoitopiirin sosiaalipalvelujen alaisuuteen. Toimintakeskuksen asiakkaat ovat liikunta- ja monivammaisia aikuisia, joille tarjotaan hoitoa, kuntoutusta sekä muuta monipuolista toimintaa. Sain idean opinnäytetyöhöni suorittaessani viimeistä ammatillista harjoitteluani toimintakeskuksessa syksyllä 2019.</p> <p>Opinnäytetyö koostui teoreettisesta osuudesta, jossa kerrottiin siitä mitä kehitysvammaisuus on ja minkälaisia muita neuropsykiatrisia häiriöitä opinnäytetyön kohderyhmällä saattoi olla. Tämän lisäksi työssä kerrottiin asioita, joita kehitysvammaisten kanssa työskentelevän henkilön olisi hyvä tietää ja ottaa huomioon. Näitä asioita olivat mm. erilaiset aistipulmat sekä haastava käyttäytyminen.</p> <p>Toiminnallisen ja taidelähtöisen opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa aistitarinatuokio muutamille päivä- ja työtoiminnan asiakkaille. Hallituksen linjaamien COVID-19-poikkeusolojen takia opinnäytetyöstä tuli teoriapohjainen infopaketti ja suunnitelma rentoutustuokion toteuttamiseen.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallisena osana syntyi Taikametsä-aistitarina, joka tukee kehitysvammaisten rentoutumista sekä aistien harjaannuttamista. Aistitarina kehitettiin työvälineeksi kehitysvammaisten päivä- ja työtoimintaan ja sen tarkoituksena oli ehkäistä mm. haastavaa käyttäytymistä. Aistitarinan kehittämisessä käytettiin apuna kirjallisuudesta ja muista lähteistä kerättyä teoriapohjaa.</p> <p>Suunnitellusta tuokiosta pyydettiin palautetta neljältä työ- ja päivätoiminnan ohjaajalta. Ohjaajat ottivat tarinan myönteisesti vastaan ja pitivät tarinan tunnelmasta. Ohjaajilta tuli myös rakentavaa palautetta, jota tuokion jatkokehittämisessä olisi hyvä huomioida.</p>		
<u>Asiasanat</u> aistit, kehitysvammaiset, haastava käyttäytyminen, rentoutus		

Author Raninen, Tuuli	Type of Publication Bachelor's thesis	22.4.2020
	Number of pages 42	Language of publication: Finnish
Title of publication Magical Forest. A sensory story for use as a relaxation session for the disabled		
Degree program Bachelor of Social Services		
Abstract <p>The thesis was carried out in collaboration with the Antinkartano rehabilitation center. The rehabilitation center is located in Ulvila and is part of the social services of the Satakunta Hospital District. The rehabilitation center's customers are adults with physical disabilities and multiple disabilities. They are offered treatment, rehabilitation, and other diverse activities. I got the idea for my thesis while completing my last internship at the rehabilitation center in the fall of 2019.</p> <p>The thesis consisted of a theoretical part, which described what disability is and what other neuropsychiatric disorders the target group might have. This research work reported also sensory problems and challenging behavior, which a person working with developmental disabilities should know.</p> <p>The aim of the functional and art-based thesis was to implement a sensory story session for a few clients. Due to the COVID-19 exceptional circumstances, the thesis became a theory-based information package and a plan for implementing a relaxation session.</p> <p>The functional part of the thesis was the Taikametsä sensory story. It supports the relaxation of the rehabilitee and the training of the senses. The sensory story was developed as a work tool for the rehabilitee and its purpose was to prevent e.g. challenging behavior. The theoretical basis gathered from literature and other sources.</p> <p>Feedback of the planned session was requested from four counsellors of Antinkartano rehabilitation center. The counsellors welcomed the story and liked the atmosphere of the story. The instructors also received constructive feedback, which should be notified in the further development of the session.</p>		
<u>Key words</u> disabled people, senses, relaxation, abnormal behavior		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 YHTEISTYÖKUMPPANI	7
2.1 Päivä- ja työtoiminta	7
2.2 Toiminta Antinkartanossa	8
2.3 Osallisuus ja yksilön tarpeiden huomioiminen Toimintatalossa.....	8
2.4 SATADUUNIA-hanke.....	9
3 KEHITYSVAMMAISUUS	10
4 NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT.....	11
4.1 Autismi.....	12
5 HAASTAVA KÄYTTÄYTYMINEN KEHITYSVAMMAISUUDESSA.....	13
6 MENETELMIÄ HAASTAVAN KÄYTTÄYTYMISEN VÄHENTÄMISEEN...	14
6.1 Strukturointi	14
6.1.1 Kuvallinen päiväohjelma	16
6.1.2 Ajan strukturoiminen	16
6.1.3 Esinekommunikaatio.....	16
6.2 Tunnetaidot menetelmänä	17
6.3 Myönteinen vahvistaminen	17
6.4 Rentoutuminen	18
6.5 Kosketuksen, sanojen ja mielikuvien voima osana stressinhallintaa.....	19
6.5.1 Satuhieronta.....	20
7 KEHITYSVAMMAISTEN AISTIHÄIRIÖT	20
7.1 Sensorinen integraatio	22
8 AISTIEN HARJAANNUTTAMINEN	22
9 MENETELMIÄ AISTIEN HARJAANNUTTAMISEEN.....	23
9.1 Sensorisen integraation terapia	23
9.2 Snoezelen -menetelmä	24
9.3 Aistihuoneet	24
9.4 Valkoinen huone	25
9.5 Aktivointihuone	25
10 OPINNÄYTETYÖPROSESSI	26
10.1 Tavoitteet ja työn rajaaminen.....	26
10.2 Tuokion suunnittelu ja tarinan kirjoittaminen.....	27
10.3 Visuaalisuus	28
10.4 Tuokion aloittaminen	29
10.5 Ohjaajan rooli.....	29

10.6 Tuokion lopettaminen	30
11 PALAUTE AISTITARINASUUNNITELMASTA.....	31
12 JATKOKEHITTÄMINEN.....	32
13 POHDINTA	33

LÄHTEET

LIITTEET

- Liite 1. Taikametsä: ohjaajan materiaali
- Liite 2. Taikametsä: tarvittavat materiaalit

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tilaajana toimii Satakunnan sairaanhoitopiirin, Antinkartanon kuntoutuskeskus ja kohderyhmänä ovat työ- ja päivätoiminnan liikunta- ja monivammaiset aikuiset. Opinnäytetyöni on tarkoitus painottaa taidelähtöiseen työskentelyyn koska haluan hyödyntää työssäni mahdollisimman paljon aiempaa muotoilijan ammattiani sekä kädentaitojani.

Opinnäytetyöni teoriaosuudessa kuvaan kehitysvammaisuutta ja siihen liittyviä neuropsykiatrisia häiriöitä, joita valitsemallani kohderyhmällä saattaa olla. Tämän lisäksi teoriaosuudessa tuon esille niitä seikkoja, joita kehitysvammaisten kanssa työskentelevän henkilön on hyvä tietää ja ottaa huomioon. Kerron myös oleellisia asioita haastavasta käyttäytymisestä sekä kehitysvammaisten aistihäiriöistä ja näihin molempiin käytettävistä menetelmistä.

Tarkoitukseni on toteuttaa opinnäytetyö toiminnallisena työnä, jonka keskeisenä ideana on tuottaa ja testata aistitarina käytännössä asiakkaiden kanssa. Maailmanlaajuinen COVID-19-epidemia kuitenkin sekoittaa opinnäytetyöni toteutuksen mahdollistamisen päivätoimintapaikkojen sulkemisen takia. Tämän takia toiminnallinen osuus työstä jää puuttumaan ja keskityn työssäni teoriaosuuden tuottamiseen, sekä aistitarinan ideoimiseen ja suunnitteluun.

Työni tuloksena syntyvän aistitarinatuokion toimivuudesta teen palautekyselyn toimintakeskuksen ohjaajille. Lopuksi pohdin koko opinnäytetyöprosessiani ja omaa ammatillista kehittymistäni sen aikana.

2 YHTEISTYÖKUMPPANI

Sain toteuttaa opinnäytetyöni yhteistyössä Antinkartanon toimintakeskuksen kanssa. Toimintakeskus sijaitsee Ulvilassa ja se kuuluu Satakunnan sairaanhoitopiirin sosiaalipalvelujen alaisuuteen. Toimintakeskus järjestää asiakkailleen mielekästä, kuntouttavaa ja monipuolista päivä- ja työtoimintaa. Opinnäytetyöni kohteena ovat Antinkartanon työ- ja päivätoiminnan liikunta- ja monivammaiset aikuiset. Itse olen tutustunut toimintakeskukseen toisessa ammatillisessa harjoittelussani syksyllä 2019, sekä harjoittelun jälkeen tehtyjen sijaisuuksien kautta.

2.1 Päivä- ja työtoiminta

Jokaisella kehitysvammaisella on oikeus päivä- tai työtoimintaan. Vammaispalvelulaki säättää, että päivätoiminnan sisältö on kodin ulkopuolista sosiaalista toimintaa, joka tukee itsenäistä elämää, sekä arjessa selviytymistä (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista, 8 b § 22.12.2006/1267). Työ- ja päivätoiminnan palveluja tuottavat kunnat ja yksityiset palveluntuottajat.

Työ- ja päivätoiminta antaa mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen, kykyjen käyttämiseen, sisällön saamiseen elämään, sosiaalisiin kontakteihin ja itsearvostuksen lisääntymiseen itsensä ja muiden silmissä (Malm, M., Matero, M., Repo, M., Talvela E-L., 2006, 403). Sisältönä työtoiminnassa, työn tekemisen lisäksi on erilaisten taitojen ja työelämään kuuluvien sosiaalisten valmiuksien kehittäminen ja yleisen sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen (Kaski, M., Manninen, A., Mölsä, P., Pihko, H., 2001, 359).

Päivätoimintaa voidaan järjestää joko ryhmämuotoisena toimintana tai yksilöllisenä ohjauksena henkilön tarpeiden mukaan. Päivätoiminta voi pitää sisällään erilaisten arjen taitojen harjoittelua, ulkoilua, rentoutustuokioita, retkiä sekä luovaa toimintaa.

2.2 Toiminta Antinkartanossa

Toimintakeskuksessa on kaksi eri rakennusta Toimintatalo sekä Työkartano. Toimintakeskuksessa on yhteensä 55 asiakasta, jotka jakautuvat suunnilleen puoliksi Toimintatalon ja Työkartanon kesken. Esimiehen lisäksi vakituista henkilökuntaa on 16, jotka ovat ohjaajia, kouluttajia sekä hoitajia.

Antinkartanon Toimintatalossa järjestetään päivätoimintaa, jossa painottuu asiakkaan osallisuus ja yksilöllisten tarpeiden huomioiminen. Toimintatalon asiakkaat ovat enimmäkseen vaikeasti kehitysvammaisia, joista osalla esiintyy myös eriasteisia liikuntavammoja. Talo pyrkii tarjoamaan asiakkailleen mielekästä tekemistä sekä elämyksiä. Toimintatalolla toimii myös erillinen autistiryhmä, jossa asiakkaat saavat tarpeidensa mukaista yksilöllistä ohjausta. Joissain tapauksissa päivätoiminnan järjestäminen voi toimia väylänä siirtymisessä työtoimintaan ja mahdollisesti edelleen työelämään.

Työkartanon asiakkaat ovat ensisijaisesti Satakunnan sairaanhoitopiirin asumisyksiköiden täysi-ikäisiä, hyvä tasoisia ja lievästi kehitysvammaisia asukkaita. Työtoiminta Antinkartanolla voi olla erilaisten yritysten alihankintatöitä (esim. lajittelu & pussitus), käsitöitä, kiinteistönhuolto & puutarhanhoitotöitä tms. Työtoimintaa voidaan järjestää joko työ- ja toimintakeskuksissa tai missä tahansa toimintaan soveltuvassa paikassa.

Antinkartanon Työkartanossa asiakkaat tekevät erilaisia käsitöitä, sekä jonkun verran myös kotitaloustöitä. Tuotteita valmistetaan myyntiin omaan myymälään, myyjäisiin sekä tilaustyönä ostajille. Työtoiminnassa tehdään myös pienimuotoisia alihankintatöitä ulkopuolisille asiakkaille (esim. röntgenpussien taittelu Satasairaalalle). Muutamia työkartanon asiakkaat ovat mukana Sataduunia-hankkeen ryhmämuotoisessa työvalmennuksessa.

2.3 Osallisuus ja yksilön tarpeiden huomioiminen Toimintatalossa

”Osallisuus tarkoittaa jonkin yhteisön jäsenen olemista ja toimimista niin, että syntyy kokemus yhteisöön kuulumisesta. Osallisuus toteutuu yksilön ja yhteisön välisessä vuorovaikutuksessa.” (THL [www-sivut](http://www.thl.fi), viitattu 17.3.2020).

Päivätoiminta on jo itsessään asiakkaan osallistamista, kun asiakkaalle mahdollistetaan tekemistä kodin ulkopuolella. Päivä- ja työtoiminnassa käyvillä on mahdollisuus tavata ohjaajan lisäksi erilaisissa pari- ryhmätoiminnoissa muita asiakkaita, mikä osallistaa heitä sosiaalisille suhteille. Toiminnan suunnittelussa ja järjestämisessä otetaan huomioon asiakkaiden tarpeet, mielipiteet ja toiveet, sekä kiinnitetään huomiota siihen että jokaisella on mahdollisuus jollain keinolla tuoda toiveensa ja tahtonsa esille. Päivittäisessä toiminnassa asiakasta ohjataan myös omatoimisuuteen ja heille järjestetään mahdollisuus osallistua tavallisiin arjen toimintoihin esim. kauppa ostosten tekemiseen, kahvilassa ja kirkossa käymiseen, sekä metsäretkiin. Päivä- ja työtoiminnan asiakkailla on myös oma kuoro, sekä teatteriryhmä johon osallistuminen on vapaaehtoista. Antinkartanon alueella on myös oma kanttiini sekä yhteisiä tapahtumia joihin asiakkaat saavat osallistua oman halukkuutensa mukaan.

Yksilölliset tarpeet huomioidaan mm. esteettömillä tiloilla ja käyttämällä puhetta korvaavia kommunikaatiomenetelmiä (esim. kuvalliset päiväjärjestykset). Myös mahdolliset aistiherkkyudet (esim. ääniyliherkkyys) otetaan toiminnassa huomioon ja työt ja tehtävät sovelletaan jokaisen taitoihin ja tasoon sopiviksi. Toiminnassa otetaan huomioon myös se, hyötyykö asiakas eniten yksilö- vai ryhmätoiminnasta.

2.4 SATADUUNIA-hanke

Antinkartanon työtoiminnassa on meneillään ryhmämuotoinen työhönvalmennus pilotti koskien SATADUUNIA-hanketta. Kolmevuotista SATADUUNIA-hanketta hallinnoi Satakunnan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä ja hanketta rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto (ESR) (Satasairaalan www-sivut, viitattu 6.4.2020).

Ryhmämuotoinen työhönvalmennus tavoittelee pilottiin mukaan työnantajia, jotka tarjoavat osatyökykyisille henkilöille mahdollisuuden työtehtävien harjoitteluun aidossa työympäristössä. Pilotti suunnataan asiakkaille, jotka hyötyvät työelämätaitojen ja valmiuksien kartoituksesta työllistymisen edistämiseksi. Työtehtävien harjoittelu tapahtuu ryhmänä, työhön valmentajan ohjaamana ja tukemana. Ryhmämuotoisessa työhönvalmennuksessa valmennettavia on useampia (noin 3 henkilöä). Työhön

valmentaja tukee asiakkaita työelämätaitojen ja -valmiuksien kasvattamisessa. Yhdessä työpaikan henkilöstön kanssa hän suunnittelee ja räätälöi työtehtävät sekä perehdyttää ja ohjaa asiakkaita työtehtävien suorittamisessa. Pilotin kautta kerätään kokemuksia ryhmämuotoisen valmennuksen soveltuvuudesta osatyökykyisille henkilöille (Pärssinen sähköposti 6.4.2020).

Jokainen pilottiin osallistuja saa jakson jälkeen arvioinnin omasta työ- ja toimintakyvystään (arvioinnissa käytetään Kykyviisaria). Asiakkaan itsearviointi on myös oleellisessa osassa valmennusta. Arvioinnissa on mukana myös työpaikan palaute. Jakson lopuksi tehdään jatkosuunnitelmat yhteistyössä asiakkaan, työhön valmentajan ja asiakkaan lähiverkoston kanssa (Pärssinen sähköposti 6.4.2020).

Pilottiin osallistuvilla asiakkailla on myös mahdollisuus osallistua SATADUUNIA-hankkeen kautta järjestettäviin asiakkaille suunnattuihin koulutuksiin sekä työvalmennusklubi – koulutuksiin (Pärssinen sähköposti 6.4.2020).

Pilotti ei ehtinyt lähteä käyntiin ennen COVID-19-epidemian alkamista. Yhteistyökuvioita oli kuitenkin ehditty laatimaan Kaarisillan koulun, Satadiag kuvantamisen ja Satasairaalan lasten- ja naistentalon kanssa (Pärssinen sähköposti 6.4.2020).

3 KEHITYSVAMMAISUUS

Opinnäytetyöni kohteena ovat Antinkartanon toimintakeskuksen liikunta- ja monivammaiset asiakkaat. Tässä luvussa kerron mitä kehitysvammaisuus on ja miten sitä määritellään.

Vammaiseksi ihmiseksi luokitellaan henkilö, jolla on sellaisia pitkäaikaisia tai pysyviä rajoitteita ja vaikeuksia, jotka rajoittavat pysyvästi yksilön suorituskykyä (Malm, Matero, Repo & Talvela, 2006, 1). Kehitysvammaisuus ei ole sairaus. Syitä kehitysvammaisuudelle voivat olla erilaiset geneettiset sairaudet, oireyhtymät, sekä esimerkiksi synnytyksen aikainen hapenpuute. Kehitysvammaisuus voi olla osaltaan myös

perinnöllistä. Suurin osa kehitysvammaisuuden syistä jää yleensä selvittämättä (THL www-sivut, viitattu 25.2.2020).

Kehitysvammaisella on ongelmia ymmärtämis- ja käsityskyvyn alueella, ja siksi esimerkiksi uusien asioiden oppiminen ja käsitteellinen ajattelu on kehitysvammaiselle ihmiselle vaikeampaa kuin muille. Kehitysvammaisilla saattaa olla myös muita toimintakyvyn puutteellisuuksia kuten esimerkiksi liikkumista ja puhetta rajoittavia tekijöitä (THL www-sivut, viitattu 25.2.2020).

Kehitysvammaisuutta määritellään nykyisin paljon käytännön toiminnallisuuden avulla, ja keskitytään yksilön taitoihin ja siihen mitä hän osaa ja mihin hän tarvitsee tukea ja palveluita. Enää ei keskitytä siihen mitä kehitysvammainen henkilö ei osaa tai mikä hänen älyllinen kehityksensä on. Myöskään kehitysvammaisen saama diagnoosi ei yksinään kerro mitään henkilön älykkyydestä tai toiminnallisesta tasosta. Kehitysvammaisuuden aste voi vaihdella henkilöstä riippuen, vaikeasta kehitysvammasta lievään oppimisvaikeuteen (Vernerinet, Kaski, M., Manninen, A., & Pihko, H., 2012, 14-21).

4 NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT

Kohderyhmälläni esiintyy kehitysvammaisuuden lisäksi myös eriasteisia neuropsykiatrisia häiriöitä. Neuropsykiatrisilla häiriöillä tarkoitetaan häiriöitä, joissa esiintyy neurokognitiivisten toimintojen poikkeavuutta sekä käyttäytymisen ja esilaisia tunnesäätelyn ongelmia. On tavallista, että samalla henkilöllä esiintyy useampia neuropsykiatrisia häiriöitä. Usein häiriöiden liitännäisoireena voi olla toiminnanohjauksen ongelmia, sekä aistitiedon käsittelyn vaikeuksia. Neuropsykiatriset häiriöt vaikuttavat laaja-alaisesti toimintakykyyn (Lindholm, P). Erilaisia neuropsykiatrisia häiriöitä ovat mm. autismi, Asperger, sekä ADHD. Neuropsykiatriset häiriöt eivät itsessään ole kehitysvammoja, mutta esim. autismikirjon henkilöillä voi autististen piirteiden lisäksi olla kehitysvamma. Tätä yhdistelmää kutsutaan monihäiriöisyydeksi (Juhola, E., 2018, 14).

4.1 Autismi

Antinkartanon Toimintatalolla toimii oma autismiryhmä ja sen takia kerronkin enemmän siitä mitä autismi on ja millä tavalla se ilmenee.

Autismi on neurologinen keskushermoston kehityshäiriö, joka näkyy henkilön käyttäytymisessä, sekä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Autismin syntymekanismia ei tunneta täysin, mutta perinnöllisyys, raskauden ajan ongelmat (esim. infektiot), sekä vanhempien korkea ikä lisäävät mahdollisuutta autismiin (Juhola, E., 2018, 12).

Autismin tyypillisiä piirteitä ovat sosiaalisen kommunikaation, vuorovaikutuksen ja mielikuvituksen vaikeudet. Ihmissuhteiden luominen on vaikeaa ja kaikenlaisten sosiaalisten tilanteiden ymmärtäminen tuottaa vaikeuksia. Autismiin liittyy häiriöitä kommunikaatiossa, esim. puheen tuottaminen ja ymmärtäminen, eleiden ja ilmeiden käyttäminen ja tulkitseminen. Puolella autistisista on ongelmia puheen tuottamisessa. Joko he eivät puhu ollenkaan tai heidän puheensa voi olla hyvin vajavaista ja poikkeavaa. Autistisilla henkilöillä esiintyy myös paljon erilaisia aistipulmia. Tyypillinen piirre on myös tarkkaavaisuuden ylläpidon vaikeus ja annettujen sääntöjen ymmärtämisen pulmat (Malm, M., Matero, M., Repo, M., Talvela E-L., 2006, 219-220).

Autistisella henkilöllä voi olla erilaisia motorisia stereotypioita, jolloin henkilö tekee kehollaan toistuvia liikkeitä, esim. heijaus ja käsien räpsyttäminen. Autistisilla henkilöillä on myös usein erityisiä kiinnostuksen kohteita, jotka saattavat poiketa tavallisesta (mielitavarat saattavat olla esim. narunpätkiä) (Malm, M., Matero, M., Repo, M., Talvela E-L., 2006, 220). Autistisen henkilön vahvuuksia voivat olla yksityiskohtien havaitseminen, hyvä keskittymiskyky ja oikeudentaju (Juhola, E., 2018, 13).

Autistisilla henkilöillä esiintyy myös paljon tilanteisiin jumittamista (esim. oven kiinni laittaminen). Tällöin rutiinit ja arjen muuttumattomuus ovatkin tärkeässä osassa toimivaa arkea. (Malm, M., Matero, M., Repo, M., Talvela E-L., 2006, 220).

Autismin oireet esiintyvät eri yksilöillä erilaisina yhdistelminä ja ne vaihtelevat lievästä vakaviin ongelmiin. Osa kykenee elämään hyvin itsenäistä elämää, kun toiset tarvitsevat vahvaa tukea koko elämänsä ajan (Juhola, E., 2018, 13).

5 HAASTAVA KÄYTTÄYTYMINEN KEHITYSVAMMAISUUDESSA

Ympäristö huomioi helposti kehitysvammaisen ihmisen erikoisen ja toisinaan häiritsevänkin käyttäytymisen (Vernerin www-sivut, viitattu 6.4.2020). Haastavan käyttäytymisen termi on otettu käyttöön kehitysvammatyön ja autismikirjon kautta. Haastavaa käytöstä voi ilmetä myös henkilöillä, joilla on aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden pulmia, tai erilaisia häiriöitä oppimisessa ja kehityksessä. Haastava käytös voi ilmetä esim. aggressiivisena käyttäytymisenä, itsensä vahingoittamisena ja väkivaltana (Kerola, K., Sipilä, A-K., 2007, 6 & 21). Lääketieteellisen määritelmän mukaan käyttöhäiriöillä tarkoitetaan jatkuvaa epäsosiaalista, hyökkäävää tai uhmaavaa käytöstä (Malm, M., Matero, M., Repo, M., Talvela E-L., 2006, 360).

Haastavasti käyttäytyvä henkilö yrittää ilmaista käyttäytymisellään ja teoillaan, jotakin johon ei ole löytänyt muunlaista sosiaalisesti hyväksyttävää tai sanallista keinoa. Onkin tärkeää yrittää ymmärtää ja nähdä mikä haastavan käytöksen aiheuttaa (Kerola, K., Sipilä, A-K., 2007, 18). Jäävuorimalli on omiaan kuvaamaan haastavaa käyttäytymistä. Käyttäytymisongelmat ovat vain jäävuorenhuippu, joka on näkyvissä. Todellisuudessa haastava käyttäytyminen johtuu pinnan alla olevista ongelmista, jotka ovat laukaisemassa ongelmakäyttäytymistä (Kerola, K., Sipilä, A-K., 2007, 38-39).

Syitä haastavaan käytökseen on lukemattomia. Haastavaa käytöstä voi olla laukaisemassa erilaiset kiputilat, väsymys, väärät opitut toimintamallit, turhautuminen jne. (Kerola, K., Sipilä, A-K., 2007, 38). Myös mielenterveysongelmat voivat olla syynä haastavan käyttäytymisen ilmenemiseen (Vernerin www-sivut, viitattu 6.4.2020). Olisikin tärkeää, että haastavan käyttäytymisen takana olevat syyt pystyttäisiin nimeämään ja tunnistamaan.

Erilaiset poikkeustilanteet, kuten COVID-19, ovat myös mahdollisia haastavan käyttäytymisen laukaisijoita. Kun rutiineihin tottuneiden arki muuttuu ja mikään ei olekaan niin kuin ennen. Kehitysvammaisten ja erilaisista neuropsykiatrisista pulmista kärsivien voi olla vaikeaa ymmärtää ja käsitellä äkisti muuttuneita tilanteita.

Haastavan käyttäytymisen taustalla voi vaikuttaa myös tunteiden ilmaisemisen vaikeus. Jos tunnekokemuksiaan ei osaa kuvata ja ilmaista sanoilla (eikä tule ymmärretyksi), voi kokea turhautumista ja tuntea tarvetta lyödä, huutaa tai käyttäytyä muuten haastavasti (Kerola, K., Sipilä, A-K., 2007, 66). Tunteiden ilmaisemisen vaikeuteen ratkaisu voi olla esim. tunnetaitojen opettelu.

6 MENETELMIÄ HAASTAVAN KÄYTTÄYTYMISEN VÄHENTÄMISEEN

Haastavaan käyttäytymiseen voidaan puuttua monella tapaa ja sen vähentämiseen löytyy paljon erilaisia keinoja. Tässä luvussa kerron joitakin esimerkkejä, joilla haastavaa käyttäytymistä voidaan hillitä.

6.1 Strukturointi

Strukturointi on tärkeää varsinkin silloin, kun henkilöllä esiintyy haastavaa käyttäytymistä. Strukturoimalla autetaan luomaan rakenne, joka selkiyttää mm. aikaa, paikkaa, tilanteita ja kommunikointia. Haastava käyttäytyminen vähenee ja turvallisuuden tunne lisääntyy, kun arki on ennakoitua, selkeää ja järjestelmällistä. (Ikonen, T., Karjala, M., Kortelainen, S., Mäkelä, M., Nevalainen, M., Oksala, L., Ruusuvuori, S., Roponen, T., 2015, 19-20).

Strukturoinnin avulla ohjausta ja vuorovaikutusta pyritään selkiyttämään vähentämällä puhetta ja lisäämällä rinnalle jotakin muuta selventävää kuten kuvia, värejä ja muita visuaalisia merkkejä. Kun ihminen on oikein kuormittunut, sanallinen ohjaus saattaa

tuottaa turhaa lisäkuormaa ja aiheuttaa siksi esim. haastavaa käyttäytymistä. Tällöin kuvallinen ohjaus on huomattavasti tehokkaampaa (Hannukainen 2019).

Neurologisista ongelmista, sekä toiminnan ohjauksen pulmista kärsivät eivät välttämättä osaa itse luoda itselleen toimintamallia eli struktuuria. Haastavaan käyttäytymiseen liittyy yleensä sosiaalisia ja toiminnan ohjaamista vaikeuttavia ongelmia. Näiden ongelmien keskeinen ratkaisukeino on asioiden strukturoiminen. On tärkeää, että haastavasti käyttäytyvän henkilöä autetaan jäsentämään omaa elämäänsä ja tekemisiään. Strukturointi otetaan osaksi ajan, paikan, tehtävien ja henkilöiden määrittelyä. Haastavasti käyttäytyvän kohdalla strukturoinnin tulee olla sitä selkeämpää ja tarkempaa, mitä vaikeammasta pulmasta on kyse (Kerola, K., Sipilä, A-K., 2007, 80-83).

Autismin kirjon henkilön kanssa toimiessa on tärkeää pitää kiinni tietynlaisista rutiineista ja sopimuksista. Visuaaliset päiväjärjestykset ja erilaiset kuvastruktuurit ovat esimerkiksi sanattomia sopimuksia, joiden noudattaminen ja velvollisuuksien täyttäminen tuottaa onnistumisen kokemuksia, sekä mielihyvää. (Kerola, K., Kujanpää, S., Timonen, T., 2009, 157).

Strukturointia ovat mm.

- visualisointi, konkretisointi
- ennakointi
- ajan, paikan, henkilöiden, toimintojen jäsentäminen
- säännöllinen toistuvuus
- hyvät rutiinit
- kalenteri, päiväohjelma, lukujärjestys
- kello (esim. Time Timer käyttö)
- pilkotut toimintaohjeet, työskentelyjärjestys

(Ikonen, T., Karjala, M., Kortelainen, S., Mäkelä, M., Nevalainen, M., Oksala, L., Ruusuvoori, S., Roponen, T., 2015, 20)

Strukturoinnissa tärkeää on myös asioiden pilkkominen pieniin osiin, jolloin asioita on helpompaa ymmärtää ja toteuttaa. Havainnollistan seuraavaksi muutamilla esimerkeillä strukturoitavia asioita.

6.1.1 Kuvallinen päiväohjelma

Internetistä löytää monenlaisia muokattavia ja tulostettavia, ilmaisia materiaaleja kuvallisen päiväohjelman toteuttamiseen. Kuvallista päiväohjelmaa voidaan käyttää havainnollistamaan, mitä päivän aikana tulee tapahtumaan ja missä järjestyksessä. Päiväohjelma voi olla esillä esim. seinällä tai henkilön omassa kalenterissa. Kuvien tulee olla selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Kuvia voidaan poistaa/käntää sitä mukaa, kun asia on tullut tehdyksi. Päiväohjelman havainnollistamisessa voidaan apuna käyttää myös erilaisia värejä. Päiväjärjestys lisää turvallisuuden tunnetta mahdollistamalla tiedon siitä mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan. Päiväjärjestys helpottaa myös siirtymätilanteiden sujuvuutta (Hannukainen, 2019).

6.1.2 Ajan strukturoiminen

Kellon ymmärtäminen on monelle kehitysvammaiselle vaikeaa. Ajan käyttöä voidaan strukturoida erilaisten apuvälineiden avulla. Monesti käytössä ajan hahmottamisen helpottamisessa käytetään Time Timeria. Time Timerillä voi havainnollistaa esim. itsenäiseen työskentelyyn jäljellä olevan ajan, vaikka kelloa ei muuten osaisikaan. Time Timer on eräänlainen kello, jonka osoitinta käntämällä saadaan näkyviin punainen sektori, joka osoittaa jäljellä olevan ajan. Kellon käydessä sektori (värialue) pienenee. Kellon saa ilmaisemaan halutessaan äänimerkillä ajan päättymisestä (Time Timer www-sivut, viitattu 20.4.2020).

6.1.3 Esinekommunikaatio

Strukturoinnin apuvälineenä voidaan käyttää myös esinekommunikaatiota. Esinekommunikaatiota käytetään lähinnä vaikeasti kehitys- ja aistivammaisten henkilöiden kanssa, joiden on vaikeaa hahmottaa pelkkiä kuvia. Esineet ovat helpommin hahmotettavia, kun niitä voi konkreettisesti katsella ja tunnustella, sen pintaa voi halutessaan

myös haistella tai maistella. Esineiden lisäksi voidaan käyttää myös erilaisia materiaaleja sekä muotoja. Esineet voivat olla esim. todellisia esineitä, todellisuutta vastaavia esineitä, pienoismalleja tai osia esineestä. Esimerkiksi ruokailua voidaan kuvata haarakalla ja autokyytiä leluautolla (Papunet www-sivut, viitattu 25.2.2020).

6.2 Tunnetaidot menetelmänä

Tunteet vaikuttavat kaikkeen ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, ihmissuhteiden laatuun, pysyvyyteen ja mielekkyyteen. Suurimmalle osaa ihmisistä tunteiden ilmaiseminen ja tunnistaminen on helppoa ja joillekin taas hallitsematonta ja vaikeaa. Joihinkin neuropsykiatriisiin oireyhtymiin sekä autismin kirjoon, liittyy yleisesti tunteiden tunnistamisen ja hallinnan vaikeuksia (Kerola, K., Kujanpää, S., Timonen, T., 2009, 149-150).

Tunnetaitojen harjoittelu on elinikäinen prosessi, jonka muodostavat tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, sekä tunteiden säätely ja niiden ilmaiseminen. Tunnetaitojen harjoittelu on erityisen tärkeää etenkin haastavasti käyttäytyville henkilöille. Tunteiden tunnistamisen ja itsesäätelyn apuna voi käyttää erilaisia visuaalisia ja konkreettisia apuvälineitä. Tunnetaitoja harjoitellessa on tärkeää muistaa käyttää kuvallista ilmaisua ja struktuuria, mikäli avainhenkilön kielellinen kommunikaatio on puutteellista. Tunnetaitoja voidaan harjoitella myös erilaisten satujen ja tarinoiden avulla, sekä havainnollistaa tunnetiloja kuvia ja piirtämistä apuna käyttäen (Kerola, K., Sipilä, A-K., 2007, 66-68). Yksi keskeinen osa tunnetaitojen harjoittelua autismin kirjon henkilöillä on myös kehon tuntemusten ja tunteiden yhteyden tunnistaminen (Kerola, K., Kujanpää, S., Timonen, T., 2009, 152).

6.3 Myönteinen vahvistaminen

Palkitseminen on yksi tehokas tapa muokata epätoivottua käytöstä. Myönteisellä ja johdonmukaisella vahvistamisella saadaan aikaan parempia tuloksia, kun toistuvalla kieltämisellä. Palkitseminen voi olla esim. jonkun mieleisen asian tekemistä, joka motivoi ponnistelemaan kohti asetettua tavoitetta. Palkkioiden tulee olla yksilöllisiä ja jokaiselle henkilökohtaisesti mietittyjä, jotta ne toimivat. Palkitseminen on tehokasta

silloin, kun te tapahtuu välittömästi toivotun käyttäytymisen jälkeen. Myönteisen vahvistamisen tarkoitus on korostaa toivottua käyttäytymistä ja lisätä motivaatiota. Hyvä käyttäytyminen jatkuu, kun sitä vahvistetaan oikein (Kerola, K., Kujanpää, S., Timonen, T., 2009, 157-156).

Myönteisen vahvistamisen ja palkitsemisen tehokkuus perustuu siihen, että huonosta käyttäytymisestä rankaisemiseen ei kiinnitetä huomiota vaan keskitytään hyviin ja positiivisiin asioihin. Kuka tahansa meistä käyttäytyy ja suoriutuu tehtävistään paremmin, mikäli tiedämme mitä toiminnastamme seuraa ja minkälainen vaikutus käyttäytymisellämme on meille itselle tai muille. Myönteinen tulos palkitsee ja motivoi toimimaan seuraavallakin kerralla mahdollisimman hyvin (Kerola, K., Kujanpää, S., Timonen, T., 2009, 160).

Palkkio muotoja:

- Konkreettinen palkkio voi olla esim. pieni ruokapalkkio tai mieleisen tavaran saaminen
- Sensorinen palkkio voi olla musiikin kuuntelua, erilaisia aistimuksia, keinumista jne.
- Sosiaalinen palkkio voi olla erilaisia ilmeitä ja eleitä, kehumista jne.
- Merkki vahvistamisessa kerätään pisteitä/merkkejä, joilla saa jotakin isompaa (esim. kun merkkejä 5, pääsee toivomaansa paikkaan)

(Hannukainen, 2018)

6.4 Rentoutuminen

Stressi on avainasemassa laukaisemassa haastavaa käyttäytymistä. Kun olo on hyvä ja seesteinen ei haastavaa käytöstä esiinny. Neuropsykiatrisissa oireyhtymissä, kuten esim. autismikirjossa, sekä erilaisissa kehityksellisissä ja psyykkisissä vammoissa esiintyy paljon toiminnan ohjauksen pulmia, jotka ovat omiaan laukaisemaan haastavaa käytöstä (Kerola, K., Sipilä, A-K., 2007, 30).

Haastavasti käyttäytyvä henkilö on jatkuvassa stressitilassa ja tällöin oli tärkeää pysähtyä ja opetella rentoutumaan. Rentoutuminen auttaa nollaamaan kärjistyneen tilanteen ja auttaa orientoitumaan uudelleen toimintaan. Ei ole olemassa kaikille sopivaa rentoutuskeinoa vaan kokeilemalla löytää jokaiselle sopivan keinon rauhoittumiseen. Erilaisia rentoutuskeinoja voi olla esim. musiikin kuuntelu, hieronta, keinutuolissa keinuminen tai painopeittoon kääriytyminen. Myös erilaiset perusaistitoimintoihin vaikuttavat aistihuoneet ovat hyviä keinoja löytää rentoutumisen tila. (Kerola, K., Sipilä, A-K., 2007, 63).

Rentoutumista voi myös opetella ja opettaa ja sitä tulisikin harjoitella päivittäin. Tavoitteena olisi, että haastavasti käyttäytyvä henkilö oppisi rentoutumaan silloin kun hän alkaa kokea olonsa tukalaksi. Rentoutumisen harjoittelussa tulee muistaa myös strukturoinnin merkitys. On tärkeää, että rentoutushetki visualisoidaan vaiheittain ja aikataulutetaan. Myös mahdollinen mallin näyttäminen ja selkeä ohjeistus on tärkeä osa rentoutustuokiota (Kerola, K., Kujanpää, S., Timonen, T., 2000, 108).

6.5 Kosketuksen, sanojen ja mielikuvien voima osana stressinhallintaa

Yksi tehokkaimpia, helpoimpia ja nopeimpia tapoja tukea rauhoittumista on myönteinen kosketus. Myönteisen ja rauhoittavan kosketuksen tehtävänä on tukea hyvinvointia ja mahdollistaa täydellinen rentoutuminen. Myönteinen kosketus vapauttaa kehosamme oksitosiini -hormonia, joka on tärkeä osa stressinhallintaamme. Oksitosiini mm. kumoaa tehokkaasti stressihormoni kortisolin vaikutuksia elimistössämme, laskee sykkettämme ja rauhoittaa kehomme lisäksi myös mieltämme (Laitinen, T., Penttinen, K., Tuovinen, S., 2019).

Myönteistä kosketusta käytettäessä on tärkeää muistaa, että kosketettava on antanut siihen luvan. Kokemus voi olla rentouttava vasta kun kosketettavalla on luottamus koskettajaan. Meillä jokaisella on oikeus päättää omasta kehostamme ja siitä kenet päästämme lähellemme, on hyvä muistaa, että toimintaan osallistuminen on myös täysin vapaaehtoista. Myönteinen kosketus edellyttää sitä, että kunnioitetaan ja kuullaan kosketettavan toiveita ja aistitaan sitä, minkälainen kosketus koetaan mielekkääksi. Tärkeintä olisi viestittää kosketettavalle se kuinka tärkeä ja arvokas hän on ja että

koskettajalla on aikaa juuri hänelle. Myönteisen kosketuksen tehtävä on aina rauhoittaa ja rentouttaa, eikä koskaan olla kiusallista tai lisätä stressiä. Myönteisessä kosketuksessa pysytään vain kehon neutraaleilla alueilla (selkä, kädet, jalat, pää, joskus vatsa). Myönteinen kosketus parantaa myös oman kehon hahmotusta ja on tukena uusien motoristen taitojen oppimisessa. On tärkeää, että kosketus on läsnä olevaa ja että kosketuksesta pystyy aistimaan sen, että koskettaja on läsnä ja kiinnittää kaiken huomionsa tuokioon osallistuvaan henkilöön. Kun rentoutustuokioita järjestetään tarpeeksi usein ja toistuvasti esimerkiksi juuri kosketuksen välityksellä, alkaa oma stressinhallinta kehittymään. Esimerkiksi satuhieronnassa käytetään myönteistä kosketusta (Laitinen, T., Penttinen, K., Tuovinen, S., 2019).

6.5.1 Satuhieronta

Satuhieronta on Suomessa kehitetty menetelmä, jossa yhdistetään myönteistä kosketusta, läsnäoloa sekä satujen ja mielikuvien voimaa. Satuhieronnan avulla rentoutumista ja turvallisuuden kokemusta voidaan merkittävästi tukea ja vahvistaa. Myönteisen kosketuksen ja satujen avulla pyritään mm. ennaltaehkäisemään stressiä ja vahvistamaan itsetuntoa. Käytännössä satuhieronnan aikana yhdistetään tarinoita ja satuja myönteiseen kosketukseen. Satuhieronta on luovaa ja helposti sovellettavaa toimintaa jokapäiväiseen arkeen. Paitsi kosketus, myös sanojen synnyttämät mielikuvat rauhoittavat. Mielikuvista tulee voimakkaampia, kun kosketusta vahvistetaan sanojen keinoin. (Satuhieronta www-sivut, viitattu 7.4.2020).

7 KEHITYSVAMMAISTEN AISTIHÄIRIÖT

Ihmisen aistit jaetaan kolmeen eri ryhmään: kaukoasteihin, lähiaasteihin sekä kehoasteihin. Kaukoasteihin kuuluvat näkö-, kuulo- ja hajuaisti. Näiden aistien avulla aistimme ja otamme vastaan kehomme ympärillä tapahtuvia asioita. Lähiaistejamme ovat tunto- ja makuaisti. Nämä aistit antavat meille tietoa kehomme lähellä tapahtuvista asioista, siitä miltä jokin meistä tuntuu tai maistuu. Kehoaistejamme ovat asento-, liike- ja tasapainoaisti, joiden avulla koemme, mitä kehossamme tapahtuu. Eri aistit

tukevat toiminnallaan toistensa välittämää tietoa. Vaikka jokin aistialueemme olisi puutteellinen tai puuttuisi kokonaan, voimme silti saada kehon lähettämän viestin perille toimivien aistiemme avulla (Papunet www-sivut, viitattu 25.2.2020, Ayres, J., 2008, 74-82).

Aistimme välittävät meille tietoa omasta kehostamme ja ympäristöstämme. Meille päivittäiset aistikokemukset ovat itsestään selviä, mutta niin ei ole kuitenkaan kaikilla. Rakenteelliset puutteet aistielimissä ja häiriöt keskushermostossa voivat aiheuttaa sen, että koko aistimusta ei synny tai henkilön on vaikeaa ymmärtää aistien kautta välittyntä tietoa (Papunet www-sivut, viitattu 25.2.2020).

Aisteihin liittyvät häiriöt ovat yleisiä kehitysvammaisilla. Esimerkiksi tuntoaistin säätely voi olla poikkeavaa, jolloin tuntoaisti joko yli (hyperaisti) tai ali reagoi (hypoaisti). Tällöin henkilö joko hakee koko ajan lisää ärsykeitä tai sitten ärsykkeet tuntuvat todella epämiellyttäviltä. Poikkeavat tuntoaistimukset saattavat aiheuttaa myös haasteellista käyttäytymistä. Tuntoaistiin, kuten muihinkin aisteihin liittyvät häiriöt ovat yksilöllisiä ja vaihtelevia. Myös vireystila, väsymys, stressi yms. voivat vaikuttaa koettuihin aistimukseen ja siihen, miten niihin reagoidaan. (Södena, M., 2013, 10-12). Aistikokemuksemme ovat hyvin henkilökohtaisia ja jokainen meistä kokee aistimuksensa eri tavalla (Kerola, K., Kujanpää, S., Timonen, T., 2009, 108).

Autismikirjoon ja muihin neurologisiin oireyhtymiin liittyy usein poikkeavia aistitoimintoja, jotka saattavat laukaista haastavaa käyttäytymistä. Haastavan käyttäytymisen voi laukaista ääni, valo, haju tms. yllättävä ärsyke (Kerola, K., Sipilä, A-K., 2007, 71).

Puutteet aistitoiminnoissa johtuvat usein useammasta eri syystä. Aivoissa sekä aistielimissä saattaa olla sikiökehitysvaiheen aikaisia vaurioita. Kun tällaisia vaurioita löytyy voi tiedon välitys aivoihin estyä tai vaikeutua. Se kuinka laajoja vauriot ovat ja missä vaiheessa kehitystä ne ovat syntyneet, vaikuttaa suuresti siihen millaiseksi aistitoimintamme ja havaitsemiskykymme muodostuvat. Kehitysvammaisten ihmisten aistitoimintojen pulmat liittyvät yleensä puutteelliseen kykyyn käsitellä aistikokemuksia eikä se liity välttämättä aistielimen vaurioitumiseen. Aistimisen pulmat eri aistialueilla ovat yleisiä varsinkin vaikeimmin kehitysvammaisilla (Papunet www-sivut, viitattu 25.2.2020).

7.1 Sensorinen integraatio

Sensorinen integraatio tarkoittaa kokemamme aistitiedon jäsentämistä käytäntöön. Sensorinen integraatio on kaikkein tärkein aistikäsittelymme muoto ja se kokoaaakin yhteen kaiken toimintamme. Kun aivojen sensorinen integraatio toimii oikein, pysytymme toimimaan tarkoituksenmukaisesti ja ymmärrämme ympäröivää maailmaamme. Kun tutkimme esimerkiksi kahvinpuruja aivomme integroivat silmiltään saamansa aistimukset. Näiden aistimusten avulla silmät kertovat, että kahvi on ruskeaa ja murumaista. Koskettaessamme puruja sormien ja kämmenten aistimukset integroituvat ja muodostavat tiedon, että kahvi on karheaa ja kuivaa. Haistelemalla kahvia nenästä lähtevät integraatiot kertovat miltä kahvi tuoksuu. Jos aistimuksessa on häiriöitä ja aivot integroivat aistimuksia huonosti, ilmenee haasteita myös monella muulla eri alueella (esim. oppimisen hitaus ja ongelmakäyttäytyminen) (Ayres, A., 2008. 29–31).

8 AISTIEN HARJAANNUTTAMINEN

On tärkeää ymmärtää kuinka merkityksellisiä aistit meille ovat ja puuttua mahdollisiin aistisäätelyn häiriöihin. Kun arvioimme aistihäiriöistä johtuvaa käyttäytymistä voimme löytää keinoja tilanteiden helpottamiseen. Monella aistihäiriöistä kärsivällä esiintyy esimerkiksi vaikeuksia rentoutua ja rauhoittua, kun olo on tukala. (Södena, M., 2013, 11-13).

Uusien aistikokemusten totutteluun on hyvä varata aikaa ja edetä rauhallisessa tahdissa reaktioita seuraten. Aistikokemuksia lisäämällä ja aisteja aktivoimalla voidaan lisätä ihmisen tietoisuutta itsestään ja ympäröivästä maailmasta. Jotta ymmärrys lisääntyisi ja aistien käyttö paranisi on tärkeää, että ympäristö tarjoaa monipuolisesti elämyksiä sekä aistikokemuksia (Papunet www-sivut, viitattu 25.2.2020).

Aisteja voidaan harjaannuttaa kahdella eri menetelmällä, joko erillisinä, jolloin tavoitteena on erottaa tietyt aistiärsykkeet ärsyketulvasta tai sitten tuotetaan ärsykeitä

kokonaisvaltaisesti samasta asiasta eri aistikanavien välityksellä (Kaski, M., Manninen, A., Pihko, H., 2012. 174).

Mikäli aistit ylireagoivat on tärkeää karsia ärsytystä aiheuttavien elementtien määrää (esim. valot, värit, äänet) ja mahdollistaa toiminnot niin että ylireagoiva ihminen voisi toimia normaalisti. Myös tilanteiden ennakointi on tärkeää. (Kerola, K., Kujanpää, S., Timonen, T., 2009, 110-111).

Mikäli aistit alireagoivat, voidaan aistikokemuksia lähteä hakemaan erilaisin keinoin. Aisteja voi aktivoida helposti monien erilaisten materiaalien avulla, esimerkiksi erilaisilla tunnustelumateriaaleilla. (Södena, M., 2013, 20).

Liikuntarajoitteisen voi olla vaikeaa kokea aistiärsyksiä monipuolisesti. Tällöin on tärkeää, että (avusteisesti) selkeästi ja voimakkaasti stimuloidaan monipuolisesti eri aistikanavia. Aistitoimintojen tukemisen tueksi on olemassa useita eri kuntoutusmenetelmiä, kuten esimerkiksi Snoezelen-menetelmä, sekä sensorisen integraation terapia (SI) (Kaski, M., Manninen, A., Pihko, H., 2012. 175).

9 MENETELMIÄ AISTIEN HARJAANNUTTAMISEEN

9.1 Sensorisen integraation terapia

Sensorisen integraation terapian on kehittänyt toimintaterapeutti ja psykologian tohtori A. Jean Ayres. Terapiaa saa toteuttaa siihen koulutettu terapeutti (toimintaterapeutti/fysioterapeutti). Sensorisen integraation terapia on toimintaterapian erikoistumisluokkaa, joka toteutetaan sitä varten suunnitellussa terapiatilassa, jossa on runsaasti aistikokemuksia tarjoavia toimintoja, jotka houkuttelevat koko kehoa aktivoivaan toimintaan. Terapian tavoitteena on tuottaa ja oppia säätämään omasta kehosta tulevia aistimuksia. Keskeistä SI-terapiassa on henkilön itseohjautuvuus ja aktiivinen osallistuminen toimintaan. (Kerola, K., Kujanpää, S., Timonen, T., 2009, 98)

9.2 Snoezelen -menetelmä

Snoezelen-menetelmä on syntynyt 1970-luvulla Hollannissa. Alun perin menetelmä luotiin kehitysvammaisten viriketoiminnaksi, jossa aisteja herättävillä menetelmillä henkilöt saataisiin aktivoitumaan ympäristön ärsykkeistä (Koskinen, M., Nybacka, H., 2006).

Snoezelen-menetelmän tarkoituksena on stimuloida aisteja monipuolisesti rauhallisessa ja ärsykkeistä riisutussa tilassa. Aistien aktivointi toteutetaan niin, että osallistujalla on mahdollisimman rentoutunut ja mukava olla. Aisti ärsykejä toteutetaan aisti kerrallaan, eikä kaikkia aisteja stimuloida yhtä aikaa. Snoezelen-menetelmästä voivat hyötyä henkilöt, joilla on erilaisia haasteita aistisäätelyssä. Menetelmän tavoitteena on henkilön voimaannuttaminen, sekä elämänlaadun ja elämänhallinnan parantaminen (Koskinen, M., Nybacka, H., 2006).

9.3 Aistihuoneet

Mikä tahansa tila voidaan muuttaa tai sisustaa aistihuoneeksi. Aistihuoneen tarkoituksena on monipuolinen aistien aktivoiminen. Olisi tärkeää, että tilan käyttäjä voisi rauhassa tutustua eri aistikokemuksiin ja edetä haluamassaan tahdissaan. rohkaista käyttäjänsä viipymään tovin aistikokemusten äärellä. Tuntoaistia voidaan aktivoida erilaisilla tunnisteltavilla pinnoilla ja materiaaleilla. Kuuloaistia aktivoidaan musiikkia kuuntelemalla tai muita ääniä tuottamalla. Hajuaistia stimuloidaan erilaisilla tuoksuilla, ja makuaistia voidaan aktivoida ruoilla ja juomilla (Papunet www-sivut, viitattu 25.2.2020).

Rentoutumiseen varatun ympäristön tulee olla rauhallinen ja hiljainen, josta on viety pois kaikki ylimääräisiä ärsykejä tuottava (Kerola, K., Kujanpää, S., Timonen, T., 2009, 147).

9.4 Valkoinen huone

Valkoisen huoneen värimaailma on nimensä mukaisesti valkoinen ja tilasta on riisuttu kaikki ylimääräinen. Huoneessa voi esimerkiksi levätä patjan päällä ja kuunnella rentouttavaa musiikkia. Huoneen valaistus on hämärä ja tunnelmaa luo erilaiset valonauhat, joita on sijoitettu valkoisten kankaiden taakse. Huoneessa on mahdollista käyttää myös rentouttavia tuoksujakin kuten esim. erilaisia eteerisiä öljyjä. Tuoksujen käytössä on kuitenkin otettava huomioon mahdolliset tuoksuyliherkkyydet.

Tarkoitukseni oli hyödyntää työssäni Antinkartanon jo olemassa olevaa valkoista huonetta, jota käytetään päivätoiminnassa rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Valkoinen huone sijaitsee Toimintatalon alakerrassa ja se on aktiivisessa käytössä päivittäin (etenkin autismiryhmällä). Valkoisen huoneen on havaittu rentouttavan ja rauhoittavan asiakkaita tehokkaasti.



Kuva 1 Toimintatalon valkoinen huone



9.5 Aktivointihuone

Antinkartanon alueelta löytyy myös aistien aktivointihuone, jota voi käyttää myös rentoutumiseen. Aktivointihuoneessa on pieni pallomeri, jossa voi etsiä itselleen sopivia, miellyttäviä asentoja ja opetella oman kehon hahmottamista. Huoneessa on myös riippukeinu, jossa voi aistia liikettä. Huoneeseen on tehty myös erilaisia tunnisteltavia

materiaaleja sisältäviä seinäpintoja ja tuoksupurkkeja. Tilan valaistusta voidaan säätää kirkkaasta hämärään.

10 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

10.1 Tavoitteet ja työn rajaaminen

Opinnäytetyötä suunnitellessani tarkoitukseni oli hyödyntää opinnäytetyössäni muotoilijan ammattiani ja kädentaitojani. Halusin toteuttaa osana työtäni jotain visuaalista ja konkreettista materiaalia jota, voisin tehdä ja toteuttaa, joko yksin tai yhdessä kehitysvammaisten ohjattavieni kanssa. Harjoitteluni aikana Antinkartanossa sain eräältä ohjaajalta vinkin, heillä jo käytössä olleen aistitarinan päivittämisestä. Olin heti kiinnostunut näkemään minkälainen tämä jo olemassa oleva materiaali oli. Kuvittelin omassa päässäni jotain hienoa ja mahtavaa. Ällistys oli kuitenkin suuri, kun tarinaan tarvittava materiaali mahtuikin pieneen muovirasiaan. Mielikuvitukseni lähti heti valoilleen ja rupesin ideoimaan millä tavalla tarinaa voisi lähteä jatkokehittämään.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa ja toteuttaa uudenlainen aisteja aktivoiva rentoutumishetki Antinkartanon kehitysvammaisille asiakkaille. Rentoutustuokiota voisi käyttää esim. ennaltaehkäisemään haastavaa käyttäytymistä, tai sitten sitä voisi käyttää palkkiona toivotusta käytöksestä.

Tarkoitukseni oli toteuttaa kaikki tuokiossa tarvittava materiaali itse valmistaen. Päätin rajata asiakkaiden kanssa materiaalin valmistamisen pois, koska käytettävissäni oleva aika oli niin rajallinen. Kaikki materiaali oli tarkoitus valmistaa Antinkartanon tiloissa, sekä jo olemassa olevia materiaaleja hyväksi käyttäen. Tuokio oli tarkoitus toteuttaa Toimintatalossa sijaitsevassa valkoisessa huoneessa. Tila valikoitui toteutuspaikaksi sen takia, että siellä oli itsessään mahdollisimman vähän ärsykeitä ja asiakkaiden on helppo päästä kulkemaan tilaan.

Tarkoituksena oli toteuttaa ja testata aistitarinatuokio käytännössä muutamien, satunnaisesti valittujen asiakkaiden kanssa ja kerätä heiltä ja heidän ohjaajiltaan palaute heti tuokion jälkeen. Ajatuksissa oli, että tuokioon osallistuisi hyvätasoisia sekä vaikeammin vammaisia asiakkaita. Toiveena oli saada myös välitettyä tietoa ja ideoita henkilökunnalle uudenlaisen rentoutustuokion pitämisestä.

Kansainvälinen COVID-19-epidemia kuitenkin valtasi maailman ja sulki kaikki kehitysvammaisten päivätoiminnot juuri kun, minun oli tarkoitus alkaa työstämään materiaalia ja päästä testaamaan aistitarinaa käytännössä. Hallituksen linjaamien poikkeusolojen takia opinnäytetyöstä tuli teoriapohjainen infopaketti ja suunnitelma rentoutustuokion toteuttamiseen (LIITE 1, LIITE 2).

10.2 Tuokion suunnittelu ja tarinan kirjoittaminen

Luontoa on aina pidetty yhtenä parhaista rentoumispaikoista ja jo pelkät mielikuvat luonnosta voivat olla hyvin rauhoittavia. Luontoa kannattaa hyödyntää tuokioissa, joissa on tarkoitus rauhoittaa ja rentoutua. Mielikuvien hyödyntäminen edistää myös tutkitusti terveyttä ja paranemista. Kun kuvittelemme mielikuvissamme tekemämme jotain asiaa, aivoissamme aktivoituvat samat alueet kuin tehdessämme tuota asiaa oikeasti (Laitinen, T., Penttinen, K., Tuovinen, S., 2019).

Minulle oli alusta asti selvää, että halusin valita aistitarinani toteutuspaikaksi jonkun luontoon liittyvän paikan juuri sen rentouttavien ominaisuuksien takia. Pyörittelin vaihtoehtoja merenrannan ja metsän välillä. Päädyin valitsemaan metsän sen mystisyyden ja monipuolisuuden takia. Tutkin internetistä erilaisia rentoutussivustoja ja rentoutustuokioita. Lukemani ja näkemäni perusteella lähdin hahmottelemaan omaa tarinaani. Tarinan valmistelussa oli tärkeää ottaa huomioon sen soveltuvuus aikuisille kehitysvammaisille, niin että sisältö olisi riittävästi mielikuvitusta ruokkiva, eikä liian lapsellinen.

Lähdin suunnittelemaan omaa tarinaani valitsemalla ensin teemaan sopivan, melodisen musiikin (LIITE 1). Halusin valita musiikin, joka auttaisi osallistujaa pääsemään satumaiseen tunnelmaan ja, joka henkisi jotain metsästä. Valitsemani musiikin löysin

YouTuben kautta. Musiikki on rentouttavaa ja siinä on kuultavissa mm. pianon soittoa, sekä lintujen laulua. Ennen kirjoittamista etsin myös erilaisia aistivälineitä Pinterestin & Googlen avulla, joita ajattelin tarinan aikana käyttäväni. Tarkoituksena oli aistia tarinan aikana asioita mahdollisimman monen eri aistikanavan kautta. Kun olin löytänyt sopivat välineet, laitoin musiikin soimaan ja annoin mielikuvitukselleni vallan. Aluksi kuvittelin paikan, jossa aistiseikkailun voisi toteuttaa. Mielikuviini alkoi piirtyä kuva satumetsästä, jossa aurinko on laskemassa ja tunnelma olisi hyvin rauhallinen. Mietin miten aistimateriaalit saisi luontevasti upotettua tarinaan ja millä lailla niihin tarinan aikana voisi tutustua. Tarinaa kirjoittaessa huomasin, että tarinalla pitäisi olla kertoja sekä ohjaaja erikseen. Koin että jos ohjaaja lukisi tarinaa, olisi mahdollista, että jotain voisi unohtua ja paperista tarinan lukeminen seikkailun aikana ei tuntuisi luontevalta.

10.3 Visuaalisuus

Visuaalisuus on merkityksellistä oppimisen kannalta. Iso osa ihmisistä oppii parhaiten näköhavaintojen sekä mielikuvien ja mielikuvituksen kautta. Visuaalisten viestien kautta on mahdollista oppia jopa 80% paremmin kuin pelkän puheen avulla. Visuaalisia menetelmiä ja materiaaleja on käytetty paljon neuropsykiatrisesti oireileville, mutta niiden toimivuus on huomattu myös neuropsykiatrisesti oireettomien kanssa työskennellessä. Visuaalisten menetelmien käyttö sopii kaikille eikä ole pelkästään vaikeasti vammaisten apuvälineitä (Lehtisare, S., 2012).

Minulle visuaalisuus oli tärkeä osa aistitarinan toteuttamista. Halusin, että aistitarina olisi mahdollisimman elämyksellinen kokemus. Koin, että oma osaamiseni ja taitoni muotoilijana olisivat antaneet minulle mahdollisuuden toteuttaa jotain ainutlaatuista. Vallitsevan poikkeustilan takia jouduin kuitenkin miettimään tarinan toteutusta uudella tavalla, koska halusin toteuttaa tarinan niin, että jonkun muunkin olisi se tulevaisuudessa mahdollista toteuttaa. Päätin valita tarinaan sellaisia elementtejä, jotka kuka tahansa osaisi kuvien ja ohjeiden avulla toteuttaa.

10.4 Tuokion aloittaminen

Tuokio on hyvä aloittaa erillisellä rentoutushetkellä, johon on yhdistetty esim. musiikin kuuntelun lisäksi kehorentoutusta. Kehorentoutus voi olla hierontaa, painelua tms. tuntoaistia stimuloivaa toimintaa. Kosketuksessa tulee pyrkiä siihen, että kosketus on hidasta ja tuntuva. Kosketuksen tarkoituksena on rauhoittaa ja antaa lupa rentoutumiselle ja luoda turvallisuuden tunne osallistujalle. Joskus erilaiset tunto yliherkkyydet saattavat rajoittaa kosketuksen vastaanottamista, tällöin voidaan keskittyä sanallisen rentoutuksen antamiseen (Laitinen, T., Penttinen, K., Tuovinen, S., 2019). Oman tuokion alussa on tarkoitus käyttää sulkaa apuna kosketuksessa.

Suunnittelin omaan tarinaani alkurentoutuksen, koska koin että tuokio on hyvä aloittaa rentoutumisella ja rauhoittumisella, jotta voi kunnolla jättää päivän aiemmat toiminnat taakseen ja keskittyä avaamaan oman mielikuvituksensa ja aistinsa. Valitsin alkurentoutuksen kosketuksen välineeksi sulan, jolla kevyesti sivellen käydään aluksi osallistujan kehoa läpi turvallisessa paikassa, rauhallisen puheen ja musiikin säestyksellä. Alkurentoutuksen aikana keskitytään hiljenemään ja hengittämään rauhallisesti.

10.5 Ohjaajan rooli

Ilo ja leikkimielisyys on tärkeää kaikessa ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Toimivan ja turvallisen vuorovaikutuksen luomiseen ja rakentamiseen tarvitaan iloa ja leikkimielisyyttä. Ilo luo innostusta ja hyväntuulisuus kannustaa oppimaan uutta (Kerola, K., Sipilä, A-K., 2007, 127). Etenkin autismin kirjjon henkilöiden huumori on hyvin persoonallista ja sen ymmärtäminen vaatii ohjaajalta erityistä paneutumista. (Kerola, K., Kujanpää, S., Timonen, T., 2009, 227). Olisikin tärkeää, että aistitarina tuokiota vetävä ohjaaja tuntisi ohjattavansa ja hänen ominaisuutensa hyvin ennen ohjaushetken ryhtymistä.

Aistitarina tuokion toteutus vaatii kaksi ohjaajaa, joista toinen toimii tarinan kertojana ja toinen ohjaajana. Mietin ensin mahdollisuutta siihen, että voisiko yksi ohjaaja selviytyä tuokiosta opettelemalla tarinan ulkoa tai että tarina toistettaisiin etukäteen tehdyltä tallenteelta. Tulin kuitenkin siihen tulokseen, että koska tarinan aikana eteen voi tulla tilanteita, jotka eivät menekään niin kuin on suunniteltu, on helpompaa lähteä

muokkaamaan tilannetta, silloin kun tarina tulee kerrottuna eikä tallenteelta. Ajattelin myös, että on luontevampaa, että kertoja on taka-alalla sivuroolissa ja ohjaaja on mukana seikkailussa ja voi luoda itselleen osallistuvamman roolin.

On tärkeää, että ohjaaja pyrkii aistimaan koko tuokion ajan osallistujan mielialaa ja sitä, että hänellä on hyvä ja turvallinen olla. Mihinkään toimintaan ei tule pakottaa ja kaiken osallistumisen tulee olla vapaaehtoista. Ohjaajan on hyvä muistaa myös kehua ja pitää yllä positiivista mieltä ja ilmapiiriä. Tarinan kertojana toimivan on myös hyvä seurata tilanteen etenemistä ja säätää lukunopeuttaan sen mukaan.

Ohjaajan on hyvä herätellä tarinankertoja itsessään ja katsoa millainen tarinasta syntyy. On tärkeää miettiä tarinan kulkua ennalta ja tuottaa se omaan persoonaan sopivalla tavalla. Ohjaajien on myös hyvä huomioida oma viireystilansa ennen tuokion aloittamista. Ohjaajien tulee olla itse rauhallisia ja rentoutuneita ennen aistitarinan toteutusta. Ohjaajat vaikuttavat omalla olemuksellaan siihen, miten osallistuja aistii ja kokee tilanteen ja rauhallisuuden. Kiireisenä ja ärtyneenä ei kannata lähteä toteuttamaan tuokiota.

Tein ohjaajille erillisen muistilistan tarinaan tarvittavia materiaaleja varten (LIITE2). Ohjaajien tulee valmistautua tuokioon huolellisesti ja varmistaa, että kaikki tarvittava on etukäteen valmistettu/hankittu. Ohjaajien tulee olla hyvin valmistuneita, mutta kyetä reagoimaan tuokion aikana mahdollisesti ilmeneviin yllättäviin muutoksiin. Suunnitelma antaa toiminnalle rungon, jonka avulla tarinaa on helpompi toteuttaa.

Ajatuksenani on se, että jokainen ammattilainen joka aistitarinaa käyttää, voi soveltaa sitä asiakkaidensa tasoon ja käytössä olevaan tilaansa sopivaksi.

10.6 Tuokion lopettaminen

Kaikki osallistujat eivät välttämättä pysty antamaan suullista palautetta siitä minkälaisena he tuokion kokivat. Ohjaajan olisikin tärkeää oman havainnoinnin lisäksi mahdollistaa palautteen antaminen muilla keinoilla. Palautetta voi pyytää esim. peukku näyttämällä (peukku alas huono/peukku ylös hyvä), erilaisilla kuvakorteilla

(hymynaama/surunaama) tai väreillä (punainen huono/vihreä hyvä). Myös ilmeitä, eleitä ja olemusta huomioimalla ohjaaja voi aistia oliko kokemus mieleinen. Ohjaajan on myös hyvä muistaa antaa osallistujalle palautetta. Suullisen palautteen lisäksi sano-
maa voi vahvistaa esim. kuvilla tai myönteisellä kosketuksella (tähän täytyy muistaa
pyytää lupa).

11 PALAUTE AISTITARINASUUNNITELMASTA

Kun sain aistitarinani valmiiksi lähetin sen arvioitavaksi neljälle työ- ja päivätoimin-
nan ohjaajalle sähköpostin välityksellä. Toivoin ohjaajia lukemaan tarinan mahdolti-
suuksien mukaan ääneen niin, että valitsemani musiikki soisi taustalla. Koin että luki-
jan olisi helpompi päästä tunnelmaan oikean musiikin avulla. Lähetin myös tarinan
toteutukseen tarvittavan materiaalilistan ja valmistusohjeet, jotta ohjaajat voisivat ar-
vioida olisiko heillä itsellään mahdollisuus valmistaa tarvittavia aistivälineitä. Kaikki
neljä ohjaajaa vastasivat sähköpostiini ja antoivat palautteen.

Saamani palaute oli todella hyvää ja rakentavaa. Tarinaa pidettiin ihanana ja koettiin,
että se sisälsi monipuolisesti erilaisia aistikokemuksia. Aistikokemuksia pidettiin tär-
keinä sen takia, että tarinan kulku konkretisoituu asiakkaille aistien avulla helpommin.
Materiaalien valmistamista pidettiin helppona ja edullisena. Ohjaajat olivat jopa teh-
neet aiemmin saman tyyppisiä välineitä. Myös osallistavaa toimintaa keuhuttiin.

Toimintatalon ohjaajien palautteessa koettiin, että kehittämäni tarina ja toteutus sopii
ehkä paremmin hyvätasoisille esim. Työkartanon asiakkaille. Koettiin, että Toiminta-
talon asiakkaille pelkän mielikuvituksen kautta aistittavien asioiden ymmärtäminen
voi olla haastavaa (esim. tilanne, jossa kuvitellaan ympärille suuri metsä ja aurinko,
joka laskee puiden välistä). Useammassa palautteessa ehdotettiin, että aistikoke-
muksia voisi lisätä ja asioita konkretisoida enemmän sanoin, kuvin ja lisämateriaalein.

Kahden ohjaajan resurssia pidettiin ehkä hiukan isona, mutta toisaalta ymmärrettiin tarinan sujuvuuden paraneminen, kun ohjaajia on enemmän. Loppupuintia pidettiin hyvänä lisänä tarinan loppuun.

Mielestäni oli hienoa, että ohjaajilta tuli nyt jo kehittämisideoita. Eräs ohjaaja ehdotti mm., että toteutusta voitaisiin tarvittaessa soveltaa myös niin, että asiakas (tai ryhmä) on paikoillaan ja esineet kiertävät heillä vuorotellen.

12 JATKOKEHITTÄMINEN

Toivoisin, että ohjaajat tutustuisivat kehittämääni materiaaliin ja ottaisivat sen jollain tavalla osaksi toimintaansa. Toivoisin tekemäni suunnitelman myös herättävän ideoita jatkokehittää ja keksiä itse uudenlaisia tapoja toteuttaa rentoutustuokioita ja aistitarinaretkiä.

Olisi hienoa, jos aistitarinoita suunniteltaessa voitaisiin toteutusta miettiä niin, että esimerkiksi Työkartanon asiakkaat voisivat olla mukana valmistamassa tarvittavia visuaalisia materiaaleja. Ideana voisi olla, että uusi aistitarina tulisi aina uuden vuodenajan vaihtuessa tai että tarinoilla olisi joku vuodenaikaan sopiva teema. Myös asiakkaat itse voisivat esittää toiveitaan tuokioiden sisältöön ja mahdollisesti hyvätasoisemmat asiakkaat voisivat pitää niitä toisilleen, myös muille Antinkartanon alueen asiakkaille.

Kun toiminta alkaa olla tuttua voisi miettiä onnistuisiko tuokion toteutus niin että tarina tulisi tallenteelta ja tällöin paikalla tarvitsisi olla vain yksi ohjaaja. Myös sitä voisi kokeilla, että parempi tasoisia osallistujia olisi useampi seikkailemassa samaan aikaan. Miksei tarinaa voisi toteuttaa myös konkreettisesti oikeassa metsässä.

13 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli kokonaisuudessaan antoisa kokemus. Teoriaosuus ja taustatutkimus lisäsivät omaa tietämystä ja herättelivät mielenkiintoa uuden oppimiseen. Uskon, että opinnäytetyöni kautta saamani tietotaito tulee olemaan hyödyksi tulevassa työelämässäni rikastuttavalla tavalla. Opinnäytetyön toteuttaminen yksin, oli minulle ehdottomasti oikea ratkaisu. Työtä tehdessä ja suunnitellessa olin vastuussa vain itsestäni. Aikataulun suunnitteleminen itselle oli helppoa ja pystyin kirjoittamaan aina, kun minulle parhaiten sopi. Opinnäytetyö lisäsi itseluottamustani myös siitä, että kirjallisten tehtävien tekeminen onnistuu minulta tarvittaessa.

COVID-19-epidemia vaikutti todella paljon työni kulkuun ja sisältöön. Kirjallisuuden saaminen oli mahdotonta ja suunnittelussa joutui käyttämään normaalia enemmän mielikuvitusta. Kirjasin opinnäytetyösuunnitelmaan työni painottuvan taidelähtöiseen työskentelyyn, koska halusin hyödyntää työssä mahdollisimman paljon aiempaa muotoilijan ammattiani ja kädentaitojani. Valitettavasti tämä osuus jäi työstä poikkeustilan takia lähes kokonaan puuttumaan. Toki sain käyttää mielikuvitustani, sekä luovuuttani työn suunnittelussa. Olen normaalisti työskentelytavaltani sellainen, että en osaa tehdä liian tarkkoja suunnitelmia. Työni oivallukset syntyvät yleensä parhaiten työskentelyn edetessä. Nyt haastavaa olikin se, kun en päässyt käytännössä valmistamaan materiaaleja. Uskon, että tarina olisi saattanut kehittyä erilaiseksi, mikäli olisin pystynyt valmistamaan elementit itse. Toisaalta pystyin ottamaan työn suunnittelun haasteena ja katsomaan asioita eri näkökulmista.

Uskon, että aistitarinassa on vielä paljon kehitettävää ja asioita, joita en osannut suunnitella ottaa huomioon. Moni asia olisi auennut varmasti eri tavalla, jos olisin konkreettisesti pystynyt testaamaan tarinan toimivuutta käytännössä. En esim. tullut otta-neeksi huomioon, että olen työskennellyt vain hyvätasoisten kehitysvammaisten kanssa. Huomasin työskennellessäni, että tietoni vaikeammin vammaisista ovat todellisuudessa aika vähäiset. Oivalsin palautteen saatuaani, että en ollut ajatellut tuokiota suunniteltaessa esim. sitä, kuinka mielikuvituksen käyttö voisi olla haastavaa tai mahdotonta vaikeammin kehitysvammaiselle henkilölle.

Olisin halunnut lisätä opinnäytetyön raporttiin myös enemmän kuvia ja visuaalisuutta, mutta kuvien saaminen oli poikkeusolosuhteiden takia valitettavasti mahdotonta. Toivon kaikesta huolimatta, että aistitarinani näkisi vielä jonain päivänä päivänvalon ja pääsisi kokeiluun käytännössä. Toivon, myös että voisin vielä jonain päivänä olla myös itse osa tämän aistitarinan toteuttamista ja kehittämistä.

LÄHTEET

- Ayres, A., 2008. Aistimusten Aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Juva: WS Bookwell Oy
- Hannukainen, H. 2018. Ohjausosaaminen & vahva tuen tarve. Luento Satakunnan ammattikorkeakoulun erityiskasvatuksen opinnoissa 12.3.2018.
- Hannukainen, H. 2019. Struktuurit. Luento Satakunnan ammattikorkeakoulun erityiskasvatuksen opinnoissa 8.3.2019.
- Ikonen, T., Karjala, M., Kortelainen, S., Mäkelä, M., Nevalainen, M., Oksala, L., Ruusuvuori, S., Roponen, T., 2015. Autismikäsikirja 2.0. Eteva kuntayhtymä. Painotalo Plus Digital Oy
- Juhola, E., 2018. Autismin muuttuvat kasvot. Autismisäätiö 20 vuotta. Into Kustannus
- Kaski, M., Manninen, A., Pihko, H., 2012. Kehitysvammaisuus. 5. uud. p. Sanoma Pro
- Kerola, K., Kujanpää, S., Timonen, T. 2000. Autismin kirjo. PS-kustannus
- Kerola, K., Kujanpää, S., Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. PS-kustannus
- Koskinen, J. Ohjauspaketti Muksuteekin ohjaajille aistikokemusten tuottamiseksi. Viitattu 10.4.2020 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018120219502>
- Koskinen, M., Nybacka, H., 2006. Snoezelen - valkoinen huone: Snoezelen -menetelmän mukaisen aistihuoneen suunnittelu ja toteutus toiminnallisena oppinäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.3.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jamk-379>
- Kranowitz, C. S. 2004. Tahatonta tohellusta. PS-kustannus
- Laitinen, T., Penttinen, K., Tuovinen, S., Rauhota mut -verkkokurssin materiaali. Viitattu 8.4.2020
- Lehti, C., 2013. Kehitysvammaisten tunnetaitojen tukeminen ryhmässä – tavoitteellista toimintaa palvelukodissa. Viitattu 18.3.2020. <https://core.ac.uk/download/pdf/38096514.pdf>
- Lehtisare, S., 2012. Toimiva arki visuaalisin keinoin. Viitattu 20.4.2020. www.tampere.fi/liitteet/t/6C7IuInOe/Toimiva_arki_visuaalisin_keinoin.pdf
- Lindholm, P., Esimerkkinä neuropsykiatriset häiriöt. Viitattu 6.4.2020. www.toimiva-arki.fi
- Malm, M., Matero, M., Repo, M., Talvela, E-L. 2006. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. WSOY

Mäki, M. Toimimalla Osallisuuteen. Avuksi vuorovaikutuksen ja toiminnan aktivoimiseen. Kehitysvammaliitto.

<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/kehitykselliset-poikkeavuudet-ja-oppimisvaikeudet/kehitysvammaisuus>

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380#P8>

<https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/paivatoiminta>

<https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisten-ihmisten-osallisuus>

<http://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>

<https://papunet.net/tietoa/esineet-kommunikoinnissa>

<https://www.satasairaala.fi/tutkimus/kaynnissa-olevat-hankkeet/sataduunia>

<https://satuhieronta.fi/mita-satuhieronta-on/>

<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/erityiskysymykset/kehitysvammainen-lapsi-lastensuojelun-asiakkaana>

<https://www.timetimer.com/>

https://www.toimiva-arki.fi/download/5420/lindholm_esimerkkina_neuropsykiatriset_hairiot/pdf

<https://verneri.net/yleis/haastava-kayttaytyminen>

TAIKAMETSÄ: OHJAAJAN MATERIAALI

Taikametsä-tuokion ohjaus:

Harjoitus vaatii kaksi ohjaajaa, joista toinen toimii tarinan kertojana. Harjoitus ohjataan yhdelle henkilölle kerrallaan. Tilajärjestelyt tulee hoitaa hyvin ennen tuokion aloitusta ja myös mahdollisesti tarvittavat strukturoinnit valmistetaan etukäteen (esim. ajan kulu ja kesto kuvitettuna). Aikaa tarinan toteutukseen on hyvä varata noin 30 minuuttia.

Huomioi, että olet itse rauhallinen ja rentoutunut ennen aistitarinan toteutusta. Omalla olemuksellasi vaikutat siihen, miten osallistuja aistii ja kokee tilanteen ja rauhallisuuden. Kiireisenä ja ärtyneenä ei kannata lähteä toteuttamaan tuokiota. Opetelkaa tarina etukäteen, jotta voitte keskittyä toteutukseen.

Tuokion aikana tarkkaillaan asiakkaan mielialaa ja toimintaa säädellään sen mukaisesti. Mihinkään toimintaan ei pakoteta ja kaikki harjoitukseen liittyvä on vapaaehtoista.

Tarinan kertoja lukee tarinaa hitaalla ja rauhallisella äänellä. Kerronnassa on hyvä edetä hitaasti ja rauhallisesti ja pitää tarvittaessa taukoja. Taustalla soi rauhallinen melodinen musiikki (ei sanoja/laulua).

Esimerkkinä <https://www.youtube.com/watch?v=FMrtSHAAPhM>

1. Ohjataan asiakas valkoiseen huoneeseen, makuulle lattialle, alustan päälle. Huolehditaan, että olosuhteet ovat mukavat (alusta, mahdollisesti tyyny, huoneen lämpötila). Valaistus on himmeää, ja huolehditaan ettei valaistus häikäise silmiin. On tärkeää aloittaa tuokio rentoutumisella ja rauhoittumisella ja jättää päivän aiemmat toiminnat taakse.

2. Laitetaan musiikki soimaan taustalle, sopivalla voimakkuudella niin, että se ei estä puheen kuulemista.

3. Kertoja alkaa kertomaan tarinaa:

- *Hei ystäväni! Oletko valmis uuteen seikkailuun? Tällä kertaa me lähdemme seikkailulle taikametsään. Mitähän kaikkea jännittävää me tänään näemme ja koemme.*
- *Aloitetaan siitä, että ensin rentoudutaan. Voit sulkea silmäsi ja ottaa mahdollisimman mukavan asennon.*
- *Keskity hetki hengitykseesi. Hengitä ilmaa sisään ja puhalla ilmaa hitaasti ulos. Hengitä vielä uudestaan, rauhallisemmin.*
- *Eikö hengittäminen tunnukin hyvältä? Rauhoittavalta ja rentouttavalta. Sinulle tulee hyvä ja rentoutunut olo.*
- *Jatka hengitystä omaan tahtiin.*
- *Kun jatkat hengittämistä syvään, taikavoimasi vahvistuu ja pystyt näkemään kaiken selkeämmin. Anna mielikuvituksesi viedä ja seikkailusta tulee hauskeempaa.*

Ohjaaja 2 tulee viereen sulan kanssa.

- *Tulen tähän viereesi ja sivelen sinuun tällä taikasulalla hiukan taikapölyä. Ensin kosketan hiukan varpaitasi, ja jalkojasi. Tunnetko miten taikavoimat alkavat siirtymään sinuun. Sivelen reisiäsi, käsivarsiasi ja olkapäitäsä. Lopuksi käyn vielä varovaisesti läpi kasvosi ja pääsi. Sinä olet nyt ihan rentoutunut ja mielikuvituksesi on vahvistunut.*
- *Nyt meidän on aika nousta varovaisesti ylös ja lähteä seikkailulle taikametsään. Oletko valmis?*

Ohjaaja 2 tulee vierelle ja ojentaa kätensä.

- *Minä olen vierelläsi koko seikkailumme ajan.*
- *Laitetaan nämä taikaviitat päällemme.*

Ohjaaja 2 pukee viitan itselleen ja auttaa tarvittaessa osallistujaa saamaan viitan ylleen.

- *Näytät upealta! Kuuletko kilinän? Minun viitassani on kulkunen, jotta tiedät aina missä olen.*
- *Lähdetään kulkemaan polkua pitkin, varovaisin askelin, meillä ei ole kiire minnekään. Kuvittele kuinka kävelemme pitkin kapeaa polkua, joka mutkittelee puiden lomassa.*

Lähdette kulkemaan tilassa etukäteen tehtyä pientä polkua pitkin. Polku voi olla merkitty, vaikka köydellä, joka kiemurtelee maassa. Voitte myös hypähdellä kiveltä toiselle. Lattialla voi olla myös erituntuisia alueita, jotka aktivoivat jalkapohjien tuntoaistia.

- *Aurinko on laskemassa ja valo pilkahtelee puiden väleistä. Tunnetko miltä tuuli tuntuu kasvoillasi?*
- *Näetkö, miten hienossa metsässä me olemme? Suuria vanhoja puita, jotka ko-
hoavat korkeuksiin!*
- *Osaatko kuvitella miltä täällä tuoksuu? Ota tästä käteesi tämä oksa ja tunnus-
tele miltä sen neulaset tuntuvat.*

Ohjaaja 2 ohjenta kuusen oksan osallistujalle.

- *Vie oksa lähelle kasvojasi ja haista miltä se tuoksuu. Siellä täällä näkyy sam-
malta kivien päällä ja naavaa puiden oksilla.*
- *Jatketaan matkaa. Kuuletko, kuinka hiekka rahisee jalkojemme alla.*

Tarinan kertoja voi rahisuttaa purkkia, jossa on hiekkaa.

- *Pysähdytään paikoillemme.*
- *Kuuletko jotakin? Jos kuuntelet oikein tarkasti voit kuulla lintujen laulavan.
Kuulostaapa kauniilta.*
- *Tuolla näkyikin linnun pesä. Käydään katsomassa lähempää. Onpa kauniita
munia! Kokeillaanko miltä ne tuntuvat?*

Ohjaaja kaksi voi näyttää esimerkkiä ja ottaa varovaisesti pesästä munan käteensä ja silittää munan pintaa varovasti sormellaan.

- *Äitilintu on varmaan hakemassa itselleen ruokaa. Katsotaanpa tällä kaukoput-
kella, näemmekö äitilintua missään?*

Ohjaaja kaksi ottaa viitan taskustaan kaleidoskoopin.

- *Tämä taitaakin olla taikakaukoputki. Mitä näet? Saanko minäkin katsoa?
Onpa kaunista!*
- *Hengitä oikein syvään. Eikö täällä olekin ihanan rauhallista.*
- *Katso tuolla on vesiputous! Mennään lähemmäksi. Uskallatko kulkea vesipu-
touksen läpi? Rohkeasti vaan, tule perässäni.*

Ohjaaja kaksi menee kuivasuihkun lävitse ja ohjenta tarvittaessa käden osallistujalle.

- *Takana on luola. Katso miten kaunista täällä luolassa on.*

Ohjaaja 2 ottaa saippuakuplat ja alkaa puhallella niitä

- *Kuplia! Haluatko sinäkin puhaltaa? Näissä kuplissa taitaa olla taikaa. Koeta onnistutko nappaamaan kuplan kiinni.*
- *Kuuntele minkälainen ääni vesiputouksesta kuuluu.*

Tarinan kertoja helisyyttää sadeputkea.

- *Miltä se sinusta kuulostaa?*
- *Mennään vesiputouksen läpi takaisin metsään. Seuraa minua rohkeasti. Metsä odottaa jo meitä.*
- *Näetkö jotakin? Jos katsot oikein tarkasti voit nähdä keijujen lentävän metsässä.*
- *Tuolla puunjuurella taitaakin olla keijujen keräämää taikamettä. Mennään katsomaan lähempää.*

Ohjaaja vie ohjattavan paikkaan, jossa on erilaisia aistipulloja ja mehupullo + kupit

- *Onpa ne upeita. Kääntelee pulloa, ja näet, miten taikamesi liikkuu pullon sisällä. Maistetaanko miltä taikamesi maistuu? Mmm, onpa makeaa!*
- *Huomaan että taika alkaa pikkuhiljaa hälvenemään ja meidän on aika palata takaisin sinne mistä lähdimme. Lähdetään yhdessä kulkemaan polkua pitkin.*

Ohjaaja kulkee edellä polkua pitkin

- *Mennään rauhassa ja hengitetään syvään.*
- *Olemme perillä ja on aika riisua taikaviitat.*

Ohjaaja riisuu oman viittansa ja auttaa tarvittaessa osallistujaa riisumaan omansa.

- *Kiitos kun lähdit seikkailuun kanssani. Olit rohkea ja reipas seikkailija!*

Ohjaaja kiittää tuokion onnistumisesta.

Lopuksi on hyvä vielä vaikka istua alas keskustelemaan miltä seikkailu on tuntunut ja mitä ajatuksia se on osallistujassa herättänyt. On hyvä keskustella, jos ohjaaja on huomannut, että osallistujaa on esimerkiksi jännittänyt seikkailun aikana ja kehua onnistumisista.

Ohjataan osallistuja pois aistitilasta päivän muihin askareisiin.

TAIKAMETSÄ: TARVITTAVAT MATERIAALIT

1. Tabletti musiikkia varten
2. Sulka (alkurentoutus)
3. Kaksi viittaa (toisessa kulkunen)
4. Köyttä tms. materiaalia (polkua varten)
5. Tuore kuusenoksa (myös koivunoksa käy, jos muuttaa tarinan neulaset lehdiksi)
6. Pesä + munat
7. Muovipullo tai rasia, jossa sepeliä tms., myös rytmimuna käy
8. Kaleidoskooppi
9. Kuivasuihku (ohjeet valmistamiseen alla)
10. Saippuakuplia
11. Sadeputki (ohjeet valmistamiseen alla)
12. Aistipulloja (ohjeet valmistamiseen alla)
13. Mehua + kupit

Kuivasuihku/ Vesiputous

Kuivasuihku auttaa hahmottamaan omaa kehoa ja kehon liikkeitä. Kuivasuihku aktivoi myös näkö- ja tuntoaisteja. Kuivasuihku valmistetaan erilaisista nauhoista ja kangassuikaleista. Kuivasuihku asennetaan katonrajaan roikkumaan ja sen läpi voi kävellä. Taikametsän kuivasuihkuun eli vesiputoukseen valitaan sinisävyisiä, mahdollisimman toisistaan poikkeavia materiaaleja (helminauhoja, kangassuikaleita, naruja, letitettyä narua, punosta, sulkia jne.).

Hakusanoja Pinterest: hanging sensory ideas

Sadeputki

Sadeputkella saa luotua sateen ropinan kaltaista ääntä. Sadeputki toimii kuuloaistin aktivoijana. Sadeputken voi rakentaa mistä tahansa putkesta, esimerkiksi paksusta pahvista valmistettu käy hyvin. Putken läpi lyödään sokin sokin nauvoja, jolloin naulat muodostavat säleikön putkilon sisälle. Putkilon toinen pää suljetaan esim. ilmastointiteipillä. Putkilon sisälle kaadetaan haluttu määrä riisiä, herneitä, makaronia tms.

materiaalia. Putken toinen pää suljetaan samalla tavalla. Putkilon voi maalata tai päällystää kankaalla teemaan sopivaksi.

Hakusanoja Pinterest: rain sticks

Aistipullot

Aistipullo aktivoi näköaistia ja parantaa keskittymiskykyä, pullon kääntelyllä voidaan harjoittaa myös käden ja silmän yhteistyötä. Tyhjään, puhtaaseen, korkilliseen pulloon lisätään vettä (ei piri pintaan). Tämän jälkeen pulloon voidaan lisätä erilaisia glitte-reitä, elintarvikeväriä, pieniä helmiä, paljetteja jne. Hidastaaksesi esineiden liikkumista vedessä, pulloon lisätään hiukan vauvaöljyä (myös glyseriini ja kirkas maissisiirappi käy). Lopuksi korkki liimataan kiinni pikaliimalla.

Hakusanoja Pinterest: Sensory bottles, aistipullot

Muita hakusanoja: sensory ideas for autism, sensory activities