

Opas aistiyliherkän lapsen toiminnan tukemiseksi



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Ella Mutanen
Opinnäytetyö
Toimintaterapian koulutusohjelma
Kevät 2015

Sisällys

Lukijalle	3
Haasteita aistitiedon käsittelyssä?	4
Miten aistiyliherkkyys ilmenee?	5
Mistä aistiyliherkkyys johtuu?	6
Huomioi aistiyliherkän lapsen kohdalla nämä seikat	7
Häiritsevien tekijöiden poistaminen ympäristöstä	8
Yleisiä vinkkejä	9
Vireystaso	10
Pukeutuminen	11
Ruokaileminen	12
Peseytymis- ja kylpytilanteet	13
WC-tilanteet	14
Siirtymätilanteet	15
Päiväkoti ja koulu	16
Kotityöt, Kauppareissut	17
Nukkumaanmeno ja nukkuminen	18
Ulkoilu	19
Keinuminen	10
Yhteisiä touhuja	11
Terapiavälineitä, joita voit luoda itse	23
Kirjallisuutta aiheesta	24

Lukijalle

Tämän oppaan tarkoituksena on tarjota käytännön vinkkejä siihen, miten aistiyliherkän lapsen toimintaa arjessa voidaan tukea. Opas on kohdennettu ensisijaisesti aistiyliherkän lapsen vanhemmille ja muille lähiaikuisille, kuten hoitajille ja opettajille, jotka ovat tiiviisti mukana lapsen arjen tilanteissa.

Opas koostuu kahdesta osiosta: alussa on lyhyt tietopaketti aistiyliherkkyydestä, jonka jälkeen löytyy käytännön vinkkejä, joiden avulla lapsen toimintaa arjen eri tilanteissa voidaan tukea ja tarjota hänelle tarpeellisia aistimuksia.

Oppaan vinkit on koottu yleisesti aistiyliherkkyyttä ajatellen, minkä vuoksi vinkkejä on hyvin monenlaisia. Kaikki vinkit eivät siis välttämättä sovi tai ole tarpeellisia yhden lapsen kohdalla, eikä se ole tarkoitukseen. Oppaasta voi poimia vinkkejä niihin tilanteisiin, jotka erityisesti aiheuttavat haasteita tietyn lapsen kohdalla, tai jotka muuten voisivat olla käyttökelpoisia.

Oppaan vinkit on jaettu kahteen ryhmään:

Vinkit, jotka ohjaavat muokkaamaan ympäristöä tai toimintaa niin, että lapsi aistiyliherkkyydestä huolimatta pystyisi osallistumaan ja suoriutumaan toiminnasta parhaalla mahdollisella tavalla.

Vinkit, jotka ohjaavat hyödyllisiin aistikokemuksiin. Näiden aistikokemusten ajatellaan tehostavan lapsen aistitiedon käsittelyä.

Toivon, että tämä opas auttaa ymmärtämään aistiyliherkän lapsen toimintaa ja löytämään keinoja, joilla lasta voidaan tukea toimintaan sekä vahvistaa hänen aistitiedon käsittelyään. Vaikka aistiyliherkkyys aiheuttaakin haasteita arkeen, tärkeintä on, että lapsi saa tukea häntä ympäröiviltä aikuisilta – sen merkitystä ei voida korostaa liikaa. Jos lapsen lähiaikuiset toteuttavat arjessa aktiivisesti terapeuttisia periaatteita, lapsi pärjää paremmin kuin sellainen, joka ei saa niin aktiivisesti tukea. On tärkeää muistaa, että riittävän tuen siivittämänä lapsi voi löytää keinoja ja oppia toimintatapoja, joiden kautta menestyksenkäs ja nautittava elämä on mahdollista siinä missä kenellä tahansa ihmisellä aistitiedon käsittelyn haasteista riippumatta.

Haasteita aistitiedon käsittelyssä?

Kaikki ihmiset kokevat jonkinlaisia aistitiedon käsittelyyn liittyviä haasteita jossain vaiheessa elämäänsä. Esimerkiksi stressaantuneena saatamme reagoida hyvinkin voimakkaasti meteliin tai ääniin, jotka normaalisti eivät häiritse meitä millään tavalla. Tällainen on aivan normaalia eikä tarkoita, että ihmisellä olisi aistitiedon käsittelyn häiriö. Aistitiedon käsittelyn häiriöille tunnusomaista on haasteiden kroonisuus ja se, että ne häiritsevät jokapäiväistä elämää. Jos lapsella on hankaluuksia säädellä vastaanottamia aistimuksia, todennäköisemmin hänen motoristen käyttäytymismalliensa tehokkuus ja suorituskyky ovat alhaisempia kuin hänen ikätovereillaan keskimäärin.

Ihmisen aistijärjestelmistä tutuimmat ovat viisi perusaistia: tunto-, näkö- (visuaalinen), kuulo-, haju- sekä makuaisti. Lisäksi ihmisillä on lihas- ja nivelaisti, josta käytetään myös nimitystä proprioseptiivinen aistijärjestelmä. Se kertoo meille kehon liikkeistä ja asennoista, ja nimensä mukaisesti vastaanotamme näitä aistimuksia pääasiassa lihasten ja nivelten kautta. Tasapaino- ja liikeaistitiedosta puhutaan myös käsitteellä vestibulaarinen aistijärjestelmä. Tämän aistin kautta saamme tietoa painovoimasta, liikkeistä, tasapainosta sekä tärinästä. Aistitiedon käsittelyyn olennaisimmin liittyvät tuntoaisti, lihas- ja nivelaisti sekä tasapaino- ja liikeaisti. Näiden merkitys selittyy sillä, että niiden kautta saamme vertailupisteen suhteessa ympäröivään maailmaan.



Miten aistiyliherkkyys ilmenee?

Aistiyliherkkyys ilmenee yleensä niin voimakkaasti, että sitä ei voi olla huomaamatta. Aistiyliherkkä lapsi reagoi aistimuksiin voimakkaammin, nopeammin ja / tai pidempikestoisemmin kuin lapsi, jonka aistitiedon käsittely toimii normaalisti. Lapsen käyttäytymisessä voidaan havaita aktiivista aistimusten välttelyä ja niiltä puolustautumista, sillä lapsi kokee ärsykkeet epämiellyttävänä ja jopa uhkaavina. Aistiyliherkkä lapsi saattaa pitää käsiä korvillan suodattaakseen pois tavallisiakin arkipäivän ääniä, kuten kellon tikitys. Aistiyliherkkä lapsi kokee yleensä myös liikkeen epämiellyttävänä tai jopa pelottavana.

Kotiympäristössä näkyvät vaikeudet ilmenevät yleensä itsestä huolehtimisen eri osalualueilla. Tyypillisesti hankaluuksia on esimerkiksi kynsien leikkaamisessa, hiusten ja hampaiden harjaamisessa sekä peseytymisessä. Herkkyys mauille, hajuille ja ruuan koostumukselle aiheuttaa usein myös ruokavalion rajoittumista. Tietyt ympäristöt voivat saada lapsen pois tolaltaan ja aistiärsykkeet saattavat aikaansaada hyvin voimakkaita tunnereaktioita.

Erilaisten tilanteiden ja toimintojen välttelemisen seurauksena aistiyliherkkä lapsi jää paitsi monesta oppimisen ja kehittymisen kannalta tärkeästä kokemuksesta. Myös sosiaaliset suhteet voivat kärsiä. Aiheesta puhuvat kirjat ja tutkimukset tuovatkin esiin, että vanhempien suurimpia huolenaiheita aistitiedon käsittelyn häiriöisen lapsen kohdalla on kaverisuhteiden vähäisyys tai jopa kokonaan niiden puuttuminen. Jos lapsi ei osallistu vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa, hän ei opi kaikkia tarvittavia sosiaalisia taitoja.



Mistä aistiyliherkkyys johtuu?

Aistiyliherkkyuden – kuten minkään muunkaan aistitiedon käsittelyn häiriön – kohdalla ei pystytä selvästi sanomaan, mikä tai mitkä tekijät aiheuttavat sen. Aihetta on kuitenkin jonkin verran tutkittu, ja tämänhetkisen tiedon mukaan merkittävimpiä mahdollisia taustatekijöitä on kolme:

Perimä

Oletettavasti aistiyliherkkyuden taustalla vaikuttavat perintötekijät ja sitä kautta alttius häiriön ilmenemiselle.

Sikiövaihe ja synnytys

Lapsen hermosto kehittyy sikiövaiheen aikana ja aivot ovat silloin erityisen herkät haitallisille vaikutuksille. Myös syntymähetkellä vauvan aivot ovat herkät vaurioitumaan, joten synnytyksen aikaiset komplikaatiot, kuten hapenpuute, saattaa olla selittävänä tekijänä aistitiedon käsittelyn häiriön synnyssä. Yksi aistitiedon käsittelyn häiriöitä selittävä tekijä on myös keskosuus.

Ympäristötekijät

Jos lapsi elää puutteellisessa ympäristössä, jossa hänen vuorovaikutuksensa sekä muiden ihmisten että muun ympäristön kanssa on vähäistä, hän ei pysty kehittämään sensorisia, motorisia ja älyllisiä taitojaan riittävällä tavalla. Tällainen lähes ärsykeettömässä ympäristössä kasvaminen on kuitenkin erittäin harvinaista ja poikkeuksellista. Vaikka elinympäristö olisikin riittävän virikkeellinen, lapsella voi silti ilmetä ongelmia aistitiedon käsittelyssä. Tällöin kyse on ennemminkin siitä, että vaikka aistiärsykeitä olisikin ollut aivan riittävästi, ne eivät jostain syystä ole ”ravinneet” lapsen aivojen kaikkia osia. Vanhemmilla ei siis ole mitään syytä syyllistää itseään lapsen aistitiedon käsittelyn haasteista.

Huomioi aistiyliherkän lapsen kohdalla nämä seikat

RUTIINIT JA ENNAKOINTI

Aistiyliherkkä lapsi hyötyy selkeistä rutiineista, ja niistä on tärkeää pitää kiinni. Näin hän pystyy etukäteen ennakoimaan tulevia tilanteita ja niihin liittyviä aistikokemuksia. Havainnollista päivän tapahtumien kulkua esimerkiksi kuvien avulla. Sen lisäksi, että lapsi itse oppii ennakoimaan tilanteiden kulkua, myös aikuisten on hyvä ennakoida, milloin on odotettavissa tilanteita ja aistimuksia, jotka mahdollisesti hankaloittavat lapsen toimintaa tai saavat hänet pois tolaltaan. Ennakoimalla häiritseviä tekijöitä voidaan poistaa jo etukäteen tai lasta voidaan valmistaa niiden kohtaamiseen.

LAPSEN KOSKETTAMINEN

Aistiyliherkkä lapsi kokee tyypillisesti kevyen kosketuksen epämu-kavana. Kosketa häntä siis napakoilla otteilla ja mielellään edestä-päin niin, että lapsi näkee ja osaa ennakoida kosketuksen. Koske-tus tuntuu erityisen epämiellyttävältä kohdissa, joissa on paljon tuntereseptoreja, kuten pään, niskan ja kaulan alueella. Napakat otteet nivelkohdista, eli esimerkiksi olkapäistä, tuntuvat yleensä miellyttävämmiltä.

LAPSEN ITSETUNNON TUKEMINEN

Lapsella, jolla on ongelmia aistitiedon käsittelyssä, on usein myös heikko itsetunto. Tue lapsen itsetuntoa kehumalla häntä ja antamalla sanallisesti positiivista palautetta pienistäkin asioista. Käytä lapsen vahvuuksia: jos esimerkiksi lapsen vahvuus on visuaalisella puolella, käytä kuvia ja muita visuaalisia vihjeitä.

Häiritsevien tekijöiden poistaminen ympäristöstä

VISUAALISET ÄRSYKKEET

Mieti, onko ympäristössä jotain lasta visuaalisesti häiritse-vää? Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi kirkkaat värit ja valaistus tai runsaasti erilaisia kohteita, jotka kiinnittävät lap-sen huomion. Esimerkiksi makuuhuoneessa lelut ja muut tavarat kannattaa pitää laatikoissa tai kaapeissa piilossa. Myös kuvat ja taulut voivat häiritä lasta. Ulkona voi olla hyö-dyllistä käyttää aurinkolaseja ja / tai lierihattua erityisesti va-loherkän lapsen kohdalla. Kannattaa myös huomioida se, että lapsen voi olla vaikeaa kiinnittää huomionsa tiettyyn asi-aan, jos taustalla on liikaa liikettä.

ÄÄNET

Muista, että lapsi saattaa huomioi-da ja reagoida sellaisiin ääniin, joihin muut eivät kiinnitä mitään huomiota. Esimerkiksi kellon tikitys tai ilmastointilaitteen surina voi häiritä lapsen keskittymiskykyä. Aistiyliherkkä lapsi on yleensä myös meluherkkä, jolloin ympäris-tön melu häiritsee häntä keskimää-räistä enemmän. Myös tämä seik-ka on siis syytä ottaa huomioon.

HAJUT

Onko tilassa hajuärsykeitä, joihin lapsi reagoi? Huomioi myös vaatteiden ja petivaat-teiden tuoksu, ja pyri käyttä-mään hajusteettomia pesu- ja huuhteluaineita.

Yleisiä vinkkejä

”Selviytymispaketti”

Kokoa lapselle selviytymispaketti, jossa on apuvälineitä haastavien tilanteiden varalle. Kokoa välineet tiettyyn laukkuun tai pussukkaan, joka on helppo ottaa mukaan eri paikkoihin.

Esimerkkejä selviytymispaketin sisällöstä:

- ✓ Kuulosuojaimet / korvatulpat
- ✓ Aurinkolasit
- ✓ Pieniä esineitä, joita lapsi voi tunnustella sormillaan tai joilla hän voi leikkiä odotustilanteissa.
- ✓ Hierontapallo

Rauhoittumisnurkka

Lapsella olisi hyvä jokin tietty paikka, johon hän voi mennä rauhoittumaan, kun hän kokee ylikuormittuvansa aistimuksista ja tarvitsee aikalisän. Paikan olisi hyvä olla ainakin osittain suljettu, esimerkiksi kotona maja, pahvilaatikko tai pieni lasten telta, jossa on tyynyjä, peittoja tai muita pehmusteita, koulussa tai päiväkodissa esimerkiksi sermillä muusta tilasta erotettu pieni, rauhallisempi tila. Yksinkertaisimmillaan ”rauhoittumisnurkkana” voi toimia esimerkiksi nojatuoli: pääasia on, että lapsella olisi jokin tietty henkilökohtainen paikka, johon hän voi tarvittaessa hetkeksi vetäytyä.



Vireystaso

Ihmisen reagoitiherkkyys ympäristön ärsykkeisiin sekä toiminta- ja reaktiovalmius riippuvat vireystasosta. Vireystason ollessa matala keskittyminen aktiiviseen toimintaan on vaikeaa ja asioita jää helposti huomaamatta. Kun taas vireystaso on optimaalinen, ihminen on toimintakykyisimmillään ja kykenee kiinnittämään huomiota, keskittymään ja suoriutumaan toiminnasta tilanteen vaatimalla tavalla. Jo pelkästään lapsen vireystason saaminen sopivalle tasolle voi saada toiminnot sujumaan huomattavasti paremmin.

VIREYSTASOA LASKEVAT ESIMERKIKSI:

Syväpainetuntoaistimukset (esim. painopeitto, voimakas mutta rauhallinen hieronta, käpertyminen peittoon tai tyynykasaan, karhunhalaukset jne.)

Rauhallinen keinuminen ja heijaaminen

Makeat maut

Rauhallinen hengitys (*Neuvo lasta hengittämään rauhallisesti 10 kertaa.*)

Pillillä imeminen

VIREYSTASOA NOSTAVAT ESIMERKIKSI:

Kirkas valaistus

Raitis, viileä ilma

Hyppiminen ja juokseminen

(Jää)kylmän juoman juominen

Kova, nopeatahtinen musiikki ja yllättävät äänet

Happamat maut

VINKKEJÄ ARKIPÄIVÄN TILANTEISIIN

Pukeutuminen

- ❖ Kiinnitä huomiota vaateen materiaaliin ja sen mukavuuteen.
- ❖ Valitse vaatteiden löysyys / tiukkuus sen mukaan, mikä lapsesta tuntuu parhaimmalta.
- ❖ Anna lapsen koittaa, miltä vaate tuntuu päällä ennen sen ostamista.
Jos lapsen tuleminen mukaan ostoksille aiheuttaa enemmän hankaluuksia kuin hyötyä, ota vaatteet kotiin sovitettavaksi.
- ❖ Poista vaatteista laput, jotka tuntuvat inhottavalta.
- ❖ Aistiyliherkille lapsille sukkien pitäminen on tyyppillisesti suurin pukeutumiseen liittyvä haaste. Yritä löytää ja ottaa käyttöön saumattomat putkisukat, sillä niiden käyttäminen on usein lapsesta miellyttävämpää.
- ❖ Jos löytyy vaatteita, joita lapsi suostuu pitämään ongelmitta, hanki useammat samanlaiset. Näin vaatteita voi välillä pestä ilman pakkoa pukea sillä välin inhottavalta tuntuvia vaatteita.
- ❖ Alusvaatteet voivat tuntua päällä mukavammilta, jos ne puukee väärin päin – saumat eivät silloin paina.

- ❖ Valmistele lasta ja hänen kehoaan pukeutumiseen esimerkiksi hieromalla, puristelemalla hänen käsiään ja jalkojaan ja tekemällä sormijumppaa.
 - Lapsi voi itsekin opetella valmistamaan kehoa pukemistilanteisiin edellä mainituin keinoin.
 - Myös lattialla kieriskely ennen pukemista voi sujuvoittaa ja helpottaa itse pukeutumistilannetta.
- ❖ Kannusta lasta erilaisiin pukeutumisleikkeihin. Leikin mielekkyys saa lapsen tekemään epämiellyttävältäkin tuntuvia asioita ja sitä kautta lapsi tottuu pukeutumistilanteisiin.

Ruokaileminen

- ❖ Älä luo paineita ruokailutilanteisiin!
- ❖ Myös ruokailuun liittyvissä asioissa on hyvä olla selkeät rutiinit.
- ❖ Millainen ruoan koostumus on? Älä pakota lasta syömään selaista ruokaa, joka tuntuu suussa liian epämiellyttävältä. Erilaisiin ruokiin voi totuttaa pikkuhiljaa.
- ❖ Lapsi syö ruokaa todennäköisemmin, jos hän on itse saanut olla mukana sen valmistamisessa tai valitsemisessa.
- ❖ Huomioi ruokailuvälineiden materiaali. Metalliset välineet voivat olla liian kovia tai kylmiä aistiyliherkälle lapselle. Kokeile esimerkiksi muovisia ruokailuvälineitä.
- ❖ Ota huomioon se, että lämmin ruoka nostaa hajut voimakkaammin esille, jolloin hajuyliherkän lapsen kohdalla ruokailemisen ongelmat voivatkin johtua siitä.

- ❖ Ennen ruokailua tarjoa lapselle keinoja aktivoida suuta sisäpuolelta. Esimerkiksi imeminen, voimakas pureminen tai hiilihapollisen juoman juominen aktivoi suun reseptoreja. On myös olemassa erillisiä purutankoja, jota pureskelemalla tai imemällä lapsi voi aktivoida suutaan.
- ❖ Anna lapsen kaataa itse juomaa mukiin, sillä kaataminen on hyvä aistimuksia tarjoava toiminto.

Peseytymis- ja kylpytilanteet

- ❖ Jos hampaiden harjaaminen on hankalaa, kokeile sähköhammasharjaa. Se tarjoaa voimakkaamman tuntoaistimuksen sekä äänen, minkä lapsi voi kokea miellyttävämmäksi.

Valitse sähköhammasharja, joka ääni on mahdollisimman hiljainen, sillä jos lapsi on yliherkkä äänille, hän saattaa kieltäytyä pesemästä hampaitaan koväänisellä harjalla, vaikka se tuntuisikin mukavammalta.

- ❖ Ennen hiusten pesemistä hiero lapsen päänahkaa napakoilla otteilla. Käytä myös shampooa levittäessäsi voimakkaita painalluksia.
- ❖ Kannusta lasta (peseytymis- ja kylpytilanteessa) vesileikkeihin ja tarjoa erilaisia vesileluja. Esimerkiksi veden kaataminen asiasta toiseen on hyvä toiminto aistiyliherkälle lapselle.

Vesileikkeihin voi yhdistää myös muiden aineiden / materiaalien, kuten partavaahdon käyttöä.

- ❖ Kokeile, onnistuisiko hiusten peseminen ja suihkussa käynti paremmin aamulla esimerkiksi aamupalan jälkeen, kun lapsen olotila on virkeä.
- ❖ Anna lapsen peseytyä ammeessa ja kaataa itse vettä päälleen esimerkiksi kauhalla. Näin hän voi itse säädellä veden määrää ja sitä kautta aistimusta.
- ❖ Kokeile, onnistuuko suihkussa käynti ja erityisesti hiusten peseminen paremmin, jos lapsi näkee samalla itsensä peilistä.
- ❖ Leikkaa lapsen kynnet suihkun tai kylvyn jälkeen kun ne ovat pehmeät.

WC-tilanteet

Usein myös WC-tilanteet ovat aistiyliherkille lapsille vaikeita. Seuraavat vinkit voivat helpottaa niiden sujumista.

- ❖ Sopikaa WC-käynneille tietty aika, esimerkiksi aina ruokailun jälkeen.
- ❖ Jos pöntöllä istuminen on vaikeaa tai pelottavaa tasapainon takia, laita lapsen jalkojen alle sopivan korkuinen penkki tai muu jalkatuiki, jotta hänellä on koko ajan kosketuspinta jalkojensa alla. Myös pöntön renkaan päälle laitettava erillinen lasten WC-istuim voi auttaa. Erillistä istuinta voi kokeilla myös silloin, jos lapsi on herkkä istuimen lämpötilalle.
- ❖ Jos WC-pöntön vetämisestä aiheutuva ääni on liian häiritsevää, anna lapsen poistua vessasta ennen sen vetämistä.
- ❖ Mieti, voiko WC:ssä olla jotain muuta sellaista, mikä hankaloittaa vessassa käyntiä. Jotkut lapset pelkäävät esimerkiksi pyykkikoneen tai kuivausrummun ääntä, eivätkä siksi suostu käymään vessassa.
- ❖ Yleiset vessat voivat olla aistiyliherkälle lapselle pelottavia paikkoja, sillä etenkin käsien kuivausautomaateista kuuluva ääni voi olla liian kova. Myös liiketunnistimella toimivat kuivaajat ja wc-istuimen huuhtelut voivat pelottaa lasta, sillä hän saattaa säikähtää niiden yllättävää käynnistymistä.
- ❖ Voiko WC:ssä käynnin hankaluuden taustalla olla jokin ikävä WC-kokemus? Onko lapsi esimerkiksi joskus ”tipahtanut” pönttöön minkä vuoksi hän pelkää vessassa käyntiä?

Siirtymätilanteet

ENNAKOINTI

- ❖ Kuvakorttien käyttö apuna
- ❖ Rutiinit ovat oleellisia myös siirtymätilanteiden sujumisen kannalta.
- ❖ Muistuta lasta etukäteen tilanteiden vaihtumisesta. Esimerkiksi tiimalasin käyttäminen ajannäyttäjänä voi auttaa:

”Sinulla on tämän verran aikaa katsoa televisiota, sen jälkeen on ruoka-aika.”

”Sinulla on tämän verran aikaa saada hampaat pestyä.”

”Kun tiimalasin aika on valunut, on aika lähteä päiväkotiin.”



- ❖ Tarjoa lapselle siirtymätilanteissa tuntoaistimuksia esimerkiksi niin, että lapsi kävelee eri tuntuisia alustoja (esim. kuramatto) pitkin vaikkapa ruokapöytään tai omaan sänkyyn.
- ❖ Anna siirtymätilanteissa lapselle painava reppu selkään tarjoamaan syväpainetuntoaistimuksia. *Muista, että reppu ei kuitenkaan saa olla liian painava!*
- ❖ Punnerrusliikkeet ovat hyviä, sillä niissä lapsi työskentelee vastusta vastaan ja saa syväpainetuntoaistimuksia. Laita seinille käden kuvia niin, että ohi kulkiessaan lapsi punnertaisi oma-aloitteisesti seinää vasten.

Päiväkoti ja koulu

- ❖ Anna lapsen olla jonossa viimeisenä, jotta hän pystyy välttelemään odottamatonta kosketusta toisten lasten kanssa.
- ❖ Istuessaan lapsi tarvitsee ympärilleen omaa tilaa. Jos lapsella on oma tuoli / pulpetti, anna hänelle paikka reunasta niin, ettei heti vieressä ole ketään toista. Usein takanurkka on aistiyliherkälle lapselle paras paikka.
- ❖ Penkillä istuttaessa anna lapselle reunapaikka ja huolehdi, että vieruskaveriin on sen verran etäisyyttä, ettei kosketusta tapahdu.
- ❖ Tuolin / pulpetin ympärille tai penkkiin voi teipata merkiksi ”oman alueen” rajat, joiden sisäpuolelle toiset eivät ilman lupaa saa tulla. Oman alueen voi merkitä kaikille lapsille, ei vain aistiyliherkälle.
- ❖ Pidä kuulokkeita näkyvillä niin, että hiljaisen työskentelyn aikana lapsi voi tarvittaessa ottaa ne käyttöönsä. Tämäkin vinkki on suositeltava kaikkien lasten kohdalla.
- ❖ Huomioi, että lapsen tuoli ja pulpetti ovat sopivan korkuisia. Lapsen jalkojen tulisi olla 90 asteen kulmassa ja koskettaa lattiaan. Tämä on erityisen tärkeää sellaisen lapsen kohdalla, jolla esiintyy epävarmuutta painovoimasta.

Huomioi myös edellisen sivun vinkit siirtymätilanteisiin ja sovelle niitä käyttöön ja tilanteeseen sopivaksi!

Kotityöt

Ota lapsi mukaan erilaisiin kotitöihin, esimerkiksi:

- ❖ Anna lapsen vetää märät pyykit koneesta
- ❖ Auton renkaiden vaihdossa anna lapsen auttaa renkaiden siirtämisessä
- ❖ Siivoamiseen liittyy paljon erinomaisia aistikokemuksia. Osallista lapsi esimerkiksi
 - raskaiden tavaroiden ja huonekalujen siirtelyyn
 - imurointiin
 - mattojen rullaamiseen ja kantamiseen
- ❖ Ota lapsi mukaan leipomiseen. Anna hänen esimerkiksi vaivata taikinaa tai siivilöidä jauhoja.

Jauhoja voi myös kaataa esimerkiksi tarjottimelle ja antaa lapsen piirrellä siihen.

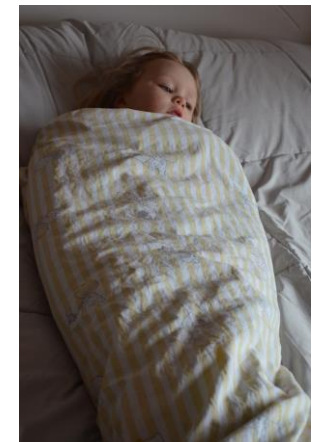
Kauppareissut

- ❖ Aistiyliherkkää lasta ei kannata ensimmäiseksi viedä isoon supermarketiin, vaan aloittaa pienemmistä kaupoista.
 - ❖ Ajoita kauppareissut sellaiseen aikaan, jolloin siellä on mahdollisimman rauhallista.
 - ❖ Tehkää etukäteen yhdessä kauppalista ja miettikää, missä järjestyksessä otatte tavarat ja mitä reittiä kuljette. Kun lapsi tietää, mitä tapahtuu ja missä järjestyksessä, kauppareissu sujuu luultavasti jouhevammin.
 - ❖ Anna lapsen työntää omia kärryjä ja laita kyytiin painavia ostoksia.
 - ❖ Anna lapsen kantaa raskaita kauppakasseja.
- Muista suhteuttaa lapselle työnnettäväksi tai kannettavaksi annettavien ostosten paino lapsen kokoon ja vointiaan sopivaksi.*

Nukkumaanmeno ja nukkuminen

- ❖ Kiinnitä huomiota petivaatteiden ja yöpuvun materiaaliin: tuntuuko se lapsesta inhottavalta?
- ❖ Huomioi lakanoiden kohdalla, että silittämällä saat ne kovemmiksi, kun taas kuivausrumpu pehmentää materiaalia.
- ❖ Jotkut lapset saattavat kokea puhtaat lakanat epämiellyttäväksi. Selitä lapselle, että lakanat täytyy toisinaan vaihtaa, mutta kun puhtaissa lakanoissa nukkuu yön tai pari, ne eivät enää tunnu niin inhottavilta.
- ❖ Kokeile klassista musiikkia nukahtamisen helpottamiseksi

- ❖ Kääri lapsi tiukasti peittoon, jolloin se tarjoaa lapselle syväpainetuntoaistimuksen. Voit antaa lapsen kokeilla, tuntuuko makuupussissa nukkuminen miellyttävämmältä.
- ❖ Painopeiton käyttäminen voi rauhoittaa lasta nukkumaan, sillä myös se tarjoaa jatkuvan syväpainetuntoaistimuksen. Painopeiton voi korvata laittamalla tavallisen peiton päälle sopivia tavaroita, esim. hernepusseja.
- ❖ Hiero tai painele lasta ennen nukkumaanmenoa, esimerkiksi maalaustelaa apuna käyttäen.



Ulkoilu

- ❖ Vesi- tai lumisade voi tuntua aistiyliherkän lapsen iholla epämiellyttävältä tai hän voi jopa kokea sen satuttavaksi. Lippalakin tai lierihatus käyttäminen voi auttaa, sillä silloin lumi tai vesi ei niin helposti pääse lapsen kasvoille.
- ❖ Huomioi myös se, että jopa kevyt tuulenvire voi lisätä lapsen levottomuutta ja / tai tuntua lapsesta inhottavalta.
- ❖ Jos lapsi on herkkä valoille, muista aina kirkkaana päivänä aurinkolasit.



- ❖ Trampoliinilla hyppiminen on äärimmäisen hyvä lihas- ja nivelaistimuk- sia tarjoava toiminta.
- ❖ Aistiyliherkkää lasta kannattaa kannustaa myös pyöräilyyn, potku- ja rullalautailuun.
- ❖ Epätasaisella alustalla käveleminen on hyvä toiminta, ja ulkona siihen on paljon erilaisia mahdollisuuksia.
- ❖ Metsässä touhuaminen on hyväksi aistiyliherkälle lapselle. Epätasai- sen maaston lisäksi lapsi voi kiipeillä ja ryömiä sekä tunnustella erilai- sia materiaaleja. Lisäksi on todettu, että jo viiden minuutin oleskelu metsässä vähentää stressiä, ja stressaantuneisuus on aistiyliherkille lapsille tyyppillistä.
- ❖ Hiekkalaatikolleikit, liukumäessä laskeminen ja keinulaudalla tasapai- nottelu ovat hyviä toimintoja ja tarjoavat tärkeitä aistikokemuksia.

Lasta kannattaa myös kannustaa kiipeämään kaltevaa alustaa, kuten liukumäkeä, ylöspäin.

Keinuminen

- ❖ Keinuminen tarjoaa erittäin hyviä ja tärkeitä tasapaino- ja liikeaistimuk- sia: kannusta siis lasta siihen ja mahdollisuuksien mukaan tarjoa hän- nelle erilaisia keinumismahdollisuuksia.
 - Jos lapsi pelkää keinumista eikä tee sitä mielellään, on tärke- ää, että hän kokee hallitsevansa liikettä ja halutessaan pystyy pysäyttämään vauhdin ja koskettamaan maata jaloillaan.
 - Erilaisia variaatioita keinumisesta: tavallinen keinuminen, kei- numinen vatsallaan maaten, lapsen keinuttaminen esim. viltillä tai vahvalla lakanalla, köydellä keinuminen, keinutuoli, riippu- keinu / -matto (riippumaton eri päät voi kiinnittää samaan koukkuun tai kohtaan, jolloin lapsi on ikään kuin pesässä) jne.
 - Vaikka lasta on hyvä kannustaa keinumiseen, älä kuitenkaan pakota häntä siihen äläkä nosta lasta keinuun, jos hän ei itse siihen halua mennä! Yhdistä keinumiseen jokin muu toiminto, vaikkapa esineiden poimimista / onkimista / heittämistä, jolloin toiminta voi olla lapsen mielestä sen verran kiinnostavaa ja motivoivaa, että sitä kannattaa yrittää pelosta ja epävarmuu- desta huolimatta.



Yhteisiä touhuja

- ❖ Tee lapsesta hampurilainen laittamalla hänet kahden patjan väliin ja painele häntä voimakkaasti patjan läpi. Toinen lapsi voi myös ryömiä hampurilaisen yli, tai voit painaa ja pyöritellä sen päällä isoa jumppapalloa jopa lähes koko painollasi. Näin lapsi saa rauhoittavan syväpainetuntoaistimuksen.
- ❖ Käy lapsen kanssa leikkimielistä painia. Työntäminen, vetäminen, pyöriminen ja kieriskeleminen voi tuntua hyvältä joka puolella kehoa.
- ❖ Tehkää tempurata, jossa täytyy hyppiä, ryömiä pienistä koloista, kieriä, tasapainoilla jne. Tempuradan tekemiseen ei välttämättä tarvitse mitään erityisiä välineitä, vaan jo pelkästään kodin huonekaluja hyödyntämällä pystyy mahdollistamaan erilaisen tempuilun.



- ❖ Kottikärrykävely: Lapsi menee ikään kuin punnerrusasentoon ja aikuinen (tai isompi lapsi) tarttuu häntä jaloista. Lapsi kävelee siis ikään kuin käsillään.
- ❖ Erilaiset tunnusteluleikit, kuten sokko, tai erilaisten esineiden tunnistaminen koskettamalla.
- ❖ Vastusta vastaan työskentely, kuten köydenvedo tai karhunkaato
- ❖ Kaikenlainen liikunta
- ❖ Erilaiset pallopelit ja -leikit
- ❖ Eläinten matkimisleikki
- ❖ "Voimamiesleikit"
- ❖ Nassikkapaini
- ❖ Hierominen – sekä niin, että aikuinen hieroo lasta, mutta anna myös lapsen toimia hierojana. Tässä voi käyttää erilaisia välineitä, kuten hierontapalloja, siveltimiä ja maaliteloja.

Miellyttävien kokemusten kautta lapsen aistimusmaailma avautuu vähitellen, hänen itsetuntonsa kasvaa ja lapsi saa onnistumisen kokemuksia omasta toiminnastaan!

Terapiavälineitä, joita voit luoda itse

Erilaiset kosketuslaatikot:

Täytä laatikko esimerkiksi makaronilla tai riisillä niin, että lapsi saa käsillään kosketustuntoaistimuksia. Laatikkoon voi piilottaa erilaisia esineitä, joita lapsen pitää tunnustelemalla etsiä, tai voit kannustaa lasta kauhoamaan ja kaatamaan laatikon sisältöä astiasta toiseen.

Tuntokirja:

Liimaa vihkon sivuille palasia erilaisista materiaaleista, joita lapsi voi tunnustella. Sopivan pienikokoista kirjaa on helppo kantaa mukana ja tarjota lapselle esimerkiksi erilaisissa odotustilanteissa. Hyviä materiaalivaihtoehtoja ovat esimerkiksi frotee, hiekkapaperi, huopa, mokkanahka ja höyhenet.

Painopeitto:

Painopeitto on hyvä tilanteissa, joissa pitää olla rauhassa ja mahdollisesti keskittyä. Kun peiton asettaa lapsen istuessa hänen jalkojensa päälle tai maatessa vartalonsa päälle, hän saa jatkuvan syväpainetuntoaistimuksen. Painopeitto ei kuitenkaan saa olla liian painava. Yleinen ohjeistus on, että sopiva painopeitto painaa 5-10 % lapsen kehon painosta. Painopeiton käytössä on muistettava, että sillä ei saa ikinä peittää lapsen päätä, niskaa ja kaulaa.

”

Hyviä (tosin englanninkielisiä) video-ohjeita painopeiton tekemiseen löytyy Youtubesta hakusanalla ”weighted blanket”

Suomenkielinen, kirjallinen ohje painopeiton valmistukseen löytyy Margareeta Sundbergin opinnäytetyöstä ”Painopeiton kaveriksi”.
Opinnäytetyö löytyy Theseus-tietokannasta

www.theseus.fi

Kirjallisuutta aiheesta

SUOMEKSI

- A Jean Ayres: Aistimusten aallokossa: Sensorisen integraation häiriö ja terapia. (2008, PS-Kustannus)
- C. S. Kranowitz: Tahatonta tohellusta: Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. (2003, PS-Kustannus)
- E. Yack, S. Sutton & P. Aquilla: Leikki Linkkinä lapseen: Toimintaterapiaa sensorisen integration keinoin. (2001, PS-Kustannus)

ENGLANNIKSI

- L. Biel & N. Peske: Raising a Sensory Smart Child: The Definitive Handbook for Helping Your Child with Sensory Processing Issues (2009, Penguin Books)

Edellä mainittujen teosten lisäksi oppaan rakentamisen pohjana on ollut opinnäytetyöni raportointiosuudessa käyttämäni lähde-materiaalia. Raportointiosuus sekä täydellinen lähdeluettelo opinnäytetyöstäni löytyy osoitteesta www.theseus.fi hakusanalla ”Opas aistiyliherkän lapsen toiminnan tukemiseksi”.

Kuvat: Ella Mutanen

Kiitokset kuvauksissa avustaneille Veikolle (5 v.) ja Elsalle (3v.)! ☺