

VIREYSTILAN SÄÄTELY JA AISTIPULMAT

**Käytännön menetelmiä esiopetukseen ja
perusopetukseen**

Meri Poskiparta



Kankaanpään oppimisen tuki ja inkluusio -hanke

2021–2022

Sisällys

Sisällys.....	1
Esittely	2
OSA I Johdanto	3
1.1 Vireystilan säätely ja aistipulmat.....	3
1.2 Keskeiset tukitoimet	4
OSA II Kohti tilanteeseen sopivaa vireystilaa.....	6
2.1 Korkean vireystilan laskemisen menetelmiä	6
2.2 Matalan vireystilan nostamisen menetelmiä.....	8
2.3 Aistihakuisuuden tyydyttäminen	8
OSA III Aistiärsykkeiden rajaamisen menetelmiä	11
3.1 Näköaisti.....	11
3.2 Kuuloaisti	12
3.3 Tuntoaistimukset	13
OSA IV Erityisen kuormittavia tilanteita	14
4.1 Ruokailu	14
4.2 Liikuntatunnit	15
OSA V Tarkempia ohjeita yksittäisiin menetelmiin.....	17
5.1 Perhostaputus.....	17
5.2 Hampurilaisleikki	18
5.3 Tee se itse -sermi	19
Kirjallisuutta	20

Esittely

Idea vireystilan säätelyyn ja aistipulmiin keskittyvästä käytännönläheisestä menetelmäoppaasta syntyi palaverissa varhaiskasvatuksen erityisopettajien kanssa keväällä 2022. Eräs varhaiskasvatuksen erityisopettajista pohti tuossa tapaamisessa, että olisipa hyvä, kun olisi helposti saatavilla yksinkertaisia menetelmiä, jotka eivät vaatisi suuria resursseja. Tätä tarkoitusta varten syntyivät tämän oppaan tukilistat.

Tekstissä kursivoituna ja sinisellä värillä on kuvauksia siitä, miten aistipulmainen lapsi voi kokea päivittäisiä tilanteita esikoulu- tai kouluympäristössä. Olen poiminut ja muokannut näitä kuvauksia Garlandin (2014) kirjasta *Self-regulation interventions and strategies: Keeping the body, mind and emotions on task in children with autism, ADHD or sensory disorders*. Garlandin kirjan esimerkit perustuvat Ayresin (2008) sensorisen integraation teoriaan. Vastaavasti tukitoimien joukossa on useita toimintaterapiasta tuttuja menetelmiä, joita tässä on pyritty pohtimaan erityisesti esikoulun ja koulun arjen näkökulmista.

Tähän oppaaseen on päätyntä myös useita Kankaanpään esiopetuksessa ja perusopetuksessa testattuja menetelmiä. Hankkeen edetessä onkin vahvistunut ajatus siitä, että monen lapsen levottomuuden, siirtymätilanteiden vaikeuksien, keskittymisen pulmien ja tunteiden aaltoilun taustalla on myös aistipulmia. Yksinkertaisimmillaan lapsen vireystila saatiinkin sopivalle tasolle näköaistia rajaavan sermin avulla, antamalla lapselle enemmän aikaa siirtymätilanteissa tai lapsen ruokailu alkoi sujua paremmin, kun hän sai rauhallisen paikan ruokailulle. Yksi tärkeimpiä havaintoja oli se, kuinka suuri merkitys oli lapsen saamalla myönteisellä palautteella.

Suuret kiitokset kaikille rehtoreille, erityisopettajille, opettajille, koulukuraattoreille, ohjaajille ja koulupsykologeille mielenkiintoisista keskusteluista ja kysymyksistä, jotka ovat haastaneet pohtimaan asioita aina vain perusteellisemmin.

Kankaanpäässä 5.8.2022

Meri Poskiparta

Oppimisen tuki ja inklusio -hankkeen nepsy-koordinaattori, yhteiskunnallisten aineiden opettaja, ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja, sosionomiopiskelija (SAMK, kuvataideterapeuttinen linja)

OSA I Johdanto

1.1 Vireystilan säätely ja aistipulmat

Vireystila vaihtelee kaikilla päivän mittaan. Mikään vireystila ei sinänsä ole huono tai hyvä, sillä eri tilanteissa tarvitaan erilaista vireystilaa. Oppilaan vireystila voi kuitenkin olla tilanteeseen sopimaton eli liian korkea tai liian matala. Erityisen haastavaa on vireystilan säätely vapaissa tilanteissa, siirtymätilanteissa tai energisen toiminnan jälkeen.

Liian korkea vireystila näkyy oppilaan levottomuutena, riehakkuutena ja tarkkaavuuden herpaantumisena. Liian matala vireystila näkyy taasen passiivisuutena, väsymyksenä, omiin ajatuksiin vaipumisena tai voi vaikuttaa siltä, ettei oppilas kuule. Liian korkea vireystila koetaan yleensä oppimistilanteissa suurempana huolen aiheena, mutta aivan yhtä lailla alivireinen lapsi tai nuori tarvitsee tukea vireystilansa säätelyyn.

Aistitiedon käsittelyllä on vaikutusta muun muassa vireystason ja tarkkaavuuden säätelyyn, uusien taitojen oppimiseen ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Aistisäätelyn vaikeuksissa voi samaan aikaan esiintyä vaikeutta sietää tai käsitellä aistiärsyksiä. Aistipulmat voivat näkyä aistien aliherkkyytenä, yliherkkyytenä tai aistihakuisuutena. Samalla henkilöllä voi olla yhden aistin alueella yliherkkyyttä ja toisen aistin alueella aliherkkyyttä tai aistihakuisuutta. Myös saman aistin alueella voi esiintyä tilanteesta riippuen kaikkia kolmea aistisäätelyn pulmaa. (Garland, 2014.)

Erilaiset aistipulmat ovat normaalisti kehittyvillä lapsilla melko yleisiä noin 9-vuotiaaksi. Aistipulmat voiva esiintyä lieväpiirteisinä, mutta on myös mahdollista, että lapsella tai nuorella on aistitiedon säätelyn häiriö. (Garland, 2014.) Taustalla voi olla myös jokin neuropsykiatrinen häiriö (ADHD, autismikirjo, Tourette) tai piirteitä sellaisesta (Aistitiedon käsittelyn vaikeudet ja ADHD: Käypä hoito -suositus, 2016; Garland, 2014). Tällöin aistipulmat eivät välttämättä lieivity samalla tavalla kehityksen myötä. Lahjakkailla lapsilla ja nuorilla esiintyy myös tavallista enemmän aistipulmia. (Garland, 2014.)

Kaikissa näissä tapauksissa lapsi tai nuori tarvitsee tukea vireystilansa säätelyyn. Vaikka on olemassa yleisesti toimivia vireystilaa ylläpitäviä tukitoimia, ovat kaikki kuitenkin yksilöitä. Siten samanlaisena toteutettu tukitoimi voi yhdellä oppilaalla laskea vireystilaa ja toisella vastaavasti nostaa vireystilaa. Vireystilaa havainnoimalla ja erilaisia tukitoimia

pitkäjänteisesti kokeilemalla voidaan kuitenkin löytää sopivaa vireystilaa parhaiten ylläpitäviä tukitoimia. **Varhainen ja kaikissa ympäristöissä toteutettu tuki edesauttaa aistisäätelyn tarkoituksenmukaista toimintaa ja poistaa oppimisen esteitä.** Tämän oppaan tukitoimista suurin osa soveltuu kaikille luokka-asteille. Osa menetelmistä soveltuu kuitenkin paremmin käytettäväksi esiopetuksen ryhmissä, alkuopetuksen ryhmissä tai tukiluokissa.

1.2 Keskeiset tukitoimet

Kysy huoltajalta lapsen mahdollisista aistipulmista ja tilanteista, joissa ne tulevat esiin. Pohtikaa yhdessä myös sitä, mitkä tilanteet sujuvat hyvin. Huomaa, että lapsen tai nuoren pulmat voivat näkyä hyvin eri tavoin kotona ja koulussa. Osa oppilaista sinnittelee koulupäivän ajan, jolloin tilanne purkautuu vasta kotona. Osa oppilaista taas voi oireilla koulussa, mutta kotona haasteet eivät näy samalla tavalla.

Aistipulmaisella lapsella on usein sujumattomuutta päivittäisissä toiminnoissa, joten hän tarvitsee erityisen paljon tukea myönteisen minäkuvan kehittymiseen. Oppimisen rakentaminen mielenkiinnon kohteille ja vahuuksille on tärkeää sekä kotona että koulussa. **Painota keskusteluissa kodin kanssa lapsen vahvuuksia ja lahjakkuuden osa-alueita.** Kysy vinkkejä aihepiiriin myös erityisopettajalta, koulukuraattorilta tai kouluterveydenhoitajalta. Jos lapsen aistipulmat haittaavat oppimista tai sosiaalisia suhteita huomattavan paljon eivätkä ne lievity esikoulun tai koulun pitkäjänteisillä tukitoimilla, on hyvä pohtia huoltajien kanssa tarkempia tutkimuksia.

Oheinen lista soveltuu lähes kaikkien lasten ja nuorten tukitoimiksi:

- Kysy lapselta, mitkä tilanteet tuntuvat aistien näkökulmasta hankalilta tai vastaavasti miellyttäviltä; pienempi lapsi tai vähäpuheinen lapsi voi osata kuvakorttien avulla kertoa, miltä eri tilanteissa tuntuu
- Opetta lapsi tunnistamaan vireystilaansa ja niihin liittyviä tunteita; nuorempien lasten kanssa voi käyttää esimerkiksi Väestöliiton vireysmittaria <https://www.vaestoliitto.fi/ajankohtaista/uusi-vireysmittari-julkaistu/>
- Tilanteiden ennakointi lisää lapsen hallinnan tunnetta; pidä esillä viikkojärjestys, päiväjärjestys ja tuntijärjestys (vanhemmille lapsille ja nuorille lyhytkin listaus tunnin alkuun riittää)

- Tilanteiden huolellinen sanoittaminen auttaa sopeutumaan siirtymätilanteisiin, uusiin tilanteisiin ja uuteen opittavaan asiaan
- Käytä nuorempien lasten kanssa myös kuvatukea (riittävän suuret kuvat); tähän soveltuu esimerkiksi Papunetin ilmainen kuvatyökalu <https://kuvatyokalu.papunet.net/#/muokkaa/3176426>
- Käytä tarvittaessa tukiviittomia
- Anna enemmän aikaa siirtymätilanteissa tai uusissa tilanteissa
- Ohjeet annetaan myönteisessä muodossa ja vähennetään ei/älä-kieltä
- Annetaan myönteistä palautetta usein ja välittömästi tilanteessa
- Kun oppilaan päivässä on paljon sujumattomuutta, vältetään pienistä virheistä tai vähäisistä sujumattomista tilanteista huomauttamista
- Yhteisten ohjeiden lisäksi anna oppilaalle myös omat ohjeet; varmista, että olet saanut lapsen tai nuoren huomion; anna ohjeet osissa
- Asetu puhuessasi lapsen tai nuoren eteen, jotta hän näkee suun liikkeet
- Käytä oppimistilanteissa tarvittaessa selkokieltä; lisää tietoa aiheesta Selkokeskuksen sivustolla osoitteessa <https://selkokeskus.fi/selkokieli/nain-puhut-selkokielta/selkokieli-opetuksessa/>
- Anna vanhemmalle lapselle ohjeet tarvittaessa myös kirjallisesti
- Anna lapselle istumapaikka, jossa hän kuulee/ näkee/ keskittyy parhaiten
- Vältä istumajärjestystä, jossa oppilaat istuvat vierekkäin tai hyvin lähellä toisiaan
- Kuormittuneen lapsen tai nuoren kohdalla rajataan aistiärsykyksiä ja lisätään rentoutumista
- Anna mahdollisuus aistihakuisuuden tyydyttämiseen
- Erityisen kuormittuneessa tilanteessa vähennetään tehtävien määrää ja viedään painopistettä lapsen kiinnostuksen kohteisiin ja lahjakkuuden osa-alueisiin
- Kun lapsella on rauhallisempi päivä tai vaihe, lisätään uusiin aistiärsykyksiin totuttelua vähitellen
- Tee yksittäisen oppilaan tai koko luokan kanssa lyhyt rentoutumis- tai hengitysharjoitus kerran päivässä: lopussa on kuvaus ”perhostaputuksesta”, joka soveltuu kaikenikäisille laskemaan ylivireyttä ja nostamaan alivireyttä
- Sovi muiden opettajien ja ohjaajien kanssa yhteisistä toimintatavoista oppilaan aistipulmiin liittyen; ohjeista myös sijaiset yhteisesti sovittuihin toimintatapoihin

OSA II Kohti tilanteeseen sopivaa vireystilaa

2.1 Korkean vireystilan laskemisen menetelmiä

Syvätuntoaistiin kohdistuvat menetelmät soveltuvat lähes kaikille lapsille liian korkean vireystason laskemisen menetelmiksi (Garland, 2014). Syväntuntoaistimusta lisää voimakas tai lisääntyvä kehoon kohdistuva painontunne. Säännöllisesti käytettynä syväntuntoaistin stimulointi auttaa aistipulmaista lasta sietämään erilaisia aistiärsykyitä (Ayres, 2008). Motorisesti levottomalle lapselle osaa menetelmistä (esimerkiksi painoliivi) voi käyttää myös keskittymistä vaativien tehtävien yhteydessä jäsentämään paikallaan oloa ja tasaamaan liian korkeaa vireystilaa (Sandberg, 2021).

Tukitoimia:

- Painoeläimen tai painoliivin käyttö oppimistilanteissa; painoliivi parempi, jos lapsen täytyy keskittyä samalla kynätyöskentelyyn
- Painopeitto rentoutumiseen; esikoulussa painopeitto soveltuu myös lepoetkeen
- Hampurilaisleikki (tarkempi kuvailu kappaleessa 5.2)
- Anna lapsen kääriytyä peittoon, mennä makuupussiin sisään tai isojen tynnyjen väliin
- Satuhieronta tai kehon hierominen nystyräpallolla
- Tarjoa pienemmälle lapselle syliä; voit myös keinuttaa tai heijata lasta sylissä (jos se toimii kyseiselle lapselle)
- Suunnittele lapselle aistinurkkaus, rauhallinen pesä, linnoitus tai maja, johon hän saa vetäytyä sovitulla tavalla piiloon ympäristön ärsykykeitä; majassa voi olla painoeläin, painopeitto, tynnyjä, oma pehmoeläin tai lapselle sopivia aistitarvikkeita
- Rauhalliset venyttelyt
- Pienempi lapsi hyötyy syväntuntoaistin stimuloinnista erityisesti ennen pukeutumistilannetta

Korkean vireystilan laskeminen rauhallisten venytysten avulla



2.2 Matalan vireystilan nostamisen menetelmiä

Ohessa on lyhyt lista matalan vireystilan nostamisen menetelmiä. Monia näistä voidaan käyttää kouluympäristössä, mutta osa menetelmistä soveltuu paremmin kotona toteutettaviksi, esimerkiksi aamuihin nostamaan matalaa vireystilaa. Huomioi kuitenkin, että nämä keinot saattavat nostaa jo korkealla olevan vireystilan entistä korkeammalle.

Matalan vireystilan nostamisen keinoja:

- Yhdistä liike ja ääni: laululeikit, joissa liikutaan ja kuullaan reipasta musiikkia
- Nopeatahtisen musiikin soittaminen
- Kevyt kutittelu (ei välttämättä sovellu tuntoaistiltaan yliherkälle)
- Kirpeät maut nostavat vireystasoa; esimerkiksi mehu tai kirpeä hedelmä
- Valaistuksen lisääminen
- Huoneen tuuletus tai ulkoilu (viileä ilma nostaa vireystasoa)

2.3 Aistihakuisuuden tyydyttäminen

Aistihakuisuuden tyydyttäminen lisää hyvää oloa ja keskittymiskykyä. Aistihakuinen lapsi hakeutuu miellyttäväksi kokemansa toiminnan pariin ja kehittyy siinä usein myös taitavaksi. Alla on lyhyitä kuvauksia siitä, miten aistihakuisuus voi ilmetä.

Tuntoaistiltaan aistihakuinen lapsi koskee kaikkeen, sormeilee tavaroita, laittaa tavaroita suuhun, koskettelee toisia ihmisiä tai kaipaa jatkuvasti halauksia. Lapsi voi hyötyä siitä, että hän saa näprätä aistitarviketta tai sormeilla erilaisia materiaaleja.

Syväntuntoaistiltaan aistihakuinen lapsi saattaa törmäillä tavaroihin ja ihmisiin. Hän voi halailia toisia poikkeuksellisen paljon, pitää paksuja vaatteita tai peittoa lämpimälläkin ilmalla. Pienempi lapsi voi myös tiputtautua lattialle, jotta häntä kannettaisiin. Tällainen apsi saattaa pitää liikunnallisista kontaktilajeista. Syväntuntoaistiltaan aistihakuiselle lapselle toimivat erityisen hyvin myös kappaleessa 3 mainitut syväntuntoaistin stimuloinnin menetelmät.

Näköaistiltaan aistihakuinen lapsi näkee ja huomaa kaiken, kiinnittää kaikkeen liikkuvaan huomiota, koskettelee mielellään liikkuvia esineitä (tuulettimet, valokatkaisimet). Hän katselee mielellään televisiota tai on koko ajan tietokoneella, piirtelee oppitunnilla tai lukee koko ajan. Lapsi kehittyy usein visuaalista osaamista vaativissa tehtävissä taitavaksi. Tällaiselle lapselle kannattaa ripotella visuaalisia tehtäviä päivään.

Liike- ja tasapainoaistiltaan aistihakuinen lapsi on jatkuvasti liikkeessä. Hän temppuilee, hyppelee, juoksee, heittää karrynpyöriä, keinuu tai kiipeilee mielellään. Lapsi kehittyy usein

liikunnallisesti taitavaksi. Tällainen lapsi hyötyy siitä, että hän saa purkaa energiaa riittävästi päivän aikana.

Havainnoi ja kokeile, mikä voisi toimia lapselle tai nuorelle. Seuraavista menetelmistä osa soveltuu käytettäväksi oppimishetken aikana lisäämään keskittymistä. Toiset soveltuvat paremmin käytettäväksi oppimishetken jälkeen palkintona tai rauhoittumiseen, esimerkiksi 5–15 minuuttia kerrallaan.

Tukitoimia:

- Sormeiltavat aistitarvikkeet
- Käsillä tekeminen; sallitaan piirtely, jos se auttaa keskittymään kuuntelemiseen ja paikallaan pysymiseen
- Pehmolelu, oma ”riepu” tai muu lapsen miellyttäväksi kokema esine voi toimia sekä oppimishetken aikana että sen jälkeen turvana, rentoutumisen apuna tai palkintona; voi käyttää myös siirtymätilanteissa apuna helpottamaan lapsen siirtymistä tilanteesta toiseen, esimerkiksi pukeutumistilanteeseen
- Purukoru tai kynän päähän asetettava puruosa
- Tärisevät aistitarvikkeet: tärinätyyny, hierova tyyny, tärinäpusi, tärinäkäärme
- Äänituntumasoitin on tyynyn sisään rakennettu soitin (bluetooth), joka tarjoaa nopean rentoutumisen menetelmän itsevalitun musiikin tai muun kuuntelemiseen soveltuvan sisällön avulla (saatavuus haastavaa opasta kirjoittaessa); vastaavaa äänituntumaa voi tarjota myös riittävän korkeatasoinen ja litteän bluetooth-soitin esimerkiksi tyynyn sisään asetettuna
- Sarjakuvat, kuvakirjat, lehdet, värityskirjat, kirjat, palapelit, kaleidoskoopit, visuaaliset pelit, legoilla rakentelu tai muu rakentelu, digitaaliset oppimispelit tai muut digitaaliset pelit, pyörivät tai liikkuvat aistiesineet; esimerkiksi hyrrät tai nestetiimalasi
- Annetaan oppimishetken lomassa lihastyötä vaativa tehtävä; oppilas auttaa esimerkiksi kirjojen kantamisessa, tuolien kantamisessa tai huoneen järjestelemisessä
- Lapsi saa pitää tauon, jolloin hän käy kävelemässä, hyppimässä tai temppuilemassa ohjatusti toisessa tilassa
- Sallitaan tehtävien tekeminen eri asennoissa; esimerkiksi kirjan lukeminen lattialla istuen tai säkkituolilla makoille
- Nuoremmille lapsille kehosukassa tai painopeiton alla liikkuminen ja pyöriminen

- Suunnitellaan moniaistinen aistilaatikko, jossa on erilaisia tavaroita näprättäväksi, katsottavaksi ja ehkä myös kuunneltavaksi

Taikofonin äänituntumasoitin ja mukava istuin erittäin tehokkaaseen rentoutumiseen: tyynyä voi pitää sylissä tai sen voi asetella selän taakse sopivalle kohdalle



OSA III Aistiärsykkeiden rajaamisen menetelmiä

3.1 Näköaisti

Näköaistiltaan yliherkkä oppilas keskeyttää työskentelyn nähdessään mitä tahansa liikettä huoneessa tai ikkunasta ulos katsoessaan. Häiriötä voi aiheuttaa myös liike tietokoneen näytöllä tai älytaululla. Oppilas voi myös valittaa auringonvalosta tai kirkkaista valoista tai hän saattaa viihtyä hämärässä.

Tukitoimia:

- Muunna oppimisympäristöä nopeasti siirrettävien ja kevyiden sermien avulla; ohje edulliseen tee se itse -sermiin oppaan lopussa kappaleessa 5.3
- Käännä lapsen pulpetti seinää kohden
- Anna lapselle luokan rauhallisin kohta muiden liikkumisen suhteen
- Erillinen tila erityistä keskittymistä vaativissa tilanteissa
- Ympäristön selkeyttäminen; ylimääräisten askartelujen poistaminen seiniltä, tavaroiden karsiminen huoneesta ja ylimääräiset tavarat kaappeihin
- Visuaalisesti selkeän oppimateriaalin valitseminen
- Auta lasta löytämään olennainen asia oppimateriaalista
- Pulpetista karsitaan säännöllisesti ylimääräiset tavarat pois
- Valoherkälle oppilas hyötyy valaistuksen himmentämisestä; tarvittaessa istumapaikka hämärämmästä kohtaa huonetta tai tauko kirkkaista valoista
- Aurinkolasit tai lievästi sävytetyt lasit silmille (tarvittaessa myös sisätiloissa)
- Lippalakki päässä; myös sisätiloissa, jos sisätilojen valojen kirkkautta ei pystytä säätämään tai muu ratkaisu ei onnistu (sallitaan tällöin oppimista tukevana välineenä)
- Jos tilan läpi kuljetaan, pyrkikää yhteisillä sopimuksilla minimoimaan läpikulku tiettyihin ajankohtiin
- Valitaan pehmeitä ja neutraaleja värejä tilan sisustamiseen, valitaan seinille tunnemaailmaa rauhoittavia kuvia (esimerkiksi luontoaiheisia kuvia) ja vältetään sisustuksessa voimakkaita graafisia kuvioita

3.2 Kuuloaisti

Kuuloyliherkkä lapsi voi laittaa kädet korvilleen kuullessaan kovia ääniä. Nuorempi lapsi voi myös huutaa tai kirkua. Nuori saattaa peittää päänsä esimerkiksi hupulla ja painaa kasvonsa pulpettiin. Kaikenlaiset ryhmästä tai tilasta johtuvat äänet vaikeuttavat keskittymistä: toisten lasten hiljainenkin jutustelu, pieni kellon tikitys, huoneen kaiut tai ilmastointilaitteen hurina.

Tukitoimia:

- Kuulosuojaimet, vastamelukuulokkeet tai korvatulpat erityistä keskittymistä vaativissa tilanteissa
- Tuntoaistiltaan yliherkälle lapselle tai nuorelle saattaisi sopia erityisen pehmeästä materiaalista valmistetut kuulosuojaimet tai pehmeät over ear - vastamelukuulokkeet (tavalliset kuulosuojaimet ovat yleensä melko kovia)
- Erityisen herkän oppilaan kohdalla huomioi tarvittaessa kuuloärsykkeiden rajaaminen myös välitunneilla, liikuntatunneilla, konserteissa ja urheilutapahtumissa
- Hiuspanta tai hikinauha, jonka voi asettaa korville vaimentamaan ääniä; voi soveltua varsinkin vanhemmalle oppilaalle, joka voi kokea kuulosuojaimien käytön leimaavana
- Poistetaan tilasta kaikuja akustointilevyjen avulla (tästä hyötyy koko ryhmä)
- Musiikin kuuntelu omalta laitteelta keskittymistä vaativissa tehtävissä; toimii osalle ADHD-piirteisistä oppilaista rajaamalla ympäristön ääniä pois ja samalla lisää myös keskittymistä
- Anna oppilaalle joka päivä tauko kovista äänistä, esimerkiksi aistinurkkauksessa tai muussa rauhallisessa ja turvallisessa paikassa
- Huonekalujen jalkojen kolinan vaimentaminen "tassuilla"
- Pulpettien kolinan vaimentaminen huonekaluhuovalla, silikoninapeilla tai muulla vastaavalla materiaalilla
- Anna oppilaalle huoneesta paikka, jossa ilmastoinnin ääni ja muut äänet ovat vähäisempiä
- Harjoitellaan koko ryhmän kanssa hiljaista äänenkäyttöä
- Isommissa yhteisissä tilaisuuksissa lapsi tai nuori tulee ensimmäisenä tilaan, jolloin hän tottuu vähitellen lisääntyvään ääneen; vaihtoehtoisesti lapsi saapuu viimeisenä tilaan, jolloin tilassa on jo hiljaisempaa

3.3 Tuntoaistimukset

Tuntoaistin tai syvätuntoaistin yliherkkyys näkyy lapsella usein siirtymätilanteissa, välitunneilla ja liikuntatunneilla.

Tuntoaistiltaan yliherkkä lapsi saattaa hermostua toisten kosketuksesta tai kosketus voi tuntua kovalta lyönniltä. Nuorempi lapsi saattaa myös lyödä pelätessään yllättävää kosketusta (eng. tactile defensiveness). Vanhempi lapsi yleensä välttelee sosiaalisia tilanteita.

Lapsi saattaa pitää joka päivä samantyyppisiä pehmeitä vaatteita tai yhdenlaisia jalkineita. Pienempi lapsi voi ärsytyä vaatteiden saumoista, pesulapuista tai hän voi hermostua pukeutumistilanteessa vaatteiden väärästä asennosta iholla. Huoltaja saattaa kuvailla, kuinka lapsi kokee hampaiden tai hiusten harjaaminen kipuna tai lapsi saattaa valittaa vatsakipua.

Tukitoimia:

- Huomioidaan tuntoherkkyys erityisesti käsityötunneilla, askarteluhetkissä ja kuvataiteiden tunnilla; lapsen epämiellyttäväksi kokeman materiaalin voi usein korvata toisella vastaavaa taitoa harjoittavalla materiaalilla, esimerkiksi saven korvaaminen muovailuvahalla tai muulla vastaavia taitoja harjoittavalla kolmiulotteisella rakentelulla
- Istumapaikka omalla tuolilla tai penkin päässä
- Oppilas siirtyy ensimmäisenä tai viimeisenä pukeutumaan ulosmenoa varten
- Oppilas kulkee siirtymätilanteissa jonon ensimmäisenä tai viimeisenä
- Anna riittävästi aikaa siirtymätilanteissa ja pukeutumistilanteissa
- Vältä lapsen tai nuoren yllättävää koskemista; vältä koskemista takaapäin
- Napakka kosketus laajalla otteella voi tuntua paremmalta kuin ”hipaiseva” kosketus
- Tuntoaistiltaan yliherkän ja ärtyneen lapsen tai nuoren koskemista on hyvä välttää, sillä tästä voi seurata lyöminen tai pakeneminen; huomioi kuitenkin, että nuorempi lapsi voi rauhoituttuaan haluta tulla syliin
- Jos lapsen kädet ovat herkäät, lapselle voi toimia paremmin se, että häntä pidetään hihasta kiinni tai hän pitää aikuista hihasta kiinni; käsien välissä voi olla myös jokin väline, josta kiinni pitämällä pysytään lähietäisyydellä

OSA IV Erityisen kuormittavia tilanteita

4.1 Ruokailu

Lapsen tai nuoren jaksamisen ja vireystilan säätelyn kannalta on tärkeää, että hän syö koulupäivän aikana. Ruokailutilanteet ovat kuitenkin erityisen haastavia aistipulmaiselle lapselle tai nuorelle. Alla on joitakin esimerkkejä siitä, miten aistit voivat ruokailutilanteessa kuormittua.

Haju- ja makuaistiltaan yliherkällä lapsella voi olla huono ruokahalu, ja hän saattaa voida pahoin tietyistä hajuista tai mauista. Hän voi myös kakoa ruokaa.

Kehoaistiltaan yliherkkä lapsi valittaa herkästi ruoansulatusvaivoja. Hän voi myös kokea ruoan olevan liian kuumaa tai kylmää. Lapsi saattaa olla ruoan suhteen hyvin valikoiva.

Ääniyliherkkä lapsi voi kokea hyvin voimakkaasti ruokalan äänet, esimerkiksi muiden oppilaiden äänet ja tuolien kolinan. Hän voi pitää käsiä korvillaan, huutaa itse tai pyrkiä tilanteesta pois.

Osa lapsista saattaa kokea esimerkiksi banaanin, perunamuusin, riisin, kastikkeiden, raasteiden tai jogurttien hedelmäpalasten suutuntuman erityisen epämiellyttävänä. Epämiellyttävä suutuntuma voi aiheuttaa kakomista tai syömisestä kieltäytymistä.

Tukitoimia:

- Ruoka-aineita ei sekoiteta keskenään lautasella: asetellaan liha, peruna ja kastike erikseen (tai ei lainkaan kastiketta)
- Yksittäinen ruoka-aine tarjotaan eri muodossa: esimerkiksi juuresraaste korvataan juuresten palasilla tai perunamuusi korvataan kokonaisella perunalla tai paistetulla perunalla
- Yksittäinen ruoka-aine korvataan toisella: esimerkiksi banaanin sijaan omena tai mandariini, puuron sijaan leipä
- Lapsi saa tarvittaessa ottaa oman välipalan mukaan
- Tarvittaessa lapsi voi syödä rauhallisemmassa osassa ruokalaa, erillisessä tilassa tai omassa luokassa
- Työpaikan aikuiset pyrkivät välttämään voimakkaiden tuoksuvien tuotteiden käyttöä (hajuvedet, deodorantit, pesuaineet, tuoksukynttilät)
- Erittäin huonosti syöväälle lapselle voidaan ääritilanteessa suunnitella ravitsemusterapeutin kanssa yhteistyössä oma ruokavalio

4.2 Liikuntatunnit

Energinen liike on oiva tapa nostaa matalaa vireystasoa. Lisäksi syvätuntoaistiltaan tai liike- ja tasapainoaistiltaan aistihakuiset oppilaat voivat purkaa energiaa ja saada tarvitsemaansa aististimulaatiota. He usein pitävät liikuntatunneista ja ovat liikunnallisesti taitavia. Toisaalta liikuntatunnit nostavat vireystilan nopeasti korkealla, jolloin osalla oppilaista kuulonvaraisten ohjeiden noudattaminen voi olla haastavaa. Joillakin vireystila voi jäädä liikuntatunnin jälkeen myös liian korkealle. Energisen liikuntahetken jälkeen osa lapsista tai nuorista tarvitseekin tukea siirtymisessä rauhallisen työskentelyn vaiheeseen. Erityisen haastavia liikuntatunnit ovat aisteiltaan yliherkille oppilaille. Ohessa on kuvauksia siitä, miten aistit voivat kuormittua:

Äänyliherkälle lapselle tai nuorelle liikuntasalin kaiut, muiden oppilaiden tuottamat äänet ja välineistä kuuluvat äänet sekoittuvat tai kuuluvat liian kovaa. Lapsi tai nuori saattaa silti itsekin olla kovaääninen.

Tuntoaistin yliherkkyys, liike- ja tasapainoaistin yliherkkyys tai syvätuntoaistin aliherkkyys voivat aiheuttaa välttämiskäyttäytymistä. Kun lapsi tai nuori pelkää kaatumista, loukkaantumista, toisten oppilaiden tahattomia kosketuksia, pallon osumaa tai hänellä on motorisia vaikeuksia, voi liikunnallisten taitojen kehittyminen jäädä vaillinaiseksi.

Tukitoimia:

- Tunnin kulku käydään läpi tunnin alussa; nuoremmille lapsille kuvatuki tärkeä
- Tunnin aloittaminen ja lopettaminen kevyellä venyttelyllä, lyhyellä rentoutumishetkellä tai hengitysharjoituksella auttaa lasta säätämään vireystasoaan ja vähentää impulsiivisuutta (1–2 minuuttia riittää hyvin); katso ohje “perhostaputukseen” kappaleessa 5.1
- Myös liikuntatunnin lomaan voi ripotella lyhyitä rauhoittumisen hetkiä, jolloin ääni ja liike vähenevät; esimerkiksi lyhyt rentoutuminen hiljaisuudessa silmät kiinni lapsen lepoasennossa (katso kuva tämän kappaleen lopussa)
- Tehdään joka tunnilla liikuntaharjoituksia erilaisissa kokoonpanoissa (yksin, parin kanssa, ryhmässä), jolloin kaikki lapset saavat riittävästi harjoitusta eri taidoissa; aisteiltaan yliherkkä lapsi uskaltaa osallistua yksin tehtäviin harjoituksiin yleensä paremmin kuin koko ryhmän pallopeleihin
- Lapsen annetaan tutustua esimerkiksi “testikäyttäjänä” tempurataan ohjaajan tai luokkakaverin kanssa ennen muun luokan saapumista tilaan → aistipulmainen lapsi saa tärkeän hallinnan tunteen kokemuksen

Rauhoittava lapsen lepoasento esimerkiksi liikuntatunnin aikana tai sen lopuksi tasaamaan korkeaa vireystilaa



OSA V Tarkempia ohjeita yksittäisiin menetelmiin

5.1 Perhostaputus

Perhostaputus (tai perhoshalaus) on terapeuttien ja psykologien käyttämä menetelmä, joka soveltuu kaikille, niin aikuisille kuin lapsillekin, sekä korkean vireystilan laskemisen että matalan vireystilan nostamisen menetelmäksi. Se on alun perin kehitetty kriisialueille traumaattisen tilanteeseen psyykkiseksi ensiavuksi. Lyhyt opastus on katsottavissa myös osoitteessa: <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/oletko-koskaan-kokeillut-perhoshalausta-psykologi-kertoo-miten-se-voi-helpottaa-ahdistusta/8370522>

Harjoituksen voi tehdä esimerkiksi tuolilla tai lattialla istuen:

- Tuo kätesi rintakehälle siten, että ranteet ovat ristissä ja kämmenet rennosti auki. Voit ristiä myös peukalot, jolloin näistä muodostuu perhosen vartalo. Vaihtoehtoisesti aseta kätesi reisien päälle.
- Taputtele käsilläsi vuorotellen. Taputa itsellesi sopivaan tahtiin noin 1–2 minuutin ajan.
- Lopuksi voi myös pohtia, miltä olo tuntuu.
- Toista halutessasi vielä toisen tai kolmannen kerran.

Perhostaputus: kämmenet ja peukalot ristittyinä



5.2 Hampurilaisleikki

Hampurilaisleikin tarkempi perustelu on saatavilla Jean Ayresin (2008), kirjassa Aistimusten aallokossa. Tämä vireystilan laskemisen menetelmä soveltuu erityisen hyvin esikouluun (ja päiväkotiin yleensäkin), mutta sitä voidaan tarvittaessa soveltaa myös alkuopetuksen luokissa tai tukiluokissa. Aikuinen tekee hampurilaisen, jossa lapsi on sämpylän ”välissä”. Liitä toimintoon halutessasi myös lapselle sopiva tarina:

1. Voidaan käyttää esimerkiksi kahta patjaa tai patjaa ja jämäkkää tyynyä, joiden väliin hampurilainen kootaan. Muista kuitenkin pitää lapsen kasvot avoinna.
2. Ensin laitetaan patja pohjaksi, johon lapsi käy makuulle.
3. Lasta voi samalla sivellä siveltimellä tai silittää kädellä. Huomioi samalla kuitenkin lapsen mahdollinen tuntoaistin yliherkkyys. Kaikki lapset eivät pidä samanlaisesta silittelystä tai silittelystä ylipäätään.
4. Lopuksi laitetaan ”kansi päälle” ja aikuinen painaa rauhallisesti tyynyä lapsen kehoa vasten, jolloin syväpaine rauhoittaa lasta lisää. Havainnoi ja tarkkaile lapsen reaktioita.
5. Voit myös leikin jälkeen pohtia pohtia lapsen kanssa, miltä olo nyt tuntuu. Pienemmän lapsen kanssa voi apuna käyttää Väestöliiton vireysmittaria.

Hampurilaisleikki syvätuntoaistimusta lisäämään



5.3 Tee se itse -sermi

Edullisen ja helposti siirrettävän sermin voi tehdä jalallisesta vaaterekistä ja siihen päälle ommeltavasta kangaspussista. Porin Tuulikellon koulun käyttökokemuksen mukaan sermi on turvallinen: minkä tahansa sermin saa kaadettua, mutta kevyt sermi ei vahingoita yhtä helposti kuin painava. Sermien pusseja voisi mahdollisesti ommella perusopetuksen puolella esimerkiksi käsityötunneilla.

Tee se itse -sermi kuvattuna Porin Tuulikellon koulussa



Kirjallisuutta

Aistitiedon käsittelyn vaikeudet ja ADHD: Käypä hoito -suositus. (2016). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix00941>

Ayres, J. (2008). Aistimusten aallokossa: Sensorisen integraation häiriö ja terapia. PS-kustannus.

Garland, T. (2014). Self-regulation interventions and strategies: Keeping the body, mind and emotions on task in children with autism, ADHD or sensory disorders. PESI Publishing & Media.

Kranowitz, C. (2015). Tahatonta tohellusta: Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. PS-kustannus.

Leskisenoja, E. & Sandberg E. (2019). Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus.

Sandberg, E. (2021). Pedagoginen tuki perusopetuksessa ja toisella asteella. PS-kustannus.

Vitka, T. (2021). Laaja-alaisen erityisopetuksen käsikirja. PS-kustannus.

Kuvat

Niko Poskiparta s. 7, 16, 17, 18

Meri Poskiparta s. 10, 19