

KAKSI MENETELMÄÄ VIREYSTILAN SÄÄTELYYN: OPETTAJIEN JA OHJAAJIEN KOKEMUKSIA

Perhostaputus/perhoshalaus

Hampurilaisrentoutus/hampurilaisleikki

Meri Poskiparta,

syksy 2022

Oppimisen tuki ja inklusio –hanke



VIREYSTILAN SÄÄTELYSTÄ

- Kaikkien vireystila vaihtelee päivän mittaan.
- Mikään vireystila ei ole sinänsä hyvä tai huono. Eri tilanteissa tarvitaan erilaista vireystilaa.
- Erityisen haastavaa vireystilan säätely on lapsilla, joilla on aistipulmia tai jokin neuropsykiatrinen häiriö.
- Myös somaattiset sairaudet tai psyykkisesti raskas elämäntilanne vaikuttavat vireystilan säätelyyn.
- Lapsen tai nuoren vireystila voi olla tilanteeseen nähden liian korkea tai liian matala.

VIREYSTILAN SÄÄTELYSTÄ

- Vireystilan säätelyä opitaan vähitellen. Lapsuudessa ja nuoruudessa siihen tarvitaan usein aikuisen tukea.
- Vireystila ei muutu käskemällä.
- Parhaiten vireystilan säätelyyn vaikutetaan terveellisillä elämäntavoilla, pedagogisilla menetelmillä, oppimisympäristön muokkauksilla tai kehollisilla menetelmillä.

LIIAN KORKEA VIREYSTILA

- Lapsi tai nuori on levoton tai riehakas.
- Tarkkaavuus herpaantuu.
- Keskittyminen on haastavaa.



LIIAN MATALA VIREYSTILA

- Lapsi tai nuori on passiivinen tai väsynyt.
- Voi vaikuttaa siltä, että lapsi tai nuori on omissa ajatuksissaan.

HANKKEESSA OTETTIIN KOEKÄYTTÖÖN KAKSI KEHOLLISTA MENETELMÄÄ

- Keholliset menetelmät otettiin käyttöön kahdessa ryhmässä, joissa oli haasteena liian korkea vireystila.
- Yhdessä alakoulun pienryhmässä testattiin perhostaputusta hieman yli kuukauden ajan.
- Yhdessä esikouluryhmässä testattiin hampurilaisrentoutusta koko syyslukukauden ajan.
- Menetelmän hyötyjen arviointi perustui opettajien ja ohjaajien ryhmätasoisiin havaintoihin. Havainnoista kysyttiin lomakkeella.

PERHOSTAPUTUS/PERHOSHALAUS

- Menetelmä on erityisesti terapeuttien ja psykologien käytössä, mutta se on turvallinen kenen tahansa ohjaamana.
- Menetelmä soveltuu niin aikuisille kuin lapsillekin.
- Soveltuu sekä liian korkean vireystilan laskemiseen että liian matalan vireystilan nostamiseen.
- Alun perin kehitetty maailman kriisialueilla traumaattiseen tilanteeseen psyykkiseksi ensiavauksi.



PERHOSTAPUTUKSEN MENETELMÄKUVAUS

- Istu tuolilla tai lattialla.
- Tuo kätesi rintakehälle siten, että ranteet ovat ristissä ja kämmenet rennosti auki.
- Sulje suu ja hengitä rauhallisesti nenän kautta.
- Voit ristiä myös peukalot, jolloin muodostuu perhosen vartalo.
- Vaihtoehtoisesti aseta kätesi reisien päälle.
- Taputtele käsilläsi vuorotellen n. 1–2 minuutin ajan. Halutessasi sulje silmäsi.
- Lopuksi voit pohtia, miltä olo tuntuu.
- Harjoituksen voi tehdä useita kertoja päivässä.

PERHOSTAPUTUKSEN KÄYTTÄJÄKOKEMUKSIA

- Alakoulun pienryhmässä perhostaputusta tehtiin aamuisin yhden minuutin ajan noin kuukauden ajan.
- Apuna käytettiin Time Timeria.
- Oppilailla esiintyi alkuun vastustusta menetelmän käyttöä kohtaan, mutta vastustus laantui ajan mittaan.
- Osa oppilaista teki taputuksen, osa sulki silmät ja rauhoittui sillä tavalla. Taputus oli vapaaehtoista.



Osa lapsista motivoi perhostaputuksen taustalla oleva kertomus kovia kokeneista lapsista, jotka käyttävät menetelmää maailman kriisialueilla:

Kun ei ole ketään kuka halaisi, niin silloin voi rauhoittaa itse itseään perhoshalauksen avulla.

PERHOSTAPUTUKSEN KÄYTTÄJÄKOKEMUKSIA

Kaikki ryhmän lapset
rauhoutuivat
menetelmän avulla
jonkin verran.

Joinakin päivinä osalle
rauhottuminen oli
haastavampaa.

Tehtäviin
keskittyminen sujui
huomattavasti
paremmin tai hieman
paremmin.

PERHOSTAPUTUKSEN KÄYTTÄJÄKOKEMUKSIA

Ryhmän aikuisten mukaan loppupäivän vireystilaan menetelmällä ei ollut havaittuja vaikutuksia.

Toisaalta menetelmä on selvästi harjaannuttanut hiljaa olemisen taitoa.

Opettajan mukaan menetelmän käytöstä olisi hyötyä erityisesti silloin, kun luokassa on rauhatonta tai kiihtynyt tunnelma.

HAMPURILAISLEIKKI/ HAMPURILAISRENTOUTUS

- Hampurilaisrentoutus on toimintaterapiasta tuttu menetelmä. Siinä stimuloidaan syvätuntoaistimusta. Tämä rentouttaa sekä siedättää lasta päivän muille aistikokemuksille.
- Menetelmä soveltuu erityisen hyvin lapsille, joilla on aistipulmia tai neuropsykiatrista oireilua. Rauhoittumisen tunteesta hyötyvät kuitenkin aivan kaikki lapset.
- Menetelmä soveltuu käytettäväksi erityisen hyvin päiväkodeissa tai esikouluryhmissä.
- Sitä voidaan soveltaa myös alkuopetuksen luokissa tai tukiluokissa.
- Menetelmää voi hyvin käyttää myös kotona laskemaan lapsen stressitasoja.

HAMPURILAISLEIKKI/ HAMPURIALISRENTOUTUS



HAMPURILAISLEIKIN MENETELMÄKUVAUS

1. Voit käyttää kahta patjaa tai patjaa ja jämäkkää tyynyä hampurilaisen sämpylänä. Lisäpainona voidaan tarvittaessa käyttää painopeittoa.
2. Lapsi asettuu patjalle selin.
3. Sovi leikin aluksi lapsen kanssa, mitä “mausteita” hampurilaiseen tulee: ketsuppia, sinappia, tomaattia, suolakurkkua vai jotakin muuta.
4. Kysy lapselta miten mausteet laitetaan. Laitetaanko ketsuppi kenties sivellen, salaatti/tomaatti tms. painalluksina tai hierotaanko pippuria pihvin päälle? Näin lapsi säilyttää tärkeän hallinan tunteen tilanteessa.

HAMPURIALISLEIKKI/ HAMPURILAISRENTOUTUS

5. Mausteita laitettaessa voi käyttää apuna myös esimerkiksi sivellintä. Huomioi, että kaikki lapset eivät pidä sivelystä tai halua minkäänlaista kosketusta. Päivät voivat olla lapsilla myös erilaisia keskenään.
6. Lopuksi laitetaan “kansi” päälle eli toinen patja tai tynny. Muista pitää lapsen kasvot avoinna.
7. Nyt voit vähitellen tynnyyn avulla lisätä lapsen kehoon kohdistuvaa painontunnetta, jolloin syväpaine rauhoittaa lasta lisää.
9. Havainnoi ja tarkkaile lapsen reaktioita.
10. Leikin jälkeen voi lapsen kanssa pohtia, miltä olotila/kehossa nyt tuntuu.

HAMPURILAISLEIKIN KÄYTTÄJÄKOKEMUKSIA

- Menetelmä oli käytössä esikouluryhmässä säännöllisesti neljälle lapselle koko syyslukukauden ajan.
- Lapsilla oli alkuhavaintojen mukaan runsaasti levottomuutta sekä taipumus mennä lattialle hakemaan maakontaktia.
- Lisäksi heillä oli vaikeuksia rauhoittua esikoulutehtävien tekoon.

HAMPURILAISLEIKIN KÄYTTÄJÄKOKEMUKSIA

Kaikki ryhmän lapset rentoutuivat menetelmän avulla jonkin verran.

Liike väheni, lihakset rentoutuivat tai hengitys rauhoittui.

Keskittyminen esikoulutehtäviin sujui paremmin.

HAMPURILAISLEIKIN KÄYTTÄJÄKOKEMUKSIA

Siirtymät sujuivat kahteen seuraavaan toimintoon paremmin.

Osa lapsista oli rauhallisempia koko loppupäivän ajan. Osalle tätä vaikutusta ei näyttänyt olevan.

Lapset odottavat rentoutusta ja suhtautuvat siihen positiivisesti.

HAMPURILAISLEIKIN KÄYTTÄJÄKOKEMUKSIA

- Menetelmä toimii erityisen hyvin, kun sitä voi käyttää pienemmässä ryhmässä. Yksi aikuinen voi olla yksittäisen lapsen kanssa pidemmän aikaa.
- Menetelmää kokeiltiin myös koko ryhmässä siten, että lapset tekivät sen aikuisen ohauksessa toisilleen.
- Hampurilainen korvattiin toisinaan myös hotdogilla. Eli leikkiä voi soveltaa ryhmän tarpeiden mukaan.
- Painopeitto koettiin hyväksi apuvälineeksi. Niitä tarvittaisiin huomattavasti enemmän.
- Menetelmä jää ryhmään käyttöön kokeilun jälkeenkin.

LÄHTEITÄ AIHEPIIRIIN

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.

Artigas, L. & Jarero, I. (2014). The butterfly hug mehtor fo biletaral stimulation. <https://emdrfoundation.org/toolkit/butterfly-hug.pdf>

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.

Oletko koskaan kokeillut ”perhoshalausta? Psykologi kertoo, miten se voi helpottaa ahdistusta. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/oletko-koskaan-kokeillut-perhoshalausta-psykologi-kertoo-miten-se-voi-helpottaa-ahdistusta/8370522#gs.kg3ee5>