



OPAS AISTIYLIHERKÄN LAPSEN TOIMINNAN TUKEMISEKSI



Oppaan pohjana on käytetty Ella Mutasen opinnäytetyötä ”Opas aistiyliherkän lapsen toiminnan tukemiseksi”. Toimintaterapian koulutusohjelma. Kevät 2015. Opinnäytetyö löytyy osoitteesta www.thesus.fi hakusanalla ”Opas aistiyliherkän lapsen toiminnan tukemiseksi”.

Opasta ovat päivittäneet Ella Mutasen luvalla sensoriseen integraatioon erikoistuneet toimintaterapeutit Niina Nieminen ja Piia Salo Keski-Suomen Hyvinvointialueelta 2023.



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, 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 tarkoituskaan. Oppaasta voi poimia vinkkejä niihin tilanteisiin, jotka erityisesti aiheuttavat haasteita tietyn lapsen kohdalla, tai jotka muuten voisivat olla käyttökelpoisia.

Vinkit ohjaavat muokkaamaan ympäristöä tai toimintaa niin, että lapsi voi aistiherkkyydestä huolimatta pystyä osallistumaan ja suoriutumaan toiminnasta parhaalla mahdollisella tavalla.





Miten aistiyliherkkyys ilmenee

Aistiyliherkkä lapsi reagoi usein aistimuksiin voimakkaammin, nopeammin ja / tai pidempikestoisemmin. Lapsen käyttäytymisessä voidaan havaita aistimusten välttelyä tai niiden pelkoa. Aistiyliherkkä lapsi saattaa esimerkiksi pitää käsiä korvillaan suodattaakseen pois tavallisiakin arkipäivän ääniä tai kieltäytyä pukemasta tietyn tuntuista vaatteita.

Aistiyliherkkyys saattaa arjessa hankaloittaa mm pukeutumista, peseytymistä ja ruokailua. Tyypillisesti hankaluuksia on esimerkiksi vaatteiden valinnassa, hiusten ja hampaiden harjaamisessa ja suihkussa käymisessä. Herkkyys mauille, hajuille ja ruuan koostumukselle aiheuttaa usein valikoivuutta syömisessä. Tietyt ympäristöt voivat saada lapsen pois toltaan ja aistiärsykkeet saattavat aikaansaada voimakkaitakin tunnereaktioita.

Aistiyliherkkä lapsi voi kuormittua ympäristössä, jossa on paljon ihmisiä, ääniä ja tapahtumia (esim. kauppakeskukset, lastentapahtumat, konsertit). Lapsi saattaa nauttia erilaisiin tapahtumiin ja sosiaaliin tilanteisiin osallistumisesta, mutta voi olla niiden jälkeen erityisen kuormittunut. Kuormitus voi näkyä esimerkiksi väsymyksenä tai voimakkaampina tunnereaktioina.

Mistä aistiyliherkkyys johtuu

Aistiyliherkkyudet voivat olla perinnöllisiä, kehittyä raskauden aikana tai olla seurausta synnytykseen liittyvistä ongelmista. Keskosilla ilmenee useammin aistiyliherkkyksiä. Selkeitä syitä keskushermoston erilaiseen toimintaan on vielä vaikea varmuudella sanoa.





HUOMIOITHAN NÄMÄ

Rutiinit ja ennakointi

Aistiyliherkkä lapsi hyötyy selkeistä rutiineista, ja niistä on tärkeää pitää kiinni. Näin hän pystyy ennakoimaan tulevia tilanteita ja niihin liittyviä aistikokemuksia.

Havainnollista päivän tapahtumien kulkua esimerkiksi kuvien avulla. Ennakoi tulevia tilanteita keskustelemalla lapsen kanssa ja muokkaamalla ympäristöä mm. poistamalla häiriötekijöitä tarpeen mukaan.

Tuntoherkän lapsen koskettaminen

Lapsi saattaa kokea kevyen kosketuksen epämukavana.

Ennakoi kosketus esim. sanallisesti tai lähestymällä lasta niin, että hän näkee sinut.

Kosketa lasta rauhallisella ja lempeällä otteella, jonka lapsi kokee turvalliseksi.

Kosketus voi tuntua miellyttävämmältä olkapäällä tai yläselän alueella.

Lapsen itsetunnon tukeminen

Aistiyliherkän lapsen voi olla vaikeampi toimia joissakin arjen tilanteissa tai sosiaalisissa tilanteissa. Lapsi voi saada paljon palautetta toiminnastaan, joka ei vastaa odotuksia. Lapsi voi useammin pettyä itseensä, koska ei pysty suoriutumaan tilanteista haluamallaan tavalla.

Vahvista lapsen itsetuntoa – kuuntele, ymmärrä ja ole läsnä, osoita rakkautta ja kiintymystä ilman odotuksia, nosta esiin onnistumiset, yrittäminen ja vahvuuksia. Tuo esiin keinoja, jotka tukevat lasta ja tuovat turvaa vaikeissa tilanteissa.

Lisää sivustolta: <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapsen-itsetunnon-tukeminen/>



Häiritsevien tekijöiden huomioiminen ympäristössä

Aistiherkkää lasta häiritsevät ympäristön ärsykkeet ovat tärkeä tiedostaa. Toisinaan lapsi osaa nimetä ne tarkasti, tai aikuinen pysyy päätelemään sen lapsen käytöksestä. Toisinaan lapsen kuormittuminen ympäristön ärsykkeistä näkyy vain esimerkiksi levottomuutena, itkuisuutena, tilanteesta vetäytymisenä tai väsymisenä. Silloin on tärkeä keskustella asiasta lapsen kanssa.

Tavoite ei aina ole vain poistaa kaikkia häiritseviä tekijöitä, vaan etsiä keinoja muokata ympäristöä tai tukea lasta löytämään keinoja toimia tilanteissa niin, että kuormitus on vähäisempää.

Äänet

Lapsi saattaa kiinnittää huomionsa ja reagoida sellaisiin ääniin, joita muut eivät huomaa. Esimerkiksi kellon tikitys, ilmastointilaitteen surina, kodinkoneiden äänet, taustääänet, ihmisten äänet.

Kuuloherkkä lapsi voi itse tuottamallaan äänellä peittää ympäristön häiritsevää ääntä. Hän saattaa esim. puhua kovalla äänellä tai tuottaa ääntä eri tavoin.

Näköärsykkeet

Mieti, onko ympäristössä lapsen toimintaa häiritseviä näköärsykeitä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi kirkkaat värit, valaistus, lelut, tavarat, kuvat, taustalla oleva liikenne tai muiden ihmisten liikkeet.

Näköärsykkeet voivat häiritä lasta esimerkiksi siirtymätilanteissa, ruokapöydässä ja nukkumaan käydessä. Kirkkaalla säällä voi kokeilla aurinkolaseja ja lippalakkia.

Hajut

Huomioi vaatteiden ja petivaatteiden tuoksu. Häiritseekö lasta esim. pesuaineen, käsisäippuan, hajuveden, kosmetiikan tai tuoksukynttilän tuoksu? Pyri käyttämään hajusteettomia tuotteita ja suosimaan tuttuja tuoksuja. Hajuihin voi liittyä myös muistoja.



Rauhallinen paikka:

Aistiherkällä lapsella olisi hyvä olla jokin oma rauhallinen paikka, johon hän voisi mennä, kun aistikuormitus kasvaa liian suureksi. Paikka voi olla, vaikka maja, leikkitelta, peitoilla/tyynyillä/sermillä rajattu alue tai nojatuoli. Siellä lapsi voisi esim. katsella kirjaa, rakennella, kuunnella äänikirjaa, leikkiä.

Pääasia on, että tässä paikassa on mahdollista rajata aistikokemusten määrää, kuten mitä näkee ja kuulee tai ettei kukaan yllättäen kosketa.

Lapsen on tärkeä kokea paikka turvalliseksi, jota tukee se, että paikka on selkeästi rajattu ja muut kunnioittavan näitä rajoja.





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 sylissä keinuttelu
- Rauhallinen hengitys, esim hengityisleikki lapsille
- Pillillä imeminen

Vireystasoa nostavat esimerkiksi:

- Kirkas valaistus
- Raitis ilma
- Hyppiminen ja juokseminen
- Musiikki





VINKKEJÄ ARKIPÄIVÄN TILANTEISIIN

Pukeutuminen

- Kiinnitä huomiota vaatteen materiaaliin ja sen mukavuuteen.
- Valitse vaatteiden löysyys / tiukkuus sen mukaan, mikä lapsesta tuntuu parhaimmalta.
- Anna lapsen tunnustella, miltä vaate tuntuu päällä ja sovittaa ennen sen ostamista.
- Jos lapsen tuleminen mukaan ostoksille aiheuttaa enemmän hankaluuksia kuin hyötyä, ota vaateet kotiin sovitettavaksi.
- Poista vaatteista laput, jotka tuntuvat inhottaville.
- Kokeile esimerkiksi saumattomia sukkia tai bambusukkia.
- Jos löytyy vaatteita, joita lapsi suostuu pitämään ongelmitta, hanki useammat samanlaiset.
- Alusvaatteet voivat tuntua päällä mukavammilta, jos ne pukevat väärin päin, saumat eivät silloin paina. Kokeile bambualusvaatteita.
- Valmistele lasta ja hänen kehoaan pukeutumiseen esimerkiksi hieromalla, painelemalla hänen käsiään ja jalkojaan ja tekemällä sormijumppaa.
- Lapsi voi itsekin opetella valmistamaan kehoa pukemistilanteisiin edellä mainituin keinoin.
- Lattialla kieriskely tai halaus 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.

Omat toimivat vinkit:



Ruokaileminen

- Tee ruokailutilanteesta mahdollisimman luonnollinen, rento ja paineeton
- Ruokailussa on hyvä olla selkeät ja tutut rutiinit.
- Millainen ruoan koostumus on? Älä pakota lasta syömään sellaista ruokaa, joka tuntuu suussa liian epämiellyttävältä.
- Erilaisiin ruokiin voi totutella pikkuhiljaa. Uusiin ruokiin totuttelu vaatii useita maistelukertoja.
- Lapsi syö ruokaa todennäköisemmin, jos hän on itse saanut olla mukana sen valmistamisessa tai valitsemisessa.
- Kokeile antaa lapsen itse ottaa ruokaa ja päättää minkä verran ruokaa lautaselle laitetaan.
- Jos lapsi ei kestä kaikkia ruokia samalla lautasella, laita rinnalle maistelulautanen.
- Huomioi ruokailuvälineiden materiaali. Metalliset välineet voivat olla liian kovia tai kylmiä aistiherkälle lapselle. Kokeile esimerkiksi muovisia ruokailuvälineitä.
- Ota huomioon se, että lämmin ruoka nostaa hajut voimakkaammin esille, jolloin hajuherkän 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 purukoruja, jota pureskelemalla lapsi voi aktivoida suutaan.

Omat toimivat vinkit:



Peseytymis- ja kylpytilanteet

- Kokeile sähköhammasharjaa. Se tarjoaa voimakkaamman tuntoaistimuksen sekä tärinän, lapsi voi kokea sen miellyttävämmäksi.
- Valitse sähköhammasharja, jonka ääni on mahdollisimman hiljainen. Äänille herkkä lapsi saattaa kieltäytyä pesemästä hampaitaan kovaäänisellä harjalla, vaikka se tuntuisikin mukavammalta.
- Kokeile hieroa lapsen päätä ennen hiustenpesua lempeän napakoilla ja rauhallisilla otteilla.
- Kannusta lasta peseytymis- ja kylpytilanteessa vesileikkeihin ja tarjoa erilaisia vesileluja.
- 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.
- Kynsien leikkaaminen voi onnistua paremmin kylvyn tai suihkun jälkeen, kun kynnet ovat pehmeämmät.

Omat toimivat vinkit:



WC-tilanteet

- Sopikaa WC-käynneille tietty aika, esimerkiksi heti aamusta, aina ruokailun jälkeen ja ennen uloslähtöä.
- Jos WC-istuimella istuminen on vaikeaa tai pelottavaa, laita lapsen jalkojen alle sopivan korkuinen penkki, jakkara tai muu jalkatuki. Jalkatuki helpottaa asennon hallintaa ja myös kakkaamista.
- Wc-istuimen rengasta voi pienentää erillisellä supistajalla.
- WC-istuimen vetämisestä aiheutuva ääni voi olla lapselle liian häiritsevä, kannusta lasta peittämään korvansa tai anna lapsen poistua WC:stä ennen vetämistä.
- Mieti, voisiko WC:ssä olla jotain muuta sellaista, mikä hankaloittaa WC:ssä käyntiä. Jotkut lapset pelkäävät esimerkiksi pyykkikoneen tai kuivausrummun ääntä.
- Yleiset WC:t voivat olla aistiherkälle lapselle pelottavia paikkoja, sillä etenkin käsien kuivausautomaateista kuuluva ääni voi olla liian kova.
- Voiko WC:ssä käynnin hankaluuden taustalla olla jokin ikävä kokemus? Onko lapsi esimerkiksi joskus ”valahtanut” istuimelta pönttöön minkä vuoksi hän pelkää WC:ssä käyntiä, säikähtänyt jotain ääntä?

Omat toimivat vinkit:



Nukkuminen

- Noudat tuttuja iltarutiineja, jotka rauhoittavat lasta.
- Kiinnitä huomiota petivaatteiden ja yöpuvun materiaaliin: voisiko se tuntua lapsesta inhottavalta?
- Kuivausrumpu pehmentää lakanoiden ja vaatteiden materiaalia.
- Lapsi saattaa kokea puhtaat lakanat epämiellyttäväksi. Selitä lapselle, että lakanat muovautuvat nopeasti nukkuessa.
- Lakanoiden vaihdon yhteydessä voi kokeilla leikkiä, jossa lapsi saa esimerkiksi piiloutua peiton alle, josta aikuinen häntä etsii ja samalla lakanat muovautuvat nukkumista varten.
- Kokeile lapselle mieluisaa rauhallista musiikkia nukahtamisen helpottamiseksi.
- Voit antaa lapsen kokeilla, tuntuuko makuupussissa tai unipussissa nukkuminen miellyttävämmältä.
- Kokeile sänkyyn isoja tyynyjä/vartalotyynyä/kehotyynyä, jonka vieressä lapsesta voi tuntua turvallisemmalta nukkua. Tyynyt voivat rauhoittaa levotonta liikehtijää unen aikana.
- Painopeitto voi rauhoittaa lasta nukahtamisessa/nukkumisessa.
- Hiero lasta ennen nukkumaanmenoa, esimerkiksi pallolla tai pehmeällä maalaustelalla.
- Kokeile satuhierontaa, tassuttelua, karhuntassurentoutusta tai muuta lapselle mieluisaa rauhallista tapaa koskettaa häntä. Huomio, että kosketus välittää lapselle vahvasti aikuisen tunnetilan, kuten jännittyneisyyden, kiireen tai hermostuneisuuden, samoin kuin rauhallisuuden ja hyvän olon.

Omat toimivat vinkit:



Siirtymätilanteet

- Ennakointi tukee siirtymätilanteita
- Rutiinit ovat oleellisia myös siirtymätilanteiden sujumisen kannalta.
- Kokeile kuvakortteja siirtymään liittyvien vaiheiden näkyväksi tekemisessä
- Ennakoi tilanteiden vaihtumista. Kokeile esimerkiksi tiimalasia, munakelloa tai mouse timeria.

"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."

- Pukemistilanteessa voi lapsen vaatteet laittaa jonoksi lattialle.
- 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.

Omat toimivat vinkit:



Päiväkoti ja koulu

- Anna lapsen olla jonossa viimeisenä, jotta hän pystyy välttelemään odottamatonta kosketusta toisten lasten kanssa.
- Istuessaan lapsi saattaa tarvita ympärilleen omaa tilaa. Mieti mikä paikka olisi hänelle sopivin.
- Penkillä istuttaessa tarjoa lapselle reunapaikkaa tai omaa tuolia.
- 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 aistiylherkälle.
- Pidä kuulokkeita näkyvillä, jotta lapsi voi tarvittaessa ottaa ne käyttöönsä.
- Huomioi, että lapsen tuoli ja pulpetti ovat sopivan korkuisia. Lapsen jalkojen tulisi olla 90 asteen kulmassa ja jalkojen alla tuki. Tämä on erityisen tärkeää sellaisen lapsen kohdalla, jolla esiintyy epävarmuutta painovoimasta.





Kotityöt ja kauppareissut

- Ota lapsi mukaan erilaisiin kotitöihin.
- Tarjoa lapselle mahdollisuus käyttää kuulosuojaimia kotitöissä ja kauppareissuilla.
- Kotitöihin liittyy paljon erinomaisia aistikokemuksia.
- Osallista lapsi esimerkiksi raskaiden tavaroiden ja huonekalujen siirtelyyn, imurointiin, mattojen rullaamiseen ja kantamiseen, anna lapsen vetää märät pyykit koneesta koriin.
- Ota lapsi mukaan leipomiseen ja ruoanlaittoon. Anna hänen esimerkiksi vaivata taikinaa tai siivilöidä jauhoja. Jauhoja voi myös kaataa tarjottimelle ja antaa lapsen piirrellä siihen.
- Aistiherkkää lasta ei kannata ensimmäiseksi viedä isoon supermarketiin, vaan aloittaa pienemmistä kaupoista.
- Ajoita kauppareissut sellaiseen aikaan, jolloin kaupassa 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 kauppakasseja.

Omat toimivat vinkit:



Ulkoilu

- Vesi- tai lumisade voi tuntua aistiyliherkän lapsen iholla epämiellyttävältä. Lippalakin tai lierihatun käyttäminen voi auttaa, jolloin lumi tai vesi ei niin helposti pääse lapsen kasvoille.
- Kevyt tuulenvire iholla voi tuntua lapsesta inhottavalta ja lisätä levottomuutta. Tuuli voi kuljettaa hiuksia kasvoille ja tuottaa siten jatkuvaa kevyttä kosketusta kasvoihin. Hattu tai ponnari voivat auttaa.
- Lämmön säätely on hyvin yksilöllistä. Hiki voi tuntua lapsesta iholla erityisen epämieluisalta, jolloin on tärkeä miettiä lapselle sopiva vaatetuksen määrä.
- Jos lapsi on herkkä valoille, muista aurinkolasit.
- Esimerkkejä ulkopuuhista, jotka voivat auttaa aistikuormituksen purkamisessa.
 - o Trampoliinilla hyppiminen
 - o Pyöräily, potku- ja rullalautailu
 - o Kiipeily ja ryömiminen leikkipuistossa tai metsässä
 - o Epätasaisessa maastossa käveleminen
 - o Liukumäestä laskeminen
 - o Keinuminen
 - o Erialaisten luonnonmateriaalien tunnustelu
 - o Hiekkalaatikkoleikit
 - o Lumileikit
 - o Vesileikit
 - o Metsässä tai luonnossa liikkuminen laskee tutkitusti nopeasti stressitasoa

Omat ulkoiluvinkit:



Yhteisiä touhuja

- Hampurilaisleikissä lapsi voi käydä makuulle pehmeälle alustalle ja hänen päälleen asetetaan iso tyyny, niin että kasvot jäävät vapaaksi. Tyynyä painetaan hampurilaisen kannen tapaan kevyestä lasta vasten havainnoiden, miten lapsi siihen reagoi ja kysellä miltä painallus lapsesta tuntuu. Painallus ei saa sattua tai tuntua lapsesta ikävälle. Tyynyn paikkaa voi siirtää.
- Leikkisä paini aikuisen kanssa.
- Isojen esineiden tai seinän työntäminen.
- Leikit, joissa voi vetää mm. köyttä, pulkkaa tai muuta raskaampaa.
- Raskaampien tavaroiden kuljettamisleikit tai auttaminen kodinpuuhissa, jos lapsi on siihen innokas.
- Pyöriminen ja kieriskeleminen voi tuntua hyvältä, joka puolella kehoa.
- Tehkää temppurata, jossa täytyy hyppiä, ryömiä pienistä koloista, kieriä, tasapainoilla jne. Temppuradan tekemiseen ei välttämättä tarvitse mitään erityisiä välineitä, vaan jo pelkästään kodin huonekaluja hyödyntämällä pystyy mahdollistamaan erilaisen temppuilun.
- Kottikärrykävely: Lapsi menee punnerrusasentoon ja aikuinen (tai isompi lapsi) kannattelee häntä jaloista. Lapsi lähtee liikkumaan käsiensä varassa. Selkään voi laittaa kevyttä kuljetettavaa.
- Hierominen – sekä niin, että aikuinen hieroo lasta, mutta anna myös lapsen toimia hierojana. Tässä voi käyttää erilaisia välineitä, kuten hierontapalloja, siveltimiä ja maaliteloja.
- Erilaiset tunnusteluleikit, erilaisten esineiden tunnistaminen koskettamalla.
- Erilaiset pallopelit ja -leikit.
- Eläinten matkimisleikki.

Omat vinkit yhteisiin touhuihin:



Välineitä, jotka tarjoavat erilaisia aistimuksia

Tuntolaatikat:

Täytä laatikko esimerkiksi makaronilla, riisillä, herneillä tai linsseillä. Lapsi voi tunnustella materiaaleja tai piilottaa kätensä laatikkoon. Laatikkoon voi piilottaa esineitä, joita käsin etsitään.

Tuntokirja:

Liimaa vihkon sivuille palasia erilaisista materiaaleista, joita lapsi voi halutessaan tunnustella. Voitte valita materiaalit lapsen kanssa yhdessä. Pienen vihkon voi ottaa mukaan, ja tarjota lapselle esimerkiksi erilaisissa odotustilanteissa. Materiaaleiksi voi valita esimerkiksi froteen, hiekkapaperin, huovan, mokkanahkan ja höyhenet.

Painopeitto/painotuotteet:

Painopeittoa/painotuotteita voi tarjota lapselle rauhoittumista tai keskittymistä vaativissa tilanteissa.

Painopeiton tulee painaa 5–10 % lapsen kehon painosta. Painopeiton käytössä on muistettava, että sillä ei saa ikinä peittää lapsen päätä, niskaa tai kaulaa. Mikäli lapselle on perussairauksia, kuten astma kysy lääkärin mielipidettä asiaan.

Kirjallisuutta aiheesta

- Puustjärvi, Anita (toim.). Aistitiedon käsittelyn vaikeudet. Ymmärrystä ja sujuvampaa arkea. PS-Kustannus. 2023.
- Ayres, A. Jean. Aistimusten aallokossa, Sensorisen integraation häiriö ja terapia. PS-Kustannus. 2008.
- Kranowitz, C.S. Tahatonta tohellusta, Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. PS-Kustannus. 2003.
- Yack, Y., Sutton, S., Aquilla, P. Leikki Linkkinä lapseen, Toimintaterapiaa sensorisen integration keinoin. PS-Kustannus. 2001.
- Biel, L. & Peske, N. Raising a Sensory Smart Child, The Definitive Handbook for Helping Your Child with Sensory Processing Issues. Penguin Books. 2009.

