



Harjoitus: Aistien apuvälineet

Tavoite

Tavoitteena on löytää arkeen apuvälineitä, joita lapsi voi käyttää silloin, kun kokee aistiärsykkeet epämiellyttäväiksi.

Ohje

Valitkaa lapsen kanssa yhdessä testiin muutamia apukeinoja (pdf), joita hän käyttää erilaisissa aistiärsytystä tuottavissa tilanteissa.

Keinoja on hyvä testata erilaisissa tilanteissa muutaman viikon ajan.

Arvioi keinojen hyödyllisyyttä yhdessä lapsen kanssa. Arvioinnissa voi käyttää Aistimittaria, harjoitus 22.

Aistien apukeinot -listasta (pdf) löytyy apuvälineitä seuraaviin tilanteisiin ja kokemuksiin:

- Aurinko tai valot häikäisevät liikaa.
- Tiettyjen värien tai väriyhdistelmien katseleminen on epämiellyttävää.
- Hälinä tai melu tuntuu pahalta korvissa.
- Lapsella on erityinen mieltymys tiettyihin ääniin, joilla on häneen rauhoittava vaikutus.
- Useat ruoka-aineet tuntuvat tai maistuvat suussa erityisen epämiellyttäviltä.
- Uusien makujen maistaminen jännittää ja pelottaa.
- Lapsi ei pysty syömään koulussa tai päiväkodissa.
- Tuoksujen ja hajujen vuoksi on vaikea mennä paikkoihin.
- Erikoisiin tai epämiellyttäväksi miellettyihin hajuihin on voimakas kiinnostus.
- Tuoksuihin on voimakas kiinnostus.
- On vaikea sietää vastaan tulevia tuoksuja ja hajuja, kuten ruoan, leikatun nurmikon tai kukkien tuoksua.
- Voimakkaita tuntoaistimuksia haetaan riehumalla, tönimällä, törmäilemällä ja painimalla.
- Lapsi pitää erityisen paljon kevyestä ja hellästä kosketuksesta.
- Vaatteiden materiaalit tuntuvat hankalilta päällä.
- On vaikeuksia löytää vaatteita, joita lapsi käyttää.
- Hiusten harjaaminen on vaikeaa.



- Hampaiden harjaaminen on vaikeaa.
- Lapsella on erityisen voimakas mieltymys tiettyihin materiaaleihin, ja hän voi mennä koskettamaan toisten vaatteita.

Kokeile ja havainnoi

Kokeilkaa käyttää aistien apuvälineitä säännöllisesti 2–4 viikon ajan.

- Muuttuiko mikään? Mistä huomaat muutoksen?
- Onko jokin arjessanne helpompaa?
- Oletteko löytäneet uusia tapoja toimia aistirikkaissa tilanteissa?
- Olisiko tarpeen kokeilla jotain toista harjoitusta?
- Millaisia haasteita harjoittelussa on ollut?



AISTIPULMA	MIKÄ VOI AUTTAA?
Aurinko tai kirkkaat valot häikäisevät liikaa	<ul style="list-style-type: none">o aurinkolasito lippis tai huppuo verhoto valaistuksen säätelyminen
Tietyt värit tai väriyhdistelmät tuntuvat erityisen epämiellyttäviltä katsella	<ul style="list-style-type: none">o omien vaatteiden värin valitsemineno oman huoneen värien valitseminen
Yleinen hälinä ja melu tuntuu pahalta korvissa	<ul style="list-style-type: none">o melunvaimennuskorvatulpato kuulosuojaimeto vastamelukuulokkeet
Muiden tuottamat äänet häiritsevät	<ul style="list-style-type: none">o vastamelukuulokkeet
Erityinen mieltymys ääniin, joilla on rauhoittava vaikutus lapseen	<ul style="list-style-type: none">o taustäänisovellukset ja -videot (kohina, rapina, kuiskuttelu, suhina jne.)o rauhoittava musiikkio hyräileminen
Niukka ruokavalio: Monet ruoka-aineet tuntuvat tai maistuvat suussa erityisen epämiellyttävälle	<ul style="list-style-type: none">o uusien makujen maisteleminen yhdessä (esim. Makuraati- harjoitus)o mahdollisuus suunnitella itse, mitä haluaisi maistaa (esim. mun ruokaympyrä-harjoitus)o ei pakoteta syömääno kannustaminen yrityksestä maistaao kodin ulkopuolella pieni määrä maistiaisia ja omat eväät
Uusien makujen maistaminen jännittää ja pelottaa	<ul style="list-style-type: none">o Uusien makujen maisteleminen yhdessäo ei pakoteta syömääno kannustaminen ja kehu jo maistamisyrityksestä
Ei pysty syömään koulussa tai päiväkodissa	<ul style="list-style-type: none">o pieni määrä maistiaisia, jos mahdollistao omat eväät
Vaikea mennä paikkoihin tuoksujen ja hajujen vuoksi	<ul style="list-style-type: none">o huivin käyttö nenän suojanao hengityssuojaimen käyttö nenän suojanao miellyttävän tuoksun lisääminen huiviin tai hengityssuojaimeno pastillin imeskeleminen huivin tai hengityssuojaimen lisäksi
Voimakas kiinnostus erikoisiin, tavanomaisesti epämiellyttäväksi miellettyihin hajuihin	<ul style="list-style-type: none">o lupa haistella itselleen miellyttäviä asioita kotona tietyn ajan (esim. Tuoksutteluhetki-harjoitus)
Voimakas kiinnostus tuoksuihin	<ul style="list-style-type: none">o tuoksuva pyyhekumi tai huulirasva penaalissa koulussao tuoksupussi, jossa itselle miellyttävältä tuoksuvia asioita



Vaikeus sietää erilaisia arjessa vastaan tulevia tuoksujä ja hajuja (esim. ruuan tuoksut, leikattu nurmikko, kukat)	<ul style="list-style-type: none">o Tuoksujen sietämisen harjoittelu yhdessä (esim. Hajuraati-harjoitus)
Erityisen voimakas mieltymys tiettyihin materiaaleihin (esim. menee koskettamaan vaatteita toisten ihmisten päällä)	<ul style="list-style-type: none">o oma "miellyttävien materiaalien laatikko"o Keskustelu siitä, missä ja milloin materiaaleja voi koskettaa
Hakee voimakkaita tuntoaistimuksia riehumalla, tönimällä, törmäilemällä, painimalla	<ul style="list-style-type: none">o hierominen nystyräpallolla tai maalitelallao luja halauso kääriytyminen tiukkaan myttyyno sohvatyynyjen väliin menemineno painopeitto yöllä
Pitää erityisen paljon kevyestä, hellästä kosketuksesta	<ul style="list-style-type: none">o maalisiveltimellä silittelyo höyhenellä silittelyo hipsuttelu
Vaatteiden materiaalit tuntuvat hankalilta päällä	<ul style="list-style-type: none">o vaatteiden materiaalien tutkiminen ja arvioiminen yhdessäo omiin vaateostoksiin osallistumineno sopivan vaatteet löydyttyä sen hankkiminen useampana kappaleena
vaikea löytää vaatteita, joita lapsi käyttää	<ul style="list-style-type: none">o omiin vaateostosvalintoihin osallistumineno vaatteiden tilaaminen ja sovittaminen kotona
hiusten harjaaminen vaikeaa	<ul style="list-style-type: none">o erilaisten hiusharjojen tutkiminen ja itselle sopivimman valitsemineno hiusten harjaaminen yhdessä ja vuorotellen
hampaiden harjaaminen vaikeaa	<ul style="list-style-type: none">o sopivan pehmeän tai kovan harjan valitsemineno hammastahnan maun valitseminen (esim. mieto maku)o tieto hampaiden harjaamisen merkityksestä