

Opinnäytetyö AMK

Toimintaterapeuttikoulutus

2020

Annu Alatalo, Mirka Rönberg & Henna-Maija Vahanto

SAA KOSKEA

– Lasten aistiseinän suunnittelu ja toteutus

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapeuttikoulutus

2020 | 37 sivua, 7 liitesivua

Annu Alatalo, Mirka Rönnerg & Henna-Maija Vahanto

SAA KOSKEA

- Lasten aistiseinän suunnittelu ja toteutus

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa aistiseinä, jonka avulla voidaan tukea ja harjoitella vireystilan säätelyä sekä aistihetkiä. Lisäksi aistiseinän käytön tueksi tehtiin esite. Kehittämistyön toimeksiantaja oli terapiakeskus Tutoris Oy, ja kehittämistyö toteutettiin Turun toimipisteeseen. Valmista aistiseinää hyödynnetään Tutoris Oy:n odotustilassa lapsiasiakkaiden kanssa. Kehittämistyön taustalla oli toimeksiantajan tarve saada työväline vireystilan säätelyn ja aistihetkien tukemiseen ja mahdollistamiseen.

Aistiseinän suunnittelussa hyödynnettiin teoriaa aistien vaikutuksista olotilaan, vireystilasta ja sen säätelystä sekä moniaistisista ja rikastetuista ympäristöistä. Suunnittelun taustalla vaikutti myös PEO-malli. Suunnittelun ja toteutuksen tukena hyödynnettiin konstruktivistista mallia, ja työskentelyssä korostui avoin vuorovaikutus toimeksiantajan kanssa sekä reflektiivinen työskentelyote. Aistiseinän toteutusta seurattiin tarkalla budjettikirjanpidolla, valokuvaamalla työn etenemistä sekä pitämällä päiväkirjaa.

Kehittämistyön tuloksena syntyi valmis aistiseinä, jolla on toimeksiantajalle monia merkityksiä. Aistiseinä tarjoaa mahdollisuuden lapselle oman vireystilan säätelyyn sekä aistihetkien harjoitteluun aikuisen kanssa. Kaikki lapselle soveltuvat aistihetket voivat auttaa jäsentämään toimintaa. Myös esitteellä koetaan olevan merkitystä, sillä selkeät ohjeet aistiseinän käyttöön ovat edellytyksiä aistihetkien toteuttamiselle.

ASIASANAT:

Aistiseinä, aistiympäristö, rikastettu ympäristö, moniaistinen ympäristö, vireystila, lapset, toimintaterapia

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational therapy

2020 | 37 pages, 7 pages in appendices

Annu Alatalo, Mirka Rönnerberg & Henna-Maija Vahanto

TOUCHING ALLOWED

- Design and production of children's sensory wall

This bachelor's thesis is a development project for Tutoris Oy which provides speech, occupational and physiotherapy services for people of all ages. The objective was to design and produce a sensory wall that can be used to support and practice the regulation of the level of alertness. The sensory wall will be used with child patients who receive occupational or speech therapy. It is located in the waiting room in the office of Tutoris Oy in Turku. In addition, a brochure was made to support the use of the sensory wall. Behind this development project was the need for a tool that could be used for supporting and enabling the regulation of the level of alertness and sensory moments.

To support the designing of the sensory wall, theory was used about the effects of sensory input to the experience of how one is feeling, about the state of alertness and its regulation and about multisensory and enriched environments. The Person-Environment-Occupation (PEO) model was also in the background of the project. Open communication with the employer and reflective working methods were emphasized in the design and production process. The progression of the project was monitored by accounting, photographing and keeping a project diary.

The result of this project was the sensory wall which has many meanings to the employer. The sensory wall offers opportunities for the child to regulate their state of alertness and to practice sensory moments with an adult. All kinds of sensory moments are useful to structure one's occupation. The brochure has also meaning because clear instructions for using the sensory wall are required for implementing the sensory moments.

KEYWORDS:

Sensory wall, sensory environment, enriched environment, multisensory environment, state of alertness, children, occupational therapy

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Konstruktivistinen malli	8
2.2 Tarve ja tarkoitus	9
3 YMPÄRISTÖN JA AISTIEN YHTEYS VIREYSTILAAN	10
3.1 Ympäristön vaikutus toiminnallisuuteen	10
3.2 Aistien vaikutus olotilaan	12
3.3 Vireystilan säätelyn keinoja	14
3.4 Aistit osana ympäristöä	16
3.4.1 Moniaistinen ympäristö	17
3.4.2 Rikastettu ympäristö	19
3.4.3 Aistiympäristö käytännössä	20
4 AISTISEINÄN TOTEUTTAMINEN	21
4.1 Aistiseinän suunnittelu	21
4.2 Aistiseinän kokoaminen	24
5 VALMIS AISTISEINÄ JA ESITE	26
5.1 Aistiseinä	26
5.2 Esite	30
5.3 Palaute	31
6 POHDINTA	32
6.1 Arviointi	32
6.2 Eettisyys ja luotettavuus	33
6.3 Mitä opimme?	35
LÄHTEET	36

LIITTEET

- Liite 1. Vireystilaan vaikututtavia aistimuksia ja toimintoja.
- Liite 2. Budjetin seuranta ja materiaalilista.
- Liite 3. Aistiseinän esite.

Liite 4. Ohjeet aistiseinän käyttöön

KUVAT

Kuva 1. Konstruktivistinen malli (Salonen 2017, 54).	8
Kuva 2. PEO-malli (mukaillen Law ym. 1996. 15)	10
Kuva 3. Luonnos puutarhasta.	21
Kuva 4. Kiinnitysmenetelmä.....	22
Kuva 5. Maalatut pohjat.	24
Kuva 6. Puutarha.	26
Kuva 7. Maatila.	27
Kuva 8. Avaruus.	28
Kuva 9. Sirkus.	29
Kuva 10. Viidakko.	29
Kuva 11. Merenpohja.....	30

1 JOHDANTO

Nykymaailmassa tuntuu siltä, että ihmiset ympäröidään useilla erilaisilla aistiärsykeillä. Kaikilla on älypuhelimet, joista tulee taukoamatta ääntä, valoja, värejä sekä liikettä. Tuntuu, että jatkuvasti täytyy olla tekemistä tai ympäristössä pitää tapahtua jotakin. Lapset ovat koulussa tai päivähoitossa erilaisten aistimusten ympäröiminä. Tämä tekee vireystilan säätelystä monille lapsille haastavaa, mikä saattaa näkyä tilanteeseen sopimattomana käytöksenä. Vireystilan säätely on kuitenkin taito, jota voidaan harjoitella lapsen kanssa ja jonka avulla pienikin lapsi voi oppia säätelemään vireystilaansa tilanteeseen sopivaksi (Tompuri 2016, 67-68).

Kaikilla ihmisillä, erityisesti lapsilla, on ajoittain haasteita päästä oikeaan vireystilaan. Syitä haasteille voi olla monia. SITY ry:n (n.d.) mukaan pienillä lapsilla haasteet johtuvat yleensä siitä, että heidän itsesäätelytaitonsa ovat vasta kehittymässä. Vireystilan säätelyn haasteisiin voivat vaikuttaa muun muassa erilaiset säätelyhäiriöt. Liian pitkäkestoinen ylivirittyminen vaikeuttaa lasta jäsentämään toimintaansa, kun taas alivirittyneellä lapsella on vaikeuksia päästä alkuun toiminnassa ja ylläpitää sopivaa toimintavirettä. Tompurin (2016, 23-24) mukaan liian korkea vireystila vaikeuttaa käyttäytymisen jäsentämistä ja huonontaa tarkkaavuutta, kun taas liian matala vireystila vaikuttaa käyttäytymiseen ja oppimiseen sekä vähentää kiinnostusta toimintaan.

Toimintaterapian yksi ydinajatuksista on, että yksilö, ympäristö ja toiminta ovat vuorovaikutuksessa keskenään, minkä tuloksena syntyy yksilön toiminnallisuus (Law ym. 1996, 16–17). Tämän ajatuksen mukaan oikeanlaisella ympäristöllä voidaan vaikuttaa yksilön olotilaan ja siihen, miten hän suoriutuu toiminnasta. Aistimukset vaikuttavat siihen, miltä yksilöstä tuntuu, eli tunteisiin, fysiologiaan ja vireyteen (Fitzgibbon & O’Sullivan 2018, 29). Aistimukset ovat pääosin lähtöisin ympäristöstä, minkä vuoksi erilaisilla aistiympäristöillä, kuten aistihuoneilla ja -seinillä, voidaan vaikuttaa vireystilaan.

Opinnäytetyön kehittämistyön aiheena on aistiseinän suunnittelu ja toteutus lasten terapiavastaanoton odotustilaan. Lisäksi toteutetaan esite aistiseinän hyödyntämisen tueksi. Toimeksiantajan toiveesta aistiseinän suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan erityisesti vireystilan säätelyn tukeminen, sillä monilla terapiassa käyvillä lapsilla on siinä haasteita. Aistiseinää voidaan kuitenkin hyödyntää myös moneen muuhun tarkoitukseen.

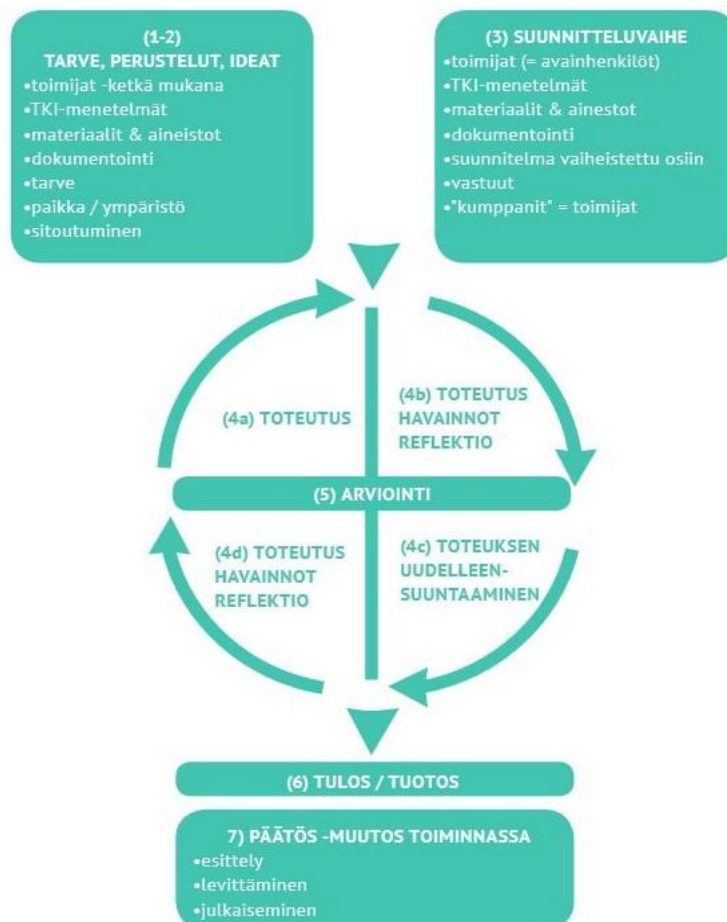
Tilanteeseen sopiva vireystila tukee oppimista, keskittymistä ja käyttäytymistä, minkä vuoksi terapiasta on lapselle eniten hyötyä, kun lapsi on sopivassa vireystilassa. Valmiin aistiseinän on tarkoitus auttaa terapiassa käyviä lapsia säätelemään vireystilaansa ja jäsentämään toimintaansa. Lapset ovat luonnostaan uteliaita, joten tarkoituksena on toteuttaa sellainen aistiseinä, joka houkuttelee ja innostaa lasta tutkimaan sitä lisää. Vireystilan säätelyn harjoittaminen terapiakontekstissa auttaa lasta oppimaan vireystilan säätelyä myös muissa ympäristöissä. Näin lapsen toiminta voi olla arjessa jäsentyneempää ja tilanteeseen sopivaa.

Kehittämistyö toteutetaan terapiakeskus Tutoris Oy:n toimeksiantona. Tutoris Oy on suomalainen valtakunnallinen kuntoutus- ja hoivapalveluita tarjoava yritys. Lääkinnälliseen kuntoutukseen kuuluvat puhe-, toiminta- ja fysioterapiapalvelut kaiken ikäisille, ja niitä tarjotaan kuntien ja kuntayhtymien organisaatioille sekä Kansaneläkelaitokselle. (Tutoris 2020.) Kehittämistyö toteutetaan Tutoris Oy:n Turun toimipisteeseen, jossa tarjotaan pääasiassa lasten ja nuorten puhe- ja toimintaterapiapalveluita. Aistiseinä suunnitellaan ja toteutetaan toimintaterapeuttisesta näkökulmasta, mutta sitä voivat hyödyntää työssään myös Tutoriksen puheterapeutit.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Konstruktivistinen malli

Päätimme käyttää opinnäytetyössämme konstruktivistista mallia, jossa korostuu muun muassa joustava päätöksenteko, jatkuva reflektio, vuorovaikutus ja inhimillisten tekijöiden huomioiminen. Malli sopii hyvin kehittämistyöhön, jossa kaikkia tekijöitä ei voida ennakoida, vaan muutoksia suunnitelmaan ja toteutukseen saatetaan joutua tekemään kaikissa vaiheissa. Malli myös tukee keskustelua ja yhteistyötä toimeksiantajan kanssa. Konstruktivistisessa mallissa on seitsemän vaihetta: nykykäytännön kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideointivaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe, tulokset ja/tai tuotokset, arviointivaihe sekä päätösvaihe. (Salonen ym. 2017, 52–53.) Vaiheet etenevät pääpiirteittäin järjestyksessä, mutta niiden sisällä voi olla syklisyyttä (ks. Kuva 1).



Kuva 1. Konstruktivistinen malli (Salonen 2017, 54).

2.2 Tarve ja tarkoitus

Opinnäytetyön kehittämistyönä oli aistiseinän suunnittelu ja toteutus Tutoriksen Turun toimipisteen odotustilaan. Konstruktivistisen mallin mukaan kehittämistyön ensimmäinen vaihe on kehittämistarpeiden tunnistaminen (Salonen ym. 2017, 52). Tarve aistiseinän toteuttamiseen heräsi Tutoriksen työntekijöiden keskuudessa reilu vuosi sitten. Työntekijät kaipasivat Turun toimipisteensä odotustilaan aistiseinää työväliseksi lasten vireystilan säätelyn ja aistihetkien tukemiseen.

Päätimme aistiseinän tarkoitukseksi toimeksiantajan kanssa vireystilan säätelyn tukemisen pienille lapsille (alle 10-vuotiaille), mutta seinää voivat käyttää isommatkin lapset. Tavoitteena on, että aistiseinän avulla voidaan tukea vireystilan säätelyä ja lisäksi aistihetkien harjoittelua. Tutoriksella toimintaterapiassa käytetään paljon aistihetkiä tauottamaan terapiaa. Hetkien tarkoituksena on rauhoittua ja palautua. Lisäksi päätettiin tehdä aistiseinästä lasten saattajille kirjallinen esite, jossa esitellään aistiseinän käyttöä ja taustalla olevaa teoriaa. Tavoitteena on, että aistiseinästä hyötyisivät lapset perheineen sekä Tutoriksen toiminta- ja puheterapeutit.

Ideointivaiheessa keskustelimme sekä toimeksiantajan kanssa että keskenämme opinnäytetyön suuntaviivoista. Määritelmämme mukaan aistiseinä koostuu yhdestä tai useammasta seinään kiinnitettävästä levystä, joissa on erilaisia aistimuksia tuottavia materiaaleja. Kiinnitys ajateltiin toteuttaa niin, että aistiseinää voisi tarpeen tullen siirtää myöhemmin. Päädyimme sisällyttämään seinään taktilisia, visuaalisia ja auditiivisia aistimuksia ja jättämään pois haju- ja makuaistimukset muun muassa hygienian ja allergioiden takia. Ajatuksena oli käyttää arkisia materiaaleja (kuten pesusieniä, nappeja tai kengännauhoja) ja tehdä paljon itse eikä ostaa valmiita terapiavälineitä.

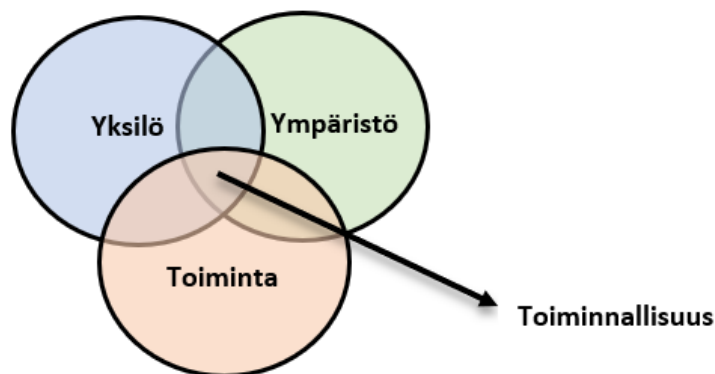
Keskustelussa nousivat esiin myös aistiseinän käytön tavoitteet, joista erityisesti korostui vireystilan säätely. Vireystila painottui, koska terapiaan tullessaan lasten vireystila ei aina ole optimaalinen. Tämä voi näkyä esimerkiksi levottomuutena, keskittymisvaikeuksina ja väsymyksenä. Haasteita vireystilan säätelyssä esiintyy kaikilla lapsilla, koska he vasta harjoittelevat sitä. Erityisesti haasteita voi olla esimerkiksi ADHD-lapsilla, autismikirjon lapsilla tai lapsilla, joilla on yleisesti haasteita aistitiedon säätelyssä. Keskusteluissa nousi esiin, että aistiseinää voi hyödyntää myös muun muassa hienomotoriikan harjoitteluun tai aistitiedon käsittelyn tukemiseen, mutta päädyimme keskittymään vireystilan säätelyyn sen haasteiden yleisyyden takia. Tämän vuoksi keskityimme teorian hankinnassa ympäristön, aistien ja vireystilan yhteyteen.

3 YMPÄRISTÖN JA AISTIEN YHTEYS VIREYSTILAAN

Usein ajatellaan, että ylivilkas käyttäytyminen on osa lapsen temperamenttia. Ylivilkas käyttäytyminen ei ole yleensä sitä, mitä lapselta toivotaan eri tilanteissa. Tilanteeseen sopivaa käytöstä tukevat monet asiat kuten kommunikointi, ympäristö, tukiverkosto, sensomotoriikka ja hyvinvointi, jotka liittyvät myös toisiinsa. Sopivaa käytöstä voidaan tukea muokkaamalla ympäristöä sekä tekemällä sensomotorisia harjoituksia, joilla voidaan vaikuttaa lapsen vireystilaan. (Szedga & Hokkanen 2009, 6–11.) Vireystilan säätelyn haasteet ilmenevät lapsilla yleensä sopimattomana käyttäytymisenä, joten on hyvä ymmärtää, mikä on vireystila ja miten siihen voidaan vaikuttaa. Aistimukset vaikuttavat siihen, miltä yksilöstä tuntuu, eli tunteisiin, fysiologiaan ja vireyteen (Fitzgibbon & O’Sullivan 2018, 29). Koska aistimukset ovat peräisin ympäristöstä, on tärkeää ymmärtää, miten ympäristö vaikuttaa yksilöön, toimintaan ja toiminnallisuuteen kuten PEO-mallissa kuvataan.

3.1 Ympäristön vaikutus toiminnallisuuteen

Jo toimintaterapian varhainen historia tunnisti yksilön ja ympäristön välisen suhteen merkityksen. Tätä suhdetta on käsitelty monissa eri malleissa, joiden pohjalta muodostettiin PEO-malli (The Person-Environment-Occupation Model). Malli koostuu kolmesta tekijästä: yksilöstä, ympäristöstä ja toiminnasta. Nämä tekijät muodostavat yhdessä toiminnallisuuden. (Law ym. 1996, 10–14.)



Kuva 2. PEO-malli (mukaillen Law ym. 1996, 15)

PEO-malli määrittelee yksilön uniikiksi olennoksi, jolla on useita samanaikaisia rooleja. Yksilö nähdäänkin mielen, kehon ja henkisyiden holistisena kokonaisuutena. Osallistuakseen toimintaan yksilö tarvitsee synnynnäisiä ja opittuja taitoja. Malli olettaa yksilön olevan dynaaminen, motivoitunut ja jatkuvasti kehittyvä olento, joka on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Yksilön ominaisuudet vaikuttavat tämän toiminnallisuuteen sekä tapaan, miten yksilö on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Yksilön ominaisuudet voivat muuttua, mutta jotkin ominaisuudet ovat mukautuvampia kuin toiset. (Law ym. 1996, 15–17.) Ilman yksilöä toiminnalla tai ympäristöllä ei ole merkitystä eikä toiminnallisuutta synny.

PEO-mallin mukaan ympäristö on konteksti, johon toiminnallisuus sijoittuu. Ympäristön määritelmä on hyvin laaja ja siinä korostuvat yhtä paljon kulttuuriset, sosio-ekonomiset, institutionaaliset, fyysiset ja sosiaaliset ominaisuudet. Ympäristö vaikuttaa käyttäytymiseen ja käyttäytyminen taas vaikuttaa ympäristöön. Ympäristö voi olla sekä toiminnallisuutta rajoittava että mahdollistava. Se nähdäänkin helpommin muuttuvana kuin yksilö. (Law ym. 1996, 16–17; Turpin & Iwama 2011, 102–103.) Tämän vuoksi kehittämistyössä muokataan ympäristöä tekemällä aistiseinä, jonka avulla yksilö voi harjoitella vireystilan säätelyä sen sijaan, että yritettäisiin vaikuttaa ainoastaan yksilön ominaisuuksiin.

Toiminta määritellään PEO-mallin mukaan ryhmiksi itseohjattuja, toiminnallisia tehtäviä ja toimintoja, joihin yksilö osallistuu elämänsä aikana. Osallistuminen toimintaan auttaa yksilöä täyttämään tarpeensa, jotka liittyvät itsestä huolehtimiseen, itseilmaisuun ja tyytyväisyyteen. (Law ym. 1996, 16; Turpin & Iwama 2011, 103.)

Toiminnallisuus on lopputulos yksilön, ympäristön ja toiminnan vuorovaikutuksesta. PEO-malli määrittelee toiminnallisuuden yksilön muuttuvaksi kokemukseksi osallistumisesta merkitykselliseen toimintaan ympäristössään. Toiminnallisuus nähdään monimutkaisena ja muuttuvana ilmiönä. PEO-mallin mukaan, mitä paremmin yksilö, ympäristö ja toiminta sopivat toisiinsa, sitä luontevammin ne ovat vuorovaikutuksessa eli sitä optimaalisempaa toiminnallisuus on. (Law ym. 1996, 16–17.) Aistiseinän (ympäristö) avulla lapsi voi tehdä sensomotorisia harjoituksia (toiminta), jotka vaikuttavat hänen vireystilaansa eli oloonsa (yksilö), jolloin hänen on helpompi osallistua terapiassa merkitykselliseen toimintaan ja suoriutua siitä hyvin (toiminnallisuus). Tällöin yksilö voi toimia omien taitojensa ja kykyjensä mukaisesti ympäristön tukemana.

Kun ympäristöä muokataan yksilölle toimintaa mahdollistavaksi, mallin osa-alueet sopivat paremmin yhteen, mikä ylläpitää tai edistää toiminnallisuutta (Law ym. 1996, 17).

Tämä sama idea toistuu useissa toimintaterapiamalleissa (esim. MOHO ja CMOP-E) ja se tuo hyvin esille toimintaterapian ydinajattelua. Tämän vuoksi opinnäytetyöhön valikoitui PEO-malli. Mallin avulla on helpompi hahmottaa, miten ympäristöön kuuluva aistiseinä vaikuttaa yksilöön, toimintaan ja toiminnallisuuteen. PEO-malli myös selittää, miksi kannattaa pyrkiä vaikuttamaan enemmän ympäristön kuin yksilön ominaisuuksiin. Vaikka kehittämistyötä lähestytään ympäristön näkökulmasta, ei yksilöä pidä unohtaa.

3.2 Aistien vaikutus olotilaan

Aistimisella tarkoitetaan kykyä ”poimia” tai havaita tietoa ympäristöstä tai sisäisesti kehostamme. Aistipalaute on usein monimuotoista eli tietoa saadaan useista aistijärjestelmistä yhtä aikaa. Aistijärjestelmällä on suuri rooli rauhoittumisessa, rentoutumisessa, keskittymisessä ja vireydessä. (Fitzgibbon & O’Sullivan 2018, 18.) Aivojen toiminta ja kehitys vaativat monipuolista ja jatkuvaa aistitietoa. Aistimukset antavat tietoa, jota hermosto käyttää tuottaakseen reaktioita, joiden kautta keho ja mieli toimivat tarkoituksenmukaisesti. (Ayres 2005, 74.) Kaikki toiminta tuottaa aistimuksia, jotka taas mahdollistavat toiminnan. Yksilö saa tietoa sisäisestä ja ulkoisesta ympäristöstään erilaisten aistimusjärjestelmien kautta. Niin sanottuja ulkoisia aisteja eli kaukoaisteja ovat näkö, kuulo, tunto, haju ja maku. Lisäksi ihminen aistii kehoaan lähiaistien eli vestibulaarisen (painovoima- ja tasapainoaisti) ja proprioseptiivisen (asento- ja liikeaisti) aistin kautta. (Ayres 2005, 74–78; Kranowitz 2015, 63–66.)

Aivojen on yhdistettävä näköaistimukseen muita aistimuksia, jotta yksilö voi nähdä ympäristönsä merkityksellisenä. Kuultua on vaikea ymmärtää ilman muiden aistien välittämää tietoa. Tunto välittää tietoa kosketuksesta, paineesta, kivusta, lämmöstä, kosteudesta ja materiaaleista, ja on laajin ihmisen aistijärjestelmistä. Tunto auttaa ihmistä myös liikkumaan tehokkaasti, säätelemään vireystilaa, vaikuttamaan tunteisiin sekä antamaan merkityksiä muille aistimuksille. (Ayres 2018, 75–78.) Kranowitzin (2015, 64) mukaan tarkoituksenmukainen reaktio aistiärsykkeisiin vaatii aistien yhteistyötä. Käytännössä tunto-, kuulo- ja näköaistia käytetään enemmän kuin haju- ja makuaistia, vaikka niilläkin on rauhoittavia vaikutuksia (Tompuri 2016, 91). Aistit toimivat siis tiiviissä yhteistyössä, minkä vuoksi aistiseinä on tarkoitus sisällyttää erityyppisiä aistiärsykeitä. Tässä opinnäytetyössä keskitytään näköaistiin (visuaalinen), kuuloaistiin (auditiivinen) ja tuntoaistiin (taktiilinen), koska aistiseinä olisi vaikea sisällyttää haju- ja makuaistimuksia tai vestibulaarisia ja proprioseptiivisiä aistimuksia.

Tuntoaistin merkitys aistimuksille on suuri, sillä se vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Se vaikuttaa sekä fyysiseen, psyykkiseen että emotionaaliseen toimintaan. Tuntoaistin avulla saadaan ensimmäisiä havaintoja ulkomaailmasta. Tuntoaisti auttaa tunnistamaan kehon rajat eli hahmottamaan kehonkuvaa. (Söderena 2013, 16; Tompuri 2016, 91.) Tunto on hyvin voimakas aisti, jolla on huomattu olevan hyödyllisiä ja pitkäkestoisia positiivisia vaikutuksia tunteiden ja vireyden säätelyyn. Tunto on tärkeä turvallisuuden, ymmärtämisen sekä kommunikaation kannalta ja se voi lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tuntoaistimuksia saadaan erilaisten tunteoreseptoreiden kautta. Ne välittävät tietoa pintatunnosta ja syvätunnosta, lämmöstä, kivusta ja värinästä. (Fitzgibbon & O’Sullivan 2018, 21, 40.) Söderenan (2013,17–18) mukaan lapsi oppii jo varhain hankkimaan tietoa ympäristöstään tuntoaistin avulla. Tuntoaisti luo pohjan motorisille taidoille ja muiden aistien kehittymiselle. Myös Tompurin (2016, 91) mukaan tuntoaisti luo pohjan fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle.

Moni rauhoittaa itseään huomaamattaan kosketuksen avulla esimerkiksi hypistelemällä pieniä esineitä, sillä kosketus saa aikaan fysiologisen rauhoittumisreaktion. Useimmiten toisen ihmisen kosketus on rauhoittava, mutta väärässä mielentilassa, esimerkiksi vihaisena, kosketus voidaan kokea uhkaavana. Myös kosketuksen laadulla on merkitystä. Nopea ja yllättävä kosketus nostaa vireystasoa, kun taas hidas ja rytmisen kosketus laskee vireystasoa. (Tompuri 2016, 91–92.) Kevyt kosketus lisää tarkkaavuutta ja tietoisuutta siitä, mitä ympärillä tapahtuu. Jotkut ihmiset saattavat kokea kevyen kosketuksen, esimerkiksi hiusten harjauksen, rauhoittavana. Hallittava kosketus tai luotettavan ihmisen kosketus ovat yleensä rauhoittavampia. Syvä kosketus auttaa yleensä tyynen ja jäsentyneen olon saavuttamisessa. (Fitzgibbon & O’Sullivan 2018, 20.) Jokaisella on kuitenkin omat mieltymyksensä siitä, millainen kosketus tuntuu miellyttävältä. On tärkeää selvittää, minkälaista aistimusta lapsi hakee ja tarvitsee. (Tompuri 2016, 91.)

Näköaistilla havainnoidaan värejä, muotoja, kokoja, kirkkautta ja liikettä (Fitzgibbon & O’Sullivan 2018, 23). Näköaistin antama tieto ympäristöstä vaikuttaa tunteisiin ja ajatuksiin myös tiedostamatta, minkä vuoksi näköympäristön muokkaaminen voi vaikuttaa vireystilaan. Kirkkaat värit ja kontrastit sekä voimakas valaistus vaikuttavat vireystasoa nostavasti, mutta ne myös lisäävät herkästi kuormitusta. Valon määrällä ja laadulla on paljon merkitystä. Vireystason laskemista taas tukevat selkeä ja järjestyksessä oleva ympäristö, hillityt värit ja kontrastit sekä hämärä valaistus. Selkeä ympäristö myös auttaa kohdistamaan ja ylläpitämään tarkkaavuutta. Näköympäristöllä

on merkitystä myös tunteiden kannalta. Esimerkiksi eläinten ja läheisten kuvat voivat olla rauhoittavia. Lapset saattavat seurata mielellään liikettä kuten tiimalasin valuvaa hiekkaa, jolla voi olla rauhoittava vaikutus. (Tompuri 2016, 93.)

Kuuloaistimuksista osalla voi olla aktivoiva ja osalla rauhoittava vaikutus (Fitzgibbon & O’Sullivan 2018, 24). Matalat, rytmiset ja tasaiset äänet laskevat vireystasoa ja korkeat, yllättävät ja vaihtelevat äänet taas nostavat vireyttä. Ympäristön äänet aiheuttavat voimakkaita reaktioita varsinkin, jos on valmiiksi kuormittunut. Meluisa ympäristö aiheuttaa ärtymystä ja vaikeuttaa keskittymistä sekä kommunikointia muiden kanssa. (Tompuri 2016, 92.) Kuuloaistin on yhdistyttävä muuhun aistitietoon, jotta äänet saisivat merkityksen (Ayres 2005,76).

Kaikilla erilaisilla aistiärsykeillä on siis sekä vireystasoa laskevia että nostavia vaikutuksia, mutta yhdessä ne vaikuttavat vireystilaan tehokkaimmin. Yleisesti voidaan luokitella aistimukset vireystasoa nostaviin ja laskeviin, mutta on huomioitava, että lopulliset vaikutukset ovat kuitenkin yksilöllisiä. On siis mahdotonta sanoa, miten yksittäinen aistimus vaikuttaa kuhunkin lapseen. Tämän takia aistiseinään oli tärkeää sisällyttää mahdollisimman paljon erilaisia aistimuksia, jotta jokainen lapsi löytäisi itselleen sopivia toimintoja.

3.3 Vireystilan säätelyn keinoja

Vireystilasta puhutaan eri nimillä kuten aktivaatiotaso ja toimintavalmius. Vireystila ”vaihtelee aina syvästä unesta valppaaseen valvetilaan”. Vireystilaan vaikuttavat terveydentila, ravinto, motivaatio, tunteet, uni-valverytmi ja ympäristön ärsykkeet eli erilaiset aistimukset. Liialliset aistiärsykkeet nostavat vireystilaa liikaa, mikä vaikeuttaa käyttäytymisen jäsentämistä. Liian vähäiset aistiärsykkeet taas vähentävät kiinnostusta toimintaan. (Tompuri 2016, 23–24, 66.) Kranowitzin (2015, 67, 284) mukaan vireystila voidaan jakaa psyykkiseen, tunnepohjaiseen ja fyysiseen vireystasoon. Psyykkiseen vireystasoon vaikuttaa muun muassa toiminnan kiinnostavuus. Fyysiseen vireystasoon taas vaikuttaa yksilön fyysinen aktiivisuus. Emotionaaliseen vireystasoon vaikuttaa tunnetila ja sen voimakkuus. Vireystila voi olla korkea, matala tai jotakin niiden väliltä. Tässä opinnäytetyössä ylivirittymisellä tarkoitetaan liian korkeaa vireystilaa, joka voi näkyä lapsilla esimerkiksi keskittymisen pomppimisena asiasta toiseen, fyysisenä yliaktiivisuutena tai kiljahteluna ja äänentason nousuna. Alivirittymisellä taas tarkoitetaan liian matalaa vireystilaa, joka voi näkyä lapsilla esimerkiksi tylsistymisenä,

väsyneisyytenä tai keskittymiskyvyn vaikeutena. Optimaalisen vireystilan saavuttaminen on oleellista tavoitteellisen toiminnan onnistumisen kannalta.

Vireyden itsesäätely tarkoittaa kykyä saavuttaa, ylläpitää ja muuttaa vireystilaa tarpeen mukaan. Sopivaan vireystilaan pääseminen ja siinä pysyminen voi olla hankalaa. Tavoiteltava vireystila vaihtelee tilanteen mukaan. Korkea vireystila on sopiva vaikkapa huvipuistoon, kun taas nukahtaminen vaatii matalampaa vireystilaa. Vireyttä voidaan säädellä toiminnalla, joka saa aikaan vireystilaan vaikuttavia aistimuksia. Ihmiset säätelevät vireystilaansa usein huomaamattaan esimerkiksi heiluttamalla jalkaansa pitkästyneenä. (Tompuri 2016, 24–26.) Szedgan ja Hokkasen (2009, 48) mukaan sensorisia, motorisia ja kognitiivisia harjoituksia tehdessä lapsen vireystaso yleensä kohoaa. ”Mitä virkeämpi ja aktiivisempi lapsi on, sitä todennäköisemmin hän oppii uusia asioita.” Paikallaan oleminen voi laskea vireystasoa liikaa, jolloin keskittyminen on vaikeampaa (Tompuri 2016, 63). On kuitenkin hyvä muistaa, että vireystason liika nouseminen voi myös vaikeuttaa keskittymistä. Tärkeintä on löytää toimintaan sopiva vireystaso. Terapiaan tullessaan lapsi saattaa olla ylivirittynyt, koska matkalla on ollut paljon erilaisia yllättäviä ääniä ja kiinnostavaa nähtävää, tai alivirittynyt, koska takana on pitkä väsyttävä päivä koulussa tai päiväkodissa. Tarkoituksena onkin, että aistiseinän tuottamat aistimukset tukevat lasta saavuttamaan optimaalisen vireystilan terapiaa ajatellen. Kun vireystaso on sopiva, lapsen on helpompi oppia ja omaksua terapiassa käytäviä asioita.

Tompurin (2016, 67–68) mukaan vireystilan säätely on taito, jota on mahdollista harjoitella lapsen kanssa. Lapsen on ensin pystyttävä tunnistamaan ja nimeämään oma vireystilansa, jotta hän voi tunnistaa aistimusten vaikutukset siihen. Aikuisen tuella jo pienikin lapsi voi oppia säätelemään vireystilaansa tilanteeseen sopivaksi. Opinnäytetyön perusajatuksena onkin, että aistiseinän avulla voidaan tukea ja harjoitella lapsen kanssa vireystilan säätelytaitoja. Aistiseinän yhteyteen tulevan esitteen avulla kannustetaan myös lapsen läheisiä tukemaan harjoittelua.

Aistien herättely voi johtaa vireyden kasvuun ja keskittymisen tehostumiseen ja siitä voi olla hyötyä ali- tai ylivirittyneille henkilöille (Fitzgibbon & O’Sullivan 2018, 31). Vireystilaan voidaan vaikuttaa sensomotorisilla keinoilla eli aistien ja liikkeen avulla. Tämä voi tapahtua joko aistimuksia tuottavan toiminnan avulla tai muuttamalla toimintaympäristöä. (Tompuri 2016, 62.) Aistiseinän toteuttaminen muuttaa lapsen toimintaympäristöä, ja se tarjoaa käyttäjälleen aistimuksia tuottavaa toimintaa. Tompurin (2016, 62-66) mukaan vireystila, tunteet ja toiminta toimivat yhdessä. Vaikuttamalla

yhteen vaikutetaan myös muihin. Sensomotorisia keinoja voidaankin käyttää vireyden säätelyn lisäksi tunteiden säätelyyn ja tarkkaavuutta vaativissa toiminnoissa. Näistä keinoista ei kuitenkaan ole välttämättä hyötyä, jos kehon hyvinvointi ei ole kunnossa esimerkiksi jos lapsi on nälkäinen tai väsynyt.

Vireystilaan vaikuttavia sensomotorisia keinoja on useita erilaisia. Yackin ym. (2001, 88) ja Tompurin (2016, 62) mukaan keinojen toimivuus on yksilöllistä, minkä vuoksi keinot on valittava yksilökohtaisesti. Vireystasoa nostavia ja laskevia keinoja on listattu useissa lähteissä (kuten Yack ym. 2001, 88–90; Tompuri 2016, 63–64; Fitzgibbon & O’Sullivan 2018, 21–24). Seuraavat esimerkit on mainittu kaikissa näissä lähteissä. Yleisesti vireystasoa nostavia keinoja ovat esimerkiksi rouskuva tai kirpeä ruoka, eukalyptuksen tuoksu, värikkäät kuvat, yllättävät äänet, viileä tuntemus tai kevyt kosketus, pyöriminen, hyppiminen ja työntäminen. Vireystasoa laskevia keinoja taas ovat esimerkiksi pehmeät maut, laventelin tuoksu, himmeät värit, rauhallinen ja matala ääni, lämpö tai voimakas kosketus, keinutuolissa keinuminen, painavan esineen pitäminen sylissä tai kantaminen. Fitzgibbonin ja O’Sullivanin (2018, 31) mukaan joillekin toistuva ääni tai muuttumaton visuaalinen ympäristö voivat aiheuttaa vireystason laskua. Tällaisia voivat olla esimerkiksi luennoitsijan monotoninen puhe tai moottoritiellä ajaminen. Voimakkaat ja vaihtelevat aistimukset nostavat yleensä vireystasoa eniten. Liitteestä 1 löytyy tarkempi lista vireystasoon vaikuttavista aistimuksista.

Kuten aiemmasta huomataan, keinoja vaikuttaa vireystilaan on useita. Niille kaikille yhteistä on se, että ne ovat ympäristöstä lähtöisin olevia aistimuksia. Tämä on linjassa PEO-mallin ajatuksen kanssa siitä, että ympäristö vaikuttaa yksilöön ja sitä kautta tämän vireystilaan. Yksilöön ja vireystilaan vaikuttaminen taas vaikuttaa toiminnallisuuteen eli siihen, miten yksilö suoriutuu toiminnasta ja osallistuu siihen.

3.4 Aistit osana ympäristöä

Aistiympäristöistä puhuttaessa käytetään usein termiä ”multisensory environment”, josta käytetään tässä opinnäytetyössä termiä moniaistinen ympäristö tai lyhennettä MSE. MSE-termiä on käytetty hyvin laajoissa yhteyksissä ja sitä on mahdotonta määritellä tarkasti. Kaikki ympäristöt ovat omalla tavallaan moniaistisia. (Pagliano 1999, vii, 10–11.) Toinen yleinen termi aistiympäristöille on rikastettu ympäristö, jolle ei myöskään ole täsmällistä määrittelyä. Rikastetun ympäristön oleellisin tekijä on ympäristön monimuotoisuus aististimulaation kautta (Nithianantharajah & Hannan 2006, Reynolds

ym. 2010, 121 mukaan). Aistiympäristöistä puhutaan useilla eri termeillä, joiden määritelmät eivät kuitenkaan ole selkeitä. Yhteistä eri määritelmille on, että ympäristö, jossa on monipuolisesti aistimuksia, tarjoaa paljon mahdollisuuksia terapeuttiseen käyttöön kuten vireystilan säätelyn tukemiseen. Kokonaiskuvan ymmärtämiseksi tässä alaluvussa avataan sekä rikastetun ympäristön että moniaistisen ympäristön käsitteitä. Molemmat käsitteet ovat vaikuttaneet kehittämistyön taustalla, sillä kumpikaan ei yksinään vastannut täysin kehittämistyön tarpeeseen.

3.4.1 Moniaistinen ympäristö

Varhaisia aistiympäristöjä kutsuttiin Snoelezen-nimellä. Huoneet tarjosivat rentoutumista ja stimulaatiota muun muassa dementikoille, mielenterveyskuntoutujille ja kehitysvammaisille. Myöhemmin Snoelezen rekisteröitiin tavaramerkiksi, minkä vuoksi siirryttiin MSE-termin käyttöön. (Pagliano 1999, 5–8.) Nykyisin moniaistisia ympäristöjä voidaan käyttää sekä aikuisten että lasten kanssa (Pagliano 1999, xi). Kehittämistyössä toteutettava aistiseinä ei edusta Snoelezen-teoriaa, sillä Snoelezen-huoneet on suunnattu hyvin vaikeavammaisille henkilöille, joita kohderyhmämme ei edusta. Lisäksi kokemuksemme mukaan Snoelezen-huoneissa yksilö on passiivisessa roolissa, ja aististimulaatio tulee ulkoapäin. Aistiseinässä on oleellista, että lapsi on aktiivinen toimija. Vaikka Snoelezen-teoria ei sovi suoraan tähän kehittämistyöhön, on tärkeää ymmärtää, mistä aistiympäristöjen terapiakäyttö on saanut alkunsa.

Pagliano (1999, 3,11) määrittelee MSE:n sitä varten varatuksi tilaksi tai huoneeksi, joka on tarkoitettu rentoutumista tai työskentelyä varten. Siellä stimulaatiota voidaan kontrolloida, käsitellä, vahvistaa ja vähentää. Jokainen moniaistinen ympäristö on erilainen, ja niissä on erilaisia välineitä, jotka tarjoavat visuaalista, auditiivista, olfaktorista, taktiillista ja kinesteettistä stimulaatiota. Tällaisia välineitä voivat olla esimerkiksi rauhoittava musiikki, miellyttävät tuoksut ja tunnusteluseinät.

Moniaistillisella ympäristöllä on arvoa työkaluna ainoastaan, jos se on merkityksellinen positiivisella tavalla käyttäjälleen. Ilman merkitystä tilalla itsessään ei ole juurikaan arvoa. Tuntemuksien tyyppi, voimakkuus ja yhdistelmät ovat tärkeimpiä herättämään yksilön kiinnostuksen. Moniaistiympäristöt eivät olekaan muuttumattomia vaan muuttuvassa tasapainossa käyttäjänsä kanssa. (Pagliano 1999, 11.) Muuttuva tasapaino tukee PEO-mallin käsitystä yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksesta, sillä vuorovaikutus on omanlaistaan tasapainoilua. Jotta aistiseinä olisi merkityksellinen positiivisella tavalla,

sen täytyy olla lapselle houkutteleva ja mielekäs käyttää. Kun lapsi haluaa käyttää aistiseinä, vireystilaan vaikuttaminen on mahdollista.

Hill ym. (2012) vertailivat tutkimuksessaan olohuoneympäristön ja MSE:n vaikutusta kahdella älyllisesti kehitysvammaisella henkilöllä. Tutkimuksessa havaittiin molemmilla osallistujilla stereotyyppisen käyttäytymisen olevan vähäisempää MSE:ssä kuin olohuoneympäristössä. Houghton ym. (1998) tutkivat MSE-sessioiden vaikutusta 17 vaikea-/monivammaisilla lapsella. Tutkimuksen mukaan MSE-sessioiden vaikutukset lapsiin olivat yksilöllisiä, mutta keskimäärin lapset osoittivat tutkimuksen aikana viisi uutta taitoa, joista yleisimpiä olivat katsekontaktin ottaminen ja esineiden seuraaminen katseella eri liikesuunnissa. Seitsemällä lapsella havaittiin myös taitojen siirtymistä muihin ympäristöihin. Tutkimuksessa nähtiin merkittävänä myös se, että lapset osoittivat MSE-tilassa ollessaan lukuisia kertoja merkkejä ilosta ja onnellisuudesta.

Husseinin (2012) tutkimuksessa selvitettiin aistipuutarhan käyttömahdollisuuksia erityiskoulussa. Tutkimuksessa havaittiin, että aistiympäristön saavutettavuus oli tärkein asia sen hyödyntämisen kannalta. Ympäristön rikkaus ja toiminnallisuus mahdollistivat lasten ympäristöön sitoutumisen, kun taas rajalliset ja yksipuoliset aistimukset eivät houkuttelleet lapsia sitoutumaan pitkäksi aikaa. Tutkimuksen mukaan lapsia ei kiinnostanut niinkään ympäristön ulkonäkö vaan sen tarjoamat aistimukset. Tämän vuoksi on tärkeää, että aistiseinä on odotustilassa helposti saatavilla ja käytettävissä sekä sisältää monipuolisia aistimuksia.

Emme löytäneet tutkittua tietoa moniaististen ympäristöjen vaikutuksista vireystilaan ja sen säätelyyn. MSE:n muusta käytöstä löytyy jonkin verran tutkimuksia, mutta ne eivät usein ole vapaasti saatavilla tai luotettavan oloisia. Aiheesta löytyy kuitenkin muuta kirjallisuutta kuten erilaisia oppaita ja kirjallisuuskatsauksia. Esimerkiksi Ryanin (2018) kirjoittamassa oppaassa on paljon vinkkejä MSE:n luomiseen kotiympäristöön, tietolähteitä, erilaisia MSE-aktiviteetteja sekä tietoa turvallisuudesta. Lai (2003) käsittelee tekemässään kirjallisuuskatsauksessa MSE-termiin liittyvää teoriaa ja tarkastelee aiempia aiheeseen liittyviä tutkimuksia kriittisesti. Lain mukaan positiivisia tuloksia MSE:n vaikutuksista lasten ja nuorten kanssa on löydetty. Mielestämme yleisenä ongelmana MSE:tä käsittelevässä kirjallisuudessa ja tutkimuksessa on sen ikä. Monet lähteistä ovat 1990-luvulta, joten uutta tutkimustietoa ja kirjallisuutta tarvitaan.

3.4.2 Rikastettu ympäristö

Rikastetulle ympäristölle ei ole yksiselitteistä määritettä. Rikastetun ympäristön käyttöä on tutkittu paljon eläintutkimuksissa, joissa sen määritellään lisäävän kognitiivista, motorista ja sensorista stimulaatiota, joka on monimuotoista ja vaihtelevaa (Morgan ym. 2014, 2). McDonaladin ym. (2018, 2-3) mukaan rikastettu ympäristö on parhaimmillaan muuttuva ympäristö, joka rohkaisee sosiaalista kanssakäymistä, liikkumista, aististimulaatiota, kognitiivista stimulaatiota sekä pääasialliseen haasteeseen kohdennettua terapiaa.

Terapiakäytössä rikastettu ympäristö lisää valinnan mahdollisuuksia, ja sen tehokkuus perustuu siihen, että käytettävä stimulaatio on kiinnostavaa tai merkityksellistä asiakkaalle. Esineet on kuitenkin valittava niin, että ne tukevat toivottua käytöstä sen lisäksi, että ne ovat mieluisia. (Wilczynski 2017, 96.) Salen ym. (2009, 233) mukaan rikastettu ympäristö mahdollistaa vaivattoman vuorovaikutuksen stimuloivaan ympäristöön, jossa yksilön uteliaisuus ja leikkisyys johtavat ympäristön hyödyntämiseen. Rikastetun ympäristön oleellisin tekijä on ympäristön monimuotoisuus, jota toteutetaan laajoilla aististimulaatiomahdollisuuksilla (Nithianantharajah & Hannan 2006, Reynolds ym. 2010, 121 mukaan). Aistiseinän avulla halutaan tukea lapsen vireystilan säätelyä eli sitä kautta toivottua käytöstä. Näin ollen aistiseinään tulevien välineiden on valittava niin, että ne ovat lapselle mieluisia sekä vireystilan säätelyä tukevia. Välineiden on tuotettava erilaisia aistimuksia, jotta aistiseinä on tarpeeksi monipuolinen.

Rikastettujen ympäristöjen hyödylliset vaikutukset on havaittu pitkän tutkimushistorian kautta. Niiden on osoitettu vähentävän liian voimakkaita emotionaalisia reaktioita, edistävän tilanteeseen sopivaa käyttäytymistä ja tehostavan kognitiota. (Ball ym. 2019, 1.) Myös Salen ym. (2009, 234) mukaan yksi rikastettujen ympäristöjen merkittävimmistä ominaisuuksista on kyky muuttaa käytöstä erityisesti kognitioon liittyen.

Viime aikoina on tehty tutkimusta erityisesti rikastettujen ympäristöjen hyödyistä lapsille, joilla on neurologisia kehityshäiriöitä (mm. ADHD, autismit ja Frax-oireyhtymä). Rikastetut ympäristöt voivat kompensoida aistimusten, sosiaalisten suhteiden tai motoristen ärsykkeiden puutetta. Rikastetut ympäristöt voivat kiihdyttää viivästynyttä kehitystä ja siten auttaa lapsia saavuttamaan iälle tyypilliset sosiaaliset taidot. (Ball ym. 2019, 1–4.) Tutkimuksissa on havaittu, että rikastetun ympäristön käyttäminen sensomotorisessa terapiassa paransi kognitiivista suoriutumista ja lievitti oireiden voimakkuutta autismitkirjon lapsilla. (Woo & Leon 2013, 5.) Nämä rikastettujen

ympäristöjen vaikutukset ovat merkittäviä, sillä monilla toimintaterapian lapsiasiakkailta on neurologinen kehityshäiriö tai piirteitä sellaisesta.

Monilla lapsilla, joilla on neurologisia kehityshäiriöitä, on hankaluuksia toimia tehokkaasti rikastetussa ympäristössä tai käyttää esineitä merkityksellisellä tavalla (Reynolds ym. 2010, 129). Rikastettujen ympäristöjen terapeuttisen hyödyntämisen haasteena on, että lapset reagoivat menetelmiin yleensä hyvin yksilöllisesti (Ball ym. 2019, 9). Ympäristössä toimimisen haasteiden ja yksilöllisten reagoititapojen vuoksi moni lapsi tarvitsee todennäköisesti alussa tukea aistiseinän käyttämiseen. Terapeutin lisäksi myös lasta saattamassa oleva aikuinen voi auttaa lasta aistiseinän käytössä, mitä esite tukee.

3.4.3 Aistiympäristö käytännössä

Aistiympäristöille on vaihtelevia termejä ja taustateorioita. Käytännössä oleellista kuitenkin on, että aisteja voi hyödyntää monissa eri ympäristöissä ja muodoissa sekä moniin eri tarkoituksiin kuten vireystilan säätelyyn. Fitzgibbonin ja O’Sullivanin (2018, 46–47, 71.) mukaan aistiympäristö voi olla sisällä tai ulkona, iso tai pieni, rajattu tai monikäyttöinen esimerkiksi puutarha, luonto, nurkka, kaappi, seinä tai laatikko. Tilassa on valikoima aistivälineitä ja strategioita, joita yksilö voi käyttää itsesäätelytaitojen kehittämisen tukemiseen ja mielialan muuttamiseen. Fyysisellä ympäristöllä voi olla suuri positiivinen vaikutus yksilön toimintamalleihin ja toiminnallisuuteen.

Vaikka aistiympäristön käyttämiseen vaikuttaa aina yksilön omat kokemukset, ei pidä väheksyä fyysisen ympäristön tarkan suunnittelun tärkeyttä. Valittaessa välineitä aistiympäristöön on pidettävä mielessä, mikä on ympäristön tarkoitus eli tässä tapauksessa, miten eri aistimukset vaikuttavat vireystilaan.

Aistiympäristöä suunniteltaessa on otettava huomioon niin ympäristön kuin sen käyttäjienkin ominaisuudet. Aistiympäristön rakentamisessa on huomioitava muun muassa tila, värit, valo, ääni, huonekalut ja välineet. Välineiden ei tarvitse olla kalliita, vaan niitä voi löytyä kotoa, luonnosta tai päivittäistavarakaupoista. Välineitä voi myös tehdä itse. Välineiden valinnassa on kuitenkin huomioitava SAIM (Safe, Appropriate, Individualized, Meaningful) -periaate, jonka mukaan välineiden tulee olla turvallisia, sopivia, yksilöllisiä ja merkityksellisiä. Aistiympäristössä olevien välineiden ja strategioiden tulisi olla helposti siirrettävissä yksilön mukana arkeen. (Fitzgibbon & O’Sullivan 2018, 46–47, 71, 113.) Huomioimme SAIM-periaatteen parhaamme mukaan aistiseinää suunniteltaessa, ja avaamme sitä enemmän luvussa 4.1.

4 AISTISEINÄN TOTEUTTAMINEN

Kehittämistyön kolmas vaihe eli suunnitteluvaihe alkoi osittain päällekkäin ideointivaiheen kanssa. Suunnittelumme perustui aiheeseen liittyvään teoriatietoon. Suunnittelussa täytyi huomioida aistiseinän paikka odotustilassa ja siellä olevat muut esineet, sillä aistiseinän tulee erottua tilasta kiinnostavana ja positiivisena elementtinä. Suunnitteluvaiheen jälkeen siirryimme toteutusvaiheeseen eli aistiseinän kokoamiseen.

4.1 Aistiseinän suunnittelu

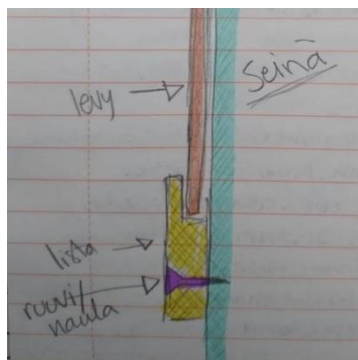
Toteutimme aistiseinän kuudesta 50x50cm kokoisesta vanerilevystä, koska sekä seinän työstäminen että sen hyödyntäminen olisi näin helpompaa. Kaikissa laatoissa on eri teema, joiden halusimme esittävän jotakin, jotta laatoilla voisi leikkiä. Emme halunneet, että välineet ovat vain rivissä taulussa. Valitsimme teemat niin, että kaikille lapsille löytyisi jotakin kiinnostavaa. Teemojen piti sopia eri ikäisille ja sekä tytöille että pojille. Halusimme välttää stereotyyppisiä ”tyttöjen ja poikien” teemoja kuten prinsessoja ja autoja. Teemoiksi valikoituivat maatila, puutarha, merenpohja, viidakko, avaruus ja sirkus, joista kaikista tehtiin luonnos laatan kokoa vastaavalle paperille (ks. Kuva 3).



Kuva 3. Luonnos puutarhasta.

Saimme idean kiinnitystapaan Söderenan (2013, 87) tuntoaistiseinän kuvauksesta ja siihen liittyvästä kuvasta. Laatat kiinnitetään pujottamalla ne seinään kiinnitettyjen listojen väliin niin (ks. Kuva 4), että laatat ovat kahdessa kolmen laatan rivissä. Listat

ovat jalkalistoja, joissa on johtoja varten tarkoitettu ura, johon laatan reunan saa pujotettua. Kiinnitystapa mahdollistaa laattojen siirtämisen tarpeen mukaan. Se on myös turvallinen kiinnitystapa, sillä lapsi ei pysty suoraan edestäpäin kiskomaan laattaa pois listojen välistä.



Kuva 4. Kiinnitysmenetelmä.

Valitsimme aistiseinään mahdollisimman monipuolisia aistimuksia rikastetun ympäristön teorian mukaisesti. Työhön valittiin visuaalisia, auditiivisia ja kinesteettisiä aistimuksia tuottavia esineitä niin, että kaikki valitut aistit huomioitiin tasapuolisesti. Yhdistelemällä eri tyyppisiä tuntemuksia laatoissa aistiseinä herättää lasten kiinnostuksen, kuten moniaististen ympäristöjen teoriassa todetaan (Pagliano 1999, 11). Sisällyitimme aistiseinään sekä vireystilaa laskevia että nostavia aistimuksia. Vireystilaa nostaviksi elementeiksi valitsimme erilaisia karheita, piikkikäitä, viileitä ja kiiltäviä pintoja, kiliseviä, rahisevia ja napsahtelevia ääniä sekä kirkkaita värejä. Vireystilaa laskeviksi elementeiksi valitsimme paljon erilaisia pehmeitä pintoja, tunnusteltavia ”geelipusseja”, rauhoittavia värejä sekä pyörítettävän tiimalasin, jonka hiekan valumista voi seurata.

Aistiseinän suunnittelussa huomioimme Fitzgibbonin ja O’Sullivanin kehittämän SAIM-periaatteen, jonka mukaan aistiseinän tulee olla *turvallinen, sopiva, yksilöllinen ja merkityksellinen*. Heidän mukaansa turvallisuus tarkoittaa sekä emotionaalista että fyysistä turvaa. Sopivuudessa on huomioitava muun muassa käyttäjien ikä, sukupuoli, kulttuuri ja identiteetti sekä ympäristö ja edullisuus. Yksilöllisyydellä tarkoitetaan henkilökohtaisten mieltymysten huomioimista. Merkityksellisyyden kannalta on tärkeää, että aistivälineiden käyttäjä ymmärtää, miksi niitä käytetään. (Fitzgibbon & O’Sullivan 2018, 51.)

Huomioimme aistiseinän suunnittelussa *fyysisen turvallisuuden* laattojen kiinnityksessä ja materiaalien valinnassa. Erityisen tärkeää oli suunnitella kiinnitykset niin, etteivät laatat tai niiden osat pääse irtoamaan ja tippumaan lapsen päälle aistiseinää käyttäessä.

Materiaalien valinnassa turvallisuus huomioitiin varmistamalla, ettei niissä ole teräviä kulmia tai muuta, johon voisi satuttaa itsensä. Lisäksi pyrimme varmistamaan, että materiaalit ovat hygieenisiä ja pestäviä. Jättämällä aistiseinästä pois haju- ja makuaistimukset huomioimme hygienian lisäksi allergiat ja yliherkkyydet. *Emotionaalista turvallisuutta* pyrimme varmistamaan niin, ettei seinään suunniteltu kovia ääniä, pelottavia kuvia tai valoja, jotka voisivat pelottaa tai kuormittaa lapsia liikaa.

Aistiseinän *sopivuuden* käyttäjäryhmälle huomioimme jo teemoja valitessamme kiinnittämällä huomiota käyttäjien ikään ja pyrkimällä sukupuolineutraalien teemojen valintaan. Huomioimme kulttuurin valitsemalla suomalaisille lapsille tuttuja teemoja ja hankkimalla laattoihin tulevat materiaalit Suomessa sijaitsevista kaupoista. Huomioimme ruotsia äidinkielenään puhuvat lapset kirjoittamalla sirkuslaatan hattarakyltin myös ruotsiksi. Suunnittelimme materiaalihankintamme niin, että ne olivat edullisia ja sopivat toimeksiantajan antamaan budjettiin. Välineiden tuli kuitenkin olla laadukkaita hintaansa nähden. Ympäristön kannalta suunnittelussa piti huomioida, että aistiseinä on odotustilaan sopiva, eli niin, ettei se vie liikaa tilaa eikä siitä aiheudu häiriötä tilan käyttäjille esimerkiksi liian kovien äänien takia.

Varsinaisesti emme voineet suunnitella aistiseinää *yksilöllisesti*, sillä se sijoitetaan yleiseen tilaan emmekä tunne sen kaikkia käyttäjiä. Pyrimme kuitenkin suunnittelemaan seinän niin, että siinä olisi tarpeeksi vaihtoehtoja yksilöllisen käytön mahdollistamiseksi. Näin terapeutti voi käyttää seinää yksilöllisesti lapsen kanssa terapiassa. Aistiseinästä kertovan esitteen avulla myös lapsen kanssa oleva aikuinen voi tukea aistiseinän käyttöä yksilöllisesti. Esitteen antama tieto mahdollistaa yksilöllisten aistivälineiden hankkimisen lapsen kotiin.

Emme pystyneet suunnittelussa ottamaan huomioon *merkityksellisyyttä* Fitzgibbonin ja O'Sullivanin (2018, 51) määrittelemällä tavalla eli huomioimaan ymmärtääkö lapsi, miksi aistiseinää käytetään. Pyrimme kuitenkin vaikuttamaan merkityksellisyyteen omasta näkökulmastamme eli sisällyttämällä aistiseinään lapsia kiinnostavia vaihtelevia teemoja ja tekemällä siitä toiminnallisen. Mahdollisuus leikkiä seinällä ja katsella itseä kiinnostavia kuvia voivat hyvinkin lisätä aistiseinän käytön merkityksellisyyttä. Lisäksi Fitzgibbonin ja O'Sullivanin merkityksellisyyden määritelmään liittyen aistiseinästä ja sen vaikutuksista on mahdollista keskustella lapsen kanssa käytön yhteydessä. Lapselta voidaan esimerkiksi kysyä, huomasiko hän aistiseinän rauhoittaneen häntä.

Aloitimme budjetin laatimisen tekemällä listan aistiseinään tarvittavista välineistä. Vertailimme välineiden hintoja ja teimme alustavan budjettiarvion niiden perusteella.

Lisäsimme budjettiarvioomme hiukan ylimääräistä yllättävien menojen varalta. Päätimme pitää tarkkaa budjettiseurantaa Excel-taulukkoon (Liite 2), jotta pysyisimme ajan tasalla koko prosessin ajan.

Suunnitelman valmistuttua tapasimme toimeksiantajan ja esittelimme sekä hyväksytimme suunnitelmamme ja budjettiarvioimme. Saimme tapaamisessa vinkkejä hyvistä välineiden hankintapaikoista ja asioista, joita voisimme vielä lisätä aistiseinäamme (esim. ilmapalloihin eri täytteitä). Lisäksi saimme toimeksiantajalta rohkaisua suunnitelmamme epävarmojen ideoiden toteuttamiseen.

4.2 Aistiseinän kokoaminen

Hankimme välineet aistiseinään muun muassa päivittäistavarakaupoista. Lisäksi käytimme hyödyksi itseltämme ja toimeksiantajalta löytyneitä tarvikkeita. Liitteessä 2 on budjetin tarkempi erittely sekä lista ostetuista tarvikkeista ja niiden ostopaikoista. Kuljettamisen helpottamiseksi sahautimme vanerilevyn kuuteen osaan jo ostopaikassa. Tämä myös varmisti, että laatoista tuli oikean kokoiset eikä materiaalia mene hukkaan. Aloitimme laattojen työstön maalaamalla pohjat (ks. Kuva 5), minkä jälkeen valmistelimme laattoihin tulevia osia ja aloimme kiinnittää niitä. Jouduimme miettimään paljon osien kiinnittämistapoja, sillä emme olleet ottaneet sitä riittävästi huomioon suunnitteluvaiheessa. Meillä oli ollut ajatuksena käyttää kiinnittämiseen kuumaliimaa ja pikaliimaa vain tarvittaessa, mutta päädyimmekin käyttämään pikaliimaa enemmän kuin kuumaliimaa. Lisäksi käytimme kiinnitykseen nitojaa, ompelemista, tarranauhaa, neppareita, ilmastointiteippiä ja ruuveja.



Kuva 5. Maalatut pohjat.

Toteutuksen aikana jouduimme arvioimaan paljon suunnitelmamme toimivuutta ja muokkaamaan sitä useita kertoja, mikä on konstruktivistiselle mallille ominaista (Salonen ym. 2017, 52–53). Meidän ei tarvinnut kuitenkaan muokata koko suunnitelmaa vaan ainoastaan sen yksittäisiä osia. Huomasimme esimerkiksi, että puunrunkoa varten ostamamme kangas oli liian ohutta ommeltavaksi, joten vaihdoimme sen toiseen kankaaseen.

Toteutuksen aikana pyysimme myös apua läheisiltämme asioihin, joihin meillä ei ollut välineitä tai osaamista. Tarvitsimme muun muassa tyhjiöpakkauslaitetta sekä ompelukonetta, jotka löytyivät onneksi lähipiiristämme. Lisäksi sovimme toimeksiantajan kanssa, että talon puolesta löytyy henkilö, joka kiinnittää aistiseinän odotustilan seinälle. Aistiseinän valmistumisen jälkeen laadimme kirjalliset kiinnitysohjeet aiempien suunnitelmien mukaisesti. Aistiseinä on tarkoitettu kiinnittämään 20 cm:n korkeuteen lattiasta, jolloin aistiseinän yläreuna jää alle 130 cm:n korkeuteen. Tämän pitäisi olla sopiva korkeus suurimmalle osalle lapsista. Ohjeiden lisäksi työstimme esitettä aistiseinän käytön tueksi.

5 VALMIS AISTISEINÄ JA ESITE

Kehittämistyön tuotoksena syntyi aistiseinä odotustilaan tukemaan lasten vireystilan säätelyä sekä esite ohjaamaan aikuisia aistiseinän hyödyistä ja käytöstä. Aistiseinä toteutui kuudesta erillisestä laatasta, joissa kaikissa on oma teemansa. Laattojen osat on jaoteltu vireystilaa nostaviin ja laskeviin, mutta tämä jaottelu on vain suuntaa antava, sillä erilaisten aistimusten vaikutukset ovat aina yksilöllisiä. Osassa laatoista on paljon elementtejä, kun taas osa on selvästi yksinkertaisempia. Yksinkertaisemmat laatat ovat todennäköisesti pienimpien lasten mieleen, ja monipuolisemmat laatat voivat olla enemmän isompien lasten mieleen. Tässä luvussa avataan laattojen sisältöä ja käyttötapoja.

5.1 Aistiseinä

Puutarhalaatta (ks. Kuva 6) pyrittiin tekemään ensisijaisesti pienemmille lapsille, minkä vuoksi siinä on vähemmän elementtejä kuin muissa tauluissa. Vireystilaa nostavia asioita laatasta ovat rapinamuovia sisältävä puunrunko, rapisevat tarranauhat ja karkea pesusienaurinko. Vireystilaa laskevia asioita taas ovat pehmeät pinnat kuten virkattu ruohikko, matosta tehdyt puun lehdet ja vaahtomuoviset omenat. Lisäksi puutarhan värimaailma ja selkeä visuaalinen ilme ovat vireystilaa laskevia.



Kuva 6. Puutarha.

Omenat voi siirtää puusta maassa olevaan koriin tarrojen avulla, ja korkeista tehtyjä marjoja voi kiertää irti pensaasta. Näin laatalla voidaan harjoitella vireystilan säätelyn lisäksi hienomotoriikkaa ja kädenkäyttöä.

Maatilalaatassa (ks. Kuva 7) on hieman enemmän elementtejä kuin puutarhalaatassa, mutta siinä on edelleen useimmille lapsille tuttu teema. Laatassa on yllättäviä ääniä tuottavia elementtejä kuten napsahtelevia magneettiluukkuja, rapisevia tarraluukkuja, ”kopisevia” aitoja sekä rahiseva harja, jotka nostavat vireystilaa. Lisäksi maatilan värimaailma, kiiltävät traktorin ikkunat, hiekkapaperipolku sekä piikikäs rengas ja luukkujen takaa paljastuvat visuaaliset yllätykset ovat vireystilaa nostavia elementtejä. Vireystilaa laskevia elementtejä ovat esimerkiksi luukkujen takana olevat tunnusteltavat eläimet ja farmarin vaatteet sekä traktorin ikkunoiden pehmeät reunukset.



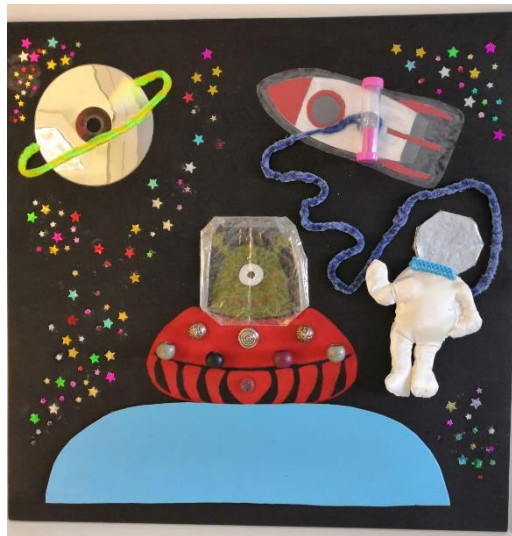
Kuva 7. Maatila.

Laattaa käyttäessä voi kokeilla, millaisia ääniä sen kanssa saa aikaiseksi. Esimerkiksi sormen liu’uttaminen aitoja pitkin saa aikaan erilaisia ääniä. Aidan päässä on pilli, jonka sisällä olevan harjan liikuttaminen saa aikaan ääniä. Materiaaleja tunnustellessa voi verrata niitä toisiin materiaaleihin. Yhdessä aikuisen kanssa pohtiminen voi olla lapselle rauhoittavaa ja vireystilaa laskevaa. Toisaalta oivallukset saattavat innostaa lasta ja sitä kautta nostaa vireystasoa.

Avaruuslaatta (ks. Kuva 8) on suunnattu teemaltaan isommille lapsille kuin aiemmat laatat. Vireystilaa nostavia elementtejä laatassa ovat rapiseva avaruuskypärä ja avaruusaluksen ikkuna, kiiltävä ja viileä CD-planeetta, värikkäät kimmeltävät tähdet sekä avaruusaluksen painettavat napit. Laatan rauhallinen värimaailma ja selkeys ovat

vireystilaa laskevia elementtejä samoin kuin pehmeät osat kuten planeetan pinta, astronautti ja CD-planeetan rengas. Pyörítettävän tiimalasin hiekan valumisen katseleminen on myös rauhoittavaa.

Tiimalasin voi pyöräyttää ympäri ja kokeilla, ehtiikö hiekan valumisen aikana kulkea sormella nauhaa pitkin astronautin luokse ja takaisin. CD-planeetalla voi vertailla, kumpi on lämpimämpi tai pehmeämpi, planeetta vai sen rengas. Laatasta voi tutkia, löytyykö siitä muita viileitä pintoja CD:n lisäksi. Lisäksi voi kokeilla, saako kaikki avaruusaluksen nappulat painettua pohjaan saakka ja kuuluuko niistä jokin ääni.



Kuva 8. Avaruus.

Sirkuslaatassa (ks. Kuva 9) on myös useimmille lapsille tuttu teema. Laatan voimakas värimaailma, erilaiset täytteet ilmapalloissa (esim. makaronit ja villa), kiiltävä hattarakioski ja sirkusteltan yllätys ovat vireystilaa nostavia elementtejä. Laatassa on paljon pehmeitä vireystasoa laskevia elementtejä kuten hattarat, pilvi, pellen jongleerauspallo, sirkusteltan ovi ja ruohikko.

Sirkusteltan oven voi aukaista ja harjoitella samalla nappien kiinnittämistä eli hienomotoriikkaa. Ilmapalloja voi tunnustella ja yrittää keksiä, mitä niiden sisällä on. Liu'uttamalla sormeja hattarakioskia pitkin syntyy yllättävä ääni ja tärinän tunne sormenpäihin.



Kuva 9. Sirkus.

Viidakkolaatassa (ks. Kuva 10) on huomattavasti enemmän elementtejä kuin aiemmissa laatoissa. Vireystilaa nostavia elementtejä ovat muun muassa karkeat pulloharjapuut ja niiden viileät varret, piikkikäärret puunrunkot, kahisevat lehdet, pörröiset madot ja hiekkapaperinorsu. Vireystilaa laskevia elementtejä taas ovat laatan rauhallinen värimaailma, pehmeä ruohomatto, pesusienibanaanit, silikoninen krokotiili, kylmävessilampi ja pehmoleluapina.

Laatassa olevalla apinalla voi leikkiä liikuttamalla sitä tarranauhasta toiseen. Apina voi käydä syömässä banaaneja, juomassa lammella tai tervehtimässä muita eläimiä. Vetämällä puissa riippuvista käärmeistä voi kokeilla, kuinka pitkiä ne ovat. Lammen vettä voi liikutella käsin.



Kuva 10. Viidakko.

Merenpohjalaatassa (ks. Kuva 11) on selvästi eniten erilaisia elementtejä ja se on mielestämme visuaalisesti houkuttelevin. Vireystasoa nostavia elementtejä ovat muun muassa kimaltavat paljettikalat, epätasainen merikäärme, arkun avautumisesta kuuluva kulkusten kilinä, arkun kiiltävät aarteet sekä pohjan viileät simpukat ja kivet. Vireystasoa laskevia asioita taas ovat esimerkiksi hapsuinen pehmeä merilevä, saippualla täytetty meduusa ja meduusan pehmeät lonkerot.



Kuva 11. Merenpohja.

Aarrearkun kannen avulla voi harjoitella napin aukaisemista. Paljettikalojen väri vaihtuu kääntämällä paljetteja, ja lonkeroiden takana piilottelee kolmas kala. Meduusaa painelemalla voi yrittää saada sen sisällä olevat tähdet liikkumaan. Merikäärmeen silittäminen saa aikaan hauskan tärinän.

5.2 Esite

Aistiseinän tueksi tehty esite (Liite 3) toteutettiin toimeksiantajan toiveiden ja raporttiin kokoamamme teorian pohjalta. Kokosimme esitteeseen teorian pääkohdat lyhyesti ja selkeästi kuvattuna. Esite antaa tietoa aistiseinästä, ja se on tarkoitettu lapsia saattaville aikuisille. Esitteessä on konkreettisia vinkkejä, joiden avulla aikuiset voivat tukea lasta käyttämään aistiseinää. Tarkoituksena on kannustaa aikuisia tarkkailemaan, miten lapsi reagoi aistiseinän eri osiin. Havaintojen pohjalta voi järjestää aistihetkiä myös kotona, tai koota lapselle omia aistivälineitä laatikkoon tai pussiin. Näin aistimuksia voidaan sisällyttää lapsen arkeen tukemaan vireystilan säätelyä.

Esite tulostetaan A4-kokoiselle paperille kaksipuoleisena ja taitetaan kolmeen osaan. Huomioimme esitteen toteutuksessa erityisesti selkeyden ja visuaalisuuden. Esitteeseen on lisätty kuvia aistiseinästä ja siinä käytettiin Tutoriksen värejä, jotta esite sopisi hyvin toimeksiantajan käytettäväksi. Esite on tarkoitettu sijoittamaan aistiseinän läheisyyteen. Toimeksiantaja määrittelee, onko esite mukaan otettava.

5.3 Palaute

Pyysimme palautetta valmiista aistiseinästä ja esitteestä toimeksiantajan yhteys henkilöltä, joka oli pyytänyt palautetta koko työtiimiltä, johon kuuluu sekä toimintaa että puheterapeutteja. Palautteen mukaan aistiseinä on toteutettu huolella ja luovasti. Erityisesti lopputuloksen ulkonäkö ja kirkkaat värit saivat positiivista palautetta. Aistiseinän kestävyys käytössä ja joidenkin materiaalien pysyminen laatoissa olivat kuitenkin herättäneet pohdintaa työntekijöiden keskuudessa. Yksi työntekijä oli sitä mieltä, että terapeuteilla on aistiseinän käytössä melko suuri rooli ehjänä pysymisen kannalta. Ilmeisesti tämä viittasi lasten ja vanhempien ohjaamiseen aistiseinän käytössä. Käytännössä aistiseinää ei voitu testata eikä näyttää asiakkaille ennen palautteen antamista kevään 2020 COVID-19 -pandemian vuoksi. Toimeksiantaja kuitenkin uskoo, että aistiseinässä riittää lapsille tutkittavaa, kun tilanne mahdollistaa sen.

Toimeksiantajan mielestä aistiseinästä tehty esite on tehty hyvin, sen kuvat tuovat hyvin huomion aistiseinään ja sen värit sopivat Tutoriksen väreihin. Toimeksiantaja kuitenkin toivoi, että aistiseinään saataisiin vielä yksinkertaistettu ohje, josta voi lukea nopeasti aistiseinän käytöstä, sillä tekemämme esite on selvästi teoriapainotteisempi. Työntekijät kokivat, että tällainen ohje pidentäisi aistiseinän ja sen osien käyttöikä. Palautteen perusteella toteutimme hyvin yksinkertaiset ohjeet (ks. Liite 4) aistiseinän käyttöön.

6 POHDINTA

6.1 Arviointi

Kehittämistyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa aistiseinä Tutoriksen odotustilaan tukemaan lasten vireystilan säätelyä. Lisäksi tavoitteena oli toteuttaa esite aistiseinän käytön tueksi. Aistiseinä ja esite saatiin toteutettua aikataulun mukaisesti. Aistiseinää voivat hyödyntää lapset ja heitä saattavat aikuiset sekä Tutoriksen toiminta- ja puheterapeutit. Aistiseinää voi hyödyntää odotustilan lisäksi terapiatilanteissa, koska aistiseinän laatat voi irrottaa seinältä ja ottaa mukaan terapiaan. Toimintaterapeuttien ydinosaamiseen kuuluu toiminnan analyysi, jota hyödyntämällä aistiseinän käyttömahdollisuuksia on rajattomasti, vaikka se on suunniteltu vireystilan säätelyn näkökulmasta. Esimerkiksi aistiseinän avulla voi harjoitella hienomotoriikkaa, värien nimeämistä, silmä-käsiyhteistyötä ja erottelevaa tuntoa.

Toimeksiantaja näki aistiseinällä olevan heille monia merkityksiä. Heidän terapioissaan hyödynnetään normaalistikin paljon aistihetkiä ja eri aistimuksia sensorisen integraation viitekehyksen näkökulmasta. Heidän mukaansa kaikki lapselle soveltuvat aistihetket voivat auttaa jäsentämään toimintaa. Toimeksiantaja koki merkityksellisenä aistiseinän tarjoaman mahdollisuuden rauhalliseen aistihetkeen odotustilassa aikuisen kanssa. Myös esite nähtiin merkityksellisenä, koska vanhempien ohjaaminen tai selkeät ohjeet seinän käyttöön ovat edellytys aistihetkien toteuttamisessa. Toimeksiantajan mukaan aistiseinällä on heille merkitystä, sillä se tarjoaa mahdollisuuden oman vireyden säätelyyn sekä aistihetkien harjoitteluun aikuisen kanssa aistiseinän visuaalisuuden ja hienomotoristen asioiden lisäksi. Näiden ajatusten perusteella koemme saavuttaneemme kehittämistyön tavoitteet.

Aikataulu aistiseinän toteutukseen oli melko tiukka. Jälkikäteen ajateltuna aistiseinän toteutukseen olisi pitänyt varata enemmän aikaa, vaikka työn toteutus onnistuikin tällä aikataululla. Väljempi aikataulu olisi mahdollistanut vielä tarkemman pohtimisen ja työn reflektoinnin, jolloin olisimme ehkä keksineet toimivampia ratkaisuja muun muassa osien kiinnittämiseen. Budjetin suhteen aistiseinän toteutus sujui hyvin. Teimme alustavan budjettiarvion ennen toteutuksen aloitusta ja lisäsimme siihen hiukan ylimääräistä. Lopulta meille jäi budjetista 7,10 euroa yli, joten arviomme oli tarkka. Budjetissa pysymistä auttoi, että vertailimme paljon tuotteiden hintoja ja olimme tehneet tarkkaa

selvitystä jo alustavaa budjettia varten. Tarpeen tullen olisimme voineet neuvotella budjetista toimeksiantajan kanssa.

Konstruktivistinen malli toimi hyvin kehittämistyömme taustalla, sillä prosessissa ilmeni paljon mallille ominaisia piirteitä. Aistiseinän toteuttaminen vaati paljon joustavaa päätöksentekoa ja työn jatkuvaa arviointia. Prosessin aikana korostui myös vuorovaikutus sekä asioiden ennakoimattomuus. Keskustelimme paljon prosessin aikana näkemyksistämme, neuvottelimme ja teimme kompromisseja, vaikka lähtökohtaisesti meillä kaikilla oli hyvin samansuuntainen näkemys kehittämistyön toteuttamisesta. Prosessin aikana esiintyi sekä pieniä että suuria ennakoimattomia haasteita. Meillä oli esimerkiksi haasteita osien kiinnitysten kanssa, minkä vuoksi jouduimme muuttamaan suunnitelmia. Saimme myös toimeksiantajalta palautetta valmiista aistiseinästä, jossa pohdittiin kiinnitysten kestoa. Emme voi olla varmoja, miten kiinnitykset tulevat kestämaan käytössä ja ajan kuluessa, mutta koemme, että toteutimme kiinnitykset niin hyvin kuin osasimme. Isommaksi ongelmaksi muodostui kevään 2020 COVID-19 -pandemia, jonka vuoksi viimeisen osan ja aistiseinän kiinnittäminen seinälle viivästyivät. Suunnittelimme suuntaa-antavat kiinnitysohjeet siltä varalta, ettemme olisi päässeet paikalle, kun aistiseinä kiinnitetään seinälle. Onneksemme kiinnitykset saatiin tehtyä kevään aikana ennen opinnäytetyöprosessin päättymistä.

Rajallisen ajan ja poikkeuksellisen tilanteen vuoksi aistiseinän käytöstä ei ehditty saamaan käyttökokemuksia. Toimeksiantajalle voisi olla hyödyllistä tarkkailla aistiseinän käyttöä ja kysellä lasta saattavilta aikuisilta esitteen sisällön hyödyllisyydestä. Näin voitaisiin arvioida, tarvitaanko käytön tueksi lisäohjeita tai muutoksia aistiseinään. Vaikka pyrimme kiinnittämään osat laattoihin tukevasti, ne ovat kulutustavaraa, ja on todennäköistä, että ne lähtevät ennen pitkää irti. Tällaisessa tilanteessa osat voidaan korvata joko vastaavilla materiaaleilla tai kehitellä jotain täysin uutta. Halutessaan toimeksiantaja voi tehdä aistiseinää varten uusia laattoja, joita voisi vaihdella jo olemassa olevien laattojen kanssa.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön kehittämistyön toteutuksessa on huomioitu hyvä tieteellinen käytäntö. Kehittämistyössä on noudatettu tieteellisen käytännön mukaisia toimintatapoja kuten rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta prosessin joka vaiheessa. Tiedonhankinnassa

on käytetty luotettavia tiedonhankintamenetelmiä. Muiden tutkijoiden tutkimuksia tarkastellessamme olemme huomioineet asianmukaisen viittaustekniikan. Kehittämistyö on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu asianmukaisella tavalla ja se julkaistaan kaikille saatavaksi Theseus- tietokantaan. (TENK 2012, 6.)

Toteutimme opinnäytetyön avoimessa vuorovaikutuksessa toimeksiantajan kanssa. Keskustelimme suunnitelmistamme ja yritimme huomioida heidän mielipiteensä ja toiveensa mahdollisuuksien mukaan. Keskustelimme budjetista avoimesti ja hoidimme siihen liittyvät asiat sovitusti sekä pidimme tarkkaa kirjaa budjetin käytöstä.

Pyrimme käyttämään aistiseinän suunnittelun tukena vain luotettavia lähteitä ja tutkittua tietoa. Käyttämämme kirjallisuus on luotettavaa, mutta luotettavia tutkimuksia oli vaikea löytää. Huomasimme, että aiheesta tarvittaisiin lisää tutkimusta vireystilan säätelyn näkökulmasta. Meillä oli prosessin alussa alustavaa tietämystä, ja prosessin aikana tietomme ja ymmärryksemme laajenivat huomattavasti. Kaikilla meistä oli myös kokemusta lasten toimintaterapiasta harjoittelujen kautta. Lähtökohtaisesti meillä oli riittävät taidot aistiseinän toteuttamiseen, sillä kaikilla meillä on kiinnostusta ja kokemusta erilaisista käsitöistä ja askarteluprojekteista. Huomasimme kuitenkin, ettei meillä ollut riittävää osaamista esimerkiksi puutavaran sahaamiseen tai aistiseinän seinälle kiinnittämiseen, minkä vuoksi koimmeärkevimmäksi pyytää apua joihinkin asioihin. Näin pystyimme varmistamaan, että aistiseinästä tulee varmasti laadukas.

Aistiseinän suunnittelua ja toteutusta ohjasi vahvasti Fitzgibbonin ja O'Sullivanin (2018) SAIM-periaate, joka auttoi varmistamaan aistiseinän laadukkuuden. Aistiseinästä pyrittiin tekemään turvallinen, sopiva, yksilöllinen ja merkityksellinen mahdollisuuksien mukaan. Pystyimme huomioimaan turvallisuuteen liittyviä tekijöitä hyvin, mutta emme voi arvioida täysin esimerkiksi kiinnitysten pysyvyyttä, koska aistiseinä ei ole vielä ollut lasten käytössä. Yritimme kuitenkin testata kiinnityksiä mahdollisimman paljon niiden pysymisen varmistamiseksi. Yksilöllisyyden ja merkityksellisyyden huomioiminen oli hankalaa, sillä emme tunne aistiseinää käyttäviä lapsia. Onnistuimme silti huomioimaan yksilöllisyyttä ja merkityksellisyyttä asiakasryhmän näkökulmasta niin, että lopullinen aistiseinä on useimmille lapsille houkutteleva ja mieluisa. Aistiseinä onkin monipuolinen, ja siinä on hyvin erilaisia teemoja, jotka houkuttelevat tutkimaan ja leikkimään.

6.3 Mitä opimme?

Teoriatiedon etsiminen aistiseinän suunnittelun tueksi auttoi meitä laajentamaan teoreettista osaamistamme. Meillä oli jo ymmärrystä vireystilan, aistien ja ympäristön merkityksestä, mutta kehittämistyön avulla laajensimme ymmärrystämme ja pystyimme liittämään sen käytäntöön. Oli merkittävää huomata, miten laaja-alaisesti vireystila vaikuttaa ja miten kaikilla ihmisillä on ajoittain vaikeuksia sen säätelyssä. Opimme vireystilan säätelyyn ja harjoitteluun keinoja, joista yksi on toteuttamamme aistiseinä. Ymmärrämme nyt myös paremmin, miten tiiviissä yhteydessä aistit ovat yksilön olotilaan ja toisaalta, miten yksilöllisesti aistimukset vaikuttavat. Kehittämistyön avulla pääsimme soveltamaan PEO-mallia käytäntöön, mikä auttoi ymmärtämään syvemmin ympäristön, yksilön, toiminnan ja toiminnallisuuden suhdetta.

Opimme paljon myös käytännön tasolla. Kenelläkään meistä ei ollut kokemusta aistiseinän suunnittelusta ja kokoamisesta, joten opimme sen kautta uusia menetelmiä. Huomasimme työskennellessämme erityisesti tarkkuuden ja kärsivällisyyden merkityksen tiukasta aikataulusta huolimatta. Esitettä tehdessämme taas opimme, miten hankalaa teorian tiivistäminen voi olla lyhyeen ja ymmärrettävään muotoon. Tarkan budjetin tekeminen ja seuraaminen oli meille myös uusi kokemus, josta opimme paljon.

LÄHTEET

- Ayres, A.J. 2005. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Suom. Lari Tapola. Kolmas painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ball, N.; Mercado, E. & Orduña, I. 2019. Enriched Environments as a Potential Treatment for Developmental Disorders: A Critical Assessment. *Frontiers in Psychology*. Vol. 10, Article 466. Viitattu: 23.4.2020 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00466/full#h5>.
- Fitzgibbon, C. & O'Sullivan, J. 2018. Sensory Modulation. Changing how you feel through Using Your Senses. Resource manual. Brisbane: Sensory Modulation Brisbane.
- Hill, L.; Trusler, K.; Furniss, F. & Lancioni, G. 2012. Effects of Multisensory Environments on Stereotyped Behaviours Assessed as Maintained by Automatic Reinforcement. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. Blackwell Publishing Ltd. Vol. 25, 509 - 521. Viitattu: 31.3.2020 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1468-3148.2012.00697.x>.
- Houghton, S.; Douglas, G.; Brigg, J.; Langsford, S.; Powell, L.; West, J.; Chapman A & Kellner, R. 1998. An Empirical Evaluation of an Interactive Multi-Sensory Environment for Children with Disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*. Vol. 23, 4, 267 - 267. Viitattu: 31.3.2020 <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13668259800033761>.
- Hussein, H. 2012. The Influence of Sensory Gardens on the Behaviour of Children with Special Educational Needs. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Vol. 38, 343 - 354. Viitattu: 31.3.2020 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281200835X>.
- Kranowitz, C.S. 2015. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Suom. Lari Tapola. 4. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lai, C.Y. 2003. The use of multisensory environments on children with disabilities: a literature review. *British Journal of Therapy & Rehabilitation*. Vol. 10, 8, 358 - 362. Viitattu: 31.3.2020 <https://www.magonlinejournal.com/doi/abs/10.12968/bjtr.2003.10.8.13513>.
- Law, M; Cooper, B.; Strong, S.; Stewart D.; Rigby, P. & Letts, L. 1996. The Person-Environment-Occupation Model: A Transactive Approach to Occupational Performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. Vol. 63, 1, 9 - 23. Viitattu: 21.3.2020 https://www.researchgate.net/publication/273200360_The_Person-Environment-Occupation_Model_A_Transactive_Approach_to_Occupational_Performance.
- McDonald, M.; Hayward, K.; Rosbergen, I.; Jeffers, S. & Corbett, D. 2018. Is Environmental Enrichment Ready for Clinical Application in Human Post-stroke Rehabilitation? *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. Vol. 12, Article 135. Viitattu: 23.4.2020 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2018.00135/full>.
- Morgan, C.; Novak, I.; Dale, R.C.; Guzzetta, A. & Badawi, N. 2014. GAME (Goals - Activity - Motor Enrichment): protocol of a single blind randomised controlled trial of motor training, parent education and environmental enrichment for infants at high risk of cerebral palsy. *BMC Neurology*. Vol. 14, Article 203 Viitattu: 23.4.2020 <https://bmcneurol.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12883-014-0203-2>.
- Nithianantharajah, J. & Hannan, A.J. 2006. Enriched environments, experience dependent plasticity and disorders of the nervous system. *Nature Reviews Neuroscience*. Vol.7, 697 - 709.
- Pagliano, P. 1999. Multisensory Environments. Lontoo: David Fulton Publishers.
- Reynolds, S.; Lane, S.J.; Richards, L. 2010. Using animal models of enriched environments to inform research on sensory integration intervention for the rehabilitation of neurodevelopmental disorders. *Journal of Neurodevelopmental Disorders*. Vol. 2, 120 - 132. Viitattu: 23.4.2020 <https://jneurodevdisorders.biomedcentral.com/articles/10.1007/s11689-010-9053-4>.

- Ryan, J.K. 2018. Resources for multi-sensory environments. EP Guide navigating special needs resources. EP Magazine. 66 - 69. Viitattu: 31.3.2020 <http://www.eparent.com/features-3/resources-multi-sensory-environments/>.
- Sale, A.; Berardi, N. & Lamberto, M. 2009. Enrich the environment to empower the brain. Trends in Neurosciences. Vol. 32, No. 4, 233 - 239. Viitattu: 23.4.2020 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0166223609000265>.
- Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Sensorisen Integraation Terapian Yhdistys ry. N.d. Sensorisen integraation häiriö. Viitattu 17.4.2020 <http://www.sity.fi/sensorinen-integraatio/hairio/>.
- Söderena, M. 2013. Tunne, aisti, toimi! Tuntoaistia tukevia harjoituksia arkeen. Helsinki. Early Learning.
- Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätelemään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Turpin, M. & Iwama, M.K. Using occupational therapy models in practice a field guide. 2011. Chippenham: Churchill Livingstone Elsevier.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (TENK.) 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavissa myös: <https://www.tenk.fi/>.
- Tutoris. 2020. Tutoris. Viitattu 17.4.2020 <https://www.tutoris.fi/tutoris/>.
- Wilczynski, S. 2017. A Practical Guide to Finding Treatments That Work for People with Autism. A volume in Critical Specialties-Treating Autism & Behavioral Challenge. Academic Press. Saatavissa myös: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128094808000297>.
- Woo, C. & Leon, M. 2013. Environmental Enrichment as an Effective Treatment for Autism: A Randomized Controlled Trial. Behavioral neuroscience. Vol. 127, (4), 487 - 497. Viitattu: 23.4.2020 <https://escholarship.org/uc/item/5zf6s24x>.
- Yack, E.; Shirley, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapsen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vireystilaan vaikuttavia aistimuksia ja toimintoja

Aistimukset	Nostaa vireyttä	Laskee vireyttä
Haju	<ul style="list-style-type: none"> - tuoksut, kuten eukalyptus tai minttu - hajuvesi 	<ul style="list-style-type: none"> - tuoksut, kuten vanilja, banaani, kookos tai laventeli
Maku	<ul style="list-style-type: none"> - sitkeä, rouskuva ja voimakkaasti maustettu ruoka - kirpeät ja happamat maut - pureskeltava ruoka - jääveden tai limsan juominen 	<ul style="list-style-type: none"> - pehmeät maut - imeminen
Näkö	<ul style="list-style-type: none"> - kirkkaat, värikkäät, vilkkuvat ja vaihtuvat visuaaliset kuvat - sininen valo (teknologia) - valoisuus - liike näkökentässä 	<ul style="list-style-type: none"> - hämärä - selkeys -pehmeät värit, pienet kontrastit
Kuulo	<ul style="list-style-type: none"> - nopearytmisen, vaihteleva, yllättävä, korkea ääni 	<ul style="list-style-type: none"> - hidas, pehmeä, rytmisen, yksinkertainen, ennakoitava ja tuttu ääni - rauhallinen ja matala ääni
Tunto	<ul style="list-style-type: none"> - kevyt, yllättävä, nopea kosketus - viileys 	<ul style="list-style-type: none"> - syväpaine, tasaisen rytmikäs ja ennustettava kosketus esim. voimakas hieronta - miellyttävä lämpö, kuten sauna - ihokontakti - värisevä tyyny

Vestibulaarinen	<ul style="list-style-type: none"> - vaihteleva rytmi, nopeat suunnanmuutokset - pyöriminen, esim. karuselli - epävakaalla alustalla istuminen esim. ilmapallo tai pallotuoli - hyppiminen, esim. trampoliini - ylösalaisin roikkuminen 	<ul style="list-style-type: none"> - rytmikäs, rauhallinen ja edestakainen liike - keinutuolissa keinuminen
Proprioseptiivinen	<ul style="list-style-type: none"> - työntäminen jotakin vasten - käveleminen - hyppiminen - voimakas keinuminen - vetäminen - sitkeä ja rouskuva pureskeltava 	<ul style="list-style-type: none"> - painava esine syliin - raskaiden esineiden kantaminen - uiminen ja kiipeily -venytteleminen - kietominen muumioksi - ison tyynyn alla makaaminen - rauhallinen keinuminen -puhaltaminen esim. saippuakuplat ja pillit - räpläyslelut – ja esineet, esim. stressipallo

Lähteet:

Fitzgibbon, C. & O'Sullivan, J. 2018. Sensory Modulation. Changing how you feel through Using Your Senses. Resource manual. Brisbane: Sensory Modulation Brisbane.

Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätelemään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Yack, E.; Shirley, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Budjetin seuranta ja materiaalilista

Kierrätetty/saatu
Ostettu

Materiaali	Kpl	Hinta €	Ostopaikka
Tarranauha		5,9	Puulo
Rapinamuovi 30x100cm	1	5,3	Tilattu netistä
Vihreä lanka	1	2,6	Prisma
Hair rollers	12	3	Glitter
Vihreä matto 40x60cm	1	3,99	Ikea
Pesusieni	1	0,99	Citymarket
Napit		0,5	Kontti
Hapsupesuisieni	1	3,95	Puulo
Käsisäippua		3,9	Kodin Ilo
Magneetti (- & +)	10	5,9	Puulo
Juuttinaru ja kengännauhat	1	0,5	Kontti
Kuminen piikkimatto	1	4,9	Prisma
Glittermaali	1	4,99	Citymarket
Tiimalasi	1	1	Tiger
Pillit + puhdistusharjat	12 + 2	4,99	Ikea
Kylmäpakkaus	1	3	Tiger
Pulloharja	3	4,99	Clas Ohlson
Krokotiili	1	2,9	Casagrande
Hiomapaperi	1	0,7	Puulo
Puhelinlankaponnarit	4	3,9	Citymarket
Kimalleponnarit	4	2,99	Glitter
Pefletti	4	2,5	Prisma
Tekokasvi	2	3,98	Ikea
Scrub Daddy -pesuisieni	1	2,99	Clas Ohlson
Kynät	12	2	Citymarket
Valkoinen pörrökangas	1	2,75	Kontti
Paljettipenaali	1	3	Tiger
Jalkalistat 6m		20,85	Bauhaus
Nepparit	24	5,8	Puulo
Kankaat ja helmet		6,1	Kontti ja jättirätti
Pikaliima	2	15,9	K-citymarket
Pikaliima	4	14	Puulo
Pikaliima	1	8,90	Prisma
Vaneri 50x50cm 6mm	6	41,48	Bauhaus
Maalit	4	39,96	Clas Ohlson
Apinapehmolelu	1	1,8	Kontti
	Yhteensä:	242,90	

Materiaali	Kpl	Ostopaikka
Pilttipussien korkit	5	Annu/Mirka
Kulkuset	6	Tutoris
Tähtikuviot		Annu
Vakuumuovipussit		Annu
Nappeja		Annu
Pilttipurkin kansi	1	Annu
CD-levy	1	Mirka
Hiomapaperi		Mirka
Piipunrassi	4	Tutoris
Ilmapallot	6	Tutoris
Vanupuikot		Mirka
Pompomit	6	Tutoris
Teipit		Tutoris/Henna-Maija
Jättijätskitikku	1	Annu
Pörröinen lanka		Annu
Oljet		Tutoris
Laminointitasku A4	1	Tutoris

Kankaat	
Vaatteet farmarille	ruutukangas farkku
Sirkusteltan ovikangas	punainen
Ladon luukut Omenapuu Arkun kansi	ruskea kangas
Meduusan lonkerot	huivit
Pilvet/lammas/hattara	valkoinen karva

Maalit
Punainen
Keltainen
Sininen
Musta
Valkoinen

Aistiseinän esite

Mitä hyötyä aistiseinästä on?

Lasten ylivilkkauden ajatellaan usein johtuvan tämän luonteesta ja olevan huonoa käytöstä. Jotkut lapset taas ovat usein väsähtäneitä, ja heillä voi olla siksi vaikeuksia keskittyä.

Tällaisilla lapsilla voi olla haasteita vireystilan säätelyssä. Kaikilla meillä on joskus haasteita saavuttaa oikea vireystila, mutta sen säätelyä voidaan onneksi tukea ja harjoitella.

Sopiva vireystila on aina tilannekohtainen. Jalkapalloharjoitukset vaativat korkeampaa vireystilaa kuin koulutehtävien tekeminen.

Terapiaan tullessaan lapsi saattaa olla alivirittynyt koulupäivän jälkeen tai ylivirittynyt matkalla olleen kiinnostavan nähtävän takia. Tällöin lapsen vireystila ei ole välttämättä sopiva uuden oppimiseen. Kun vireystila on tilanteeseen sopiva, oppiminen ja keskittyminen helpottuvat, jolloin on helpompi toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Sopiva vireystila on tärkeä terapiassa ja arjessa.

Aistijärjestelmällä on iso rooli rauhoittumisessa, rentoutumisessa, keskittymisessä ja vireydessä. Aistitietoa säätelämällä aivot säätelevät toimintaansa ja siten vireystilaamme. Aivojen toiminta ja kehitys vaativat monipuolista ja jatkuvaa aistitietoa. Aistimukset antavat tietoa, jota hermosto käyttää tuottaakseen reaktioita, joiden kautta keho ja mieli toimivat tarkoituksenmukaisesti.

Vireystilaan voidaan siis vaikuttaa aistijärjestelmän kautta tekemällä erilaisia sensomotorisia (aisti ja liike) harjoituksia. Harjoituksia tekemällä eli toiminnan kautta aivot saavat aistimuksia. Aistiseinä on hyvä väline tällaisten harjoitusten tekemiseen.

Tekijät:

Annun Alatalo
Mirka Rönberg
Henna-Maija Vahanto

Tekijät ovat Turun Ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoita, ja aistiseinä suunniteltiin ja toteutettiin oppinäytetyönä.

Lisätietoa internetistä kirjoittamalla hakukoneeseen: "Saa koskea. Lasten aistiseinän suunnittelu ja toteutus."



SAA KOSKEA –
Aistiseinän hyödyt
ja käyttö



Mikä on aistiseinä?

Aistiseinä on joko suoraan seinälle tai erillisille levyille koottu kokoelma erilaisia aistimuksia tuottavia materiaaleja. Aistiseiniä on kaiken näköisiä ja kokoisia, ja Tutoriksen tiloista löytyvä aistiseinä on vain yksi tapa toteuttaa niin sanottuja aistiympäristöjä.

Aistiseinän kokoamiseen on pyritty käyttämään arkisia materiaaleja, joita voi hankkia edullisesti tavallisista päivittäistavarakaupoista. Aistiseinästä löytyy mm. pesusieniä, kyniä, nappeja, kengännauhvoja, ponnareita, erilaisia kankaita, pulloharjoja, pillettejä, ilmapalloja, helmiä, kulkusia ja hiekkapaperia.

Aistiseinää voi käyttää moniin erilaisiin tarkoituksiin. Tämä aistiseinä on suunniteltu erityisesti vireystilan säätelyyn ja sen harjoitteluun, mutta lisäksi aistiseinällä voi harjoitella mm. hienomotoriikkaa ja aistisäätelyä sekä leikkiä.

Vinkit aistiseinän käyttöön

Aistiseinä on tarkoitettu lasten tutkittavaksi sekä itsenäisesti että yhdessä aikuisen kanssa. Kaikkia osia saa koskea ja tunnustella. Aistiseinästä löytyy myös paljon katseltavaa ja kuunneltavaa. Aikuinen voi antaa lapselle vinkkejä ja kannustaa kokeilemaan erilaisia asioita, jos lapsi vaikuttaa tarvitsevan tukea.

Jo pientenkin lasten kanssa on hyödyllistä keskustella aistiseinän käytöstä. Lapselta voi kysyä esim. tuntuuko jokin mukavalta tai epämukavalta ja miksi. Jos jokin väline auttaa rauhoittamaan lasta, voi kysyä, huomasiko hän sen itse. Tämä tukee vireystilan säätelyn oppimista. Lapsen kanssa voi myös vertailla eri materiaaleja; mikä tuntuu pehmeältä, mistä kuuluu ääni. Lisäksi voi miettiä, löytyykö samanlaisia materiaaleja läheltä kuten vaatteista.



Aistihetkiä arkeen

Aistimuksia tuottavia välineitä on myös helppo sisällyttää omaan arkeen. Jos lapsi näyttää pitävän erityisesti vaikkapa mevenpohjasta löytyvästä pesusienikivestä tai viidakossa seikkailevista matosisista, on vastaavia helppo hankkia kotiin. Lapselle mieluista tavarointa voi koota aistilaatikon tai -pussin, jonka voi ottaa esille sopivalla hetkellä.

Harjoituksia aistiseinällä

Puutarha: Kokeile pyörittää marjat irti pensasta ja takaisin kiinni kasvamaan. Saatko kerättyä kaikki omenat koriin?

Maatila: Minkälainen ääni syntyy, kun liu'utat sormea aita pitkin? Tuleeko aidoista erilaiset äänet? Löydätkö aidasta harjan?

Avaruus: Käänä avaruusaluksen tiimalasi ympäri ja kokeile, ehditkö kulkea sormellasi happiletkua pitkin astronautin luokse. Saatko painettua ufon kyljessä olevat napit alas?

Sirkus: Mitä ilmapalloissa mahtaa olla sisällä? Saatko kiinnitettyä teltan oven kiinni ilmapalloihin napeilla?

Viidakko: Vie apina tapaamaan ystäviään, juomaan lammelle ja syömään banaaneja. Auta käärmeitä puussa venyttelemään.

Merenpohja: Löydätkö taululta kolmannen kalan? Onnistutko liikututtamaan meduusan sisällä olevia tähtiä?

Ohjeet aistiseinän käyttöön

Saa koskea – Aistiseinän käyttöohje

1. Pese kädet ennen aistiseinän käyttöä.
2. Kaikkia aistiseinän osia saa koskea, mutta ethän revi tai riko niitä tahallaan. Ethän laita aistiseinän osia suuhun.
3. Jos jokin aistiseinän osa ei tunnu mukavalta, siirry toiseen osaan.
4. Millaisia tuntemuksia aistiseinän osat herättävät? Mikä tuntuu mukavalta tai epämukavalta? Millainen olo osan käytöstä tulee? Materiaaleja voi myös vertailla toisiinsa ja läheltä löytyviin materiaaleihin.

Harjoituksia aistiseinällä

Puutarha: Kokeile pyörittää marjat irti pensaasta ja takaisin kiinni kasvamaan. Saatko kerättyä kaikki omenat koriin?

Maatila: Minkälainen ääni syntyy, kun liu'utat sormeja aita pitkin? Tuleeko aidoista erilaiset äänet? Löydätkö aidasta harjan?

Avaruus: Käännä avaruusaluksen tiimalasi ympäri ja kokeile, ehditkö kulkea sormellasi happilettoa pitkin astronautin luokse. Saatko painettua ufon kyljessä olevat napit alas?

Sirkus: Mitä ilmapalloissa mahtaa olla sisällä? Saatko kiinnitettyä teltan oven kiinni ilmapalloon napeilla?

Viidakko: Vie apina tapaamaan ystäviään, juomaan lammelle ja syömään banaaneja. Auta käärmeitä puussa venyttelemään.

Merenpohja: Löydätkö taululta kolmannen kalan? Onnistutko liikuttamaan meduusan sisällä olevia tähtiä?

Aistiseinä tukee vireystilan säätelyn harjoittelua ja oppimista sekä mm. hienomotoriikan harjoittelua. Lisätietoa löydät **SAA KOSKEA – Aistiseinän hyödyt ja käyttö -esitteestä.**