

Aistitulva haltuun!



Opas aistiylherkille koululaisille

Sisällys

Aistiyliherkkyys.....	3
Yliherkkyys äänille.....	4
Yliherkkyys näköärsykkeille.....	5
Yliherkkyys tuntoärsykkeille.....	6
Peseytyminen ja hygienia	7
Syöminen	8
Rentoutuminen.....	9
Läksyjen teko.....	10
Ruutuaika	11
Uni.....	11
Luettavaa aikuisille.....	12

Kansikuva Jenni Rajala

Muut kuvat Pixabay ja Shutterstock.

Opas on tehty Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian opinnäytetyönä.

Opinnäytetyö on luettavissa www.theseus.fi tekijän nimellä.

Marjo Rajala

Aistiyliherkkyys

Koemme ympäröivän maailman tapahtumat ja asiat aistien kautta. Ihmisen viisi perusaistia ovat näköaisti, kuuloaisti, hajuaisti, makuaisti ja tuntoaisti. Asentoaistin avulla tiedämme katsomatta missä asennossa olemme. Tasapainoaisti taas kertoo olemmeko paikallaan vai liikkeessä. Sen avulla osaamme tehdä horjahtaessa korjaavia liikkeitä emmekä kaadu. Lisäksi ihminen aistii myös kehon sisäisiä asioita, kuten nälkää ja janoa.

Aivot saavat jatkuvasti tietoa kaikilta aisteiltamme. Aivot käsittelevät tiedot ja sen seurauksena ymmärrämme mitä ympärillä tapahtuu ja miten meidän tulisi toimia. Kun aistitiedon käsittely toimii hyvin, sen olemassaoloa ei huomaa. Jos aistitiedon käsittely ei toimi oikein, on vaikea keskittyä ja toimia niin kuin pitää.



Aistiyliherkkyys tarkoittaa sitä, että reagoit aistiärsyksiin voimakkaammin, nopeammin ja kauemmin kuin olisi tarpeen. Yliherkkyys voi näkyä asioiden tai kosketuksen välttelyinä. Et ehkä ole mielellään isoissa väkijoukoissa tai metelissä tai halua pelata pelejä, joissa ollaan kontaktissa toisiin lapsiin.

Jos aistiärsyksiä tulee liikaa kerrallaan, voi niistä helposti ylikuormittua. Ylikuormitus voi näkyä levottomuutena, ahdistuksena ja raivokohtauksina tai sitten saatat sulkeutua koko ulkomaailmalta. Väsyneenä, nälkäisenä ja stressaantuneena häiritseviä aistiärsyksiä sietää erityisen huonosti. Myös aiemmat kokemukset ja muistot vaikuttavat siihen, kuinka reagoimme.

Aistiyliherkkyys on synnynnäinen asia, eikä sille mahda itse mitään. Yleensä aistiyliherkkyys lievenee jonkin verran, kun ikää ja kokemusta tulee lisää. Tässä oppaassa esitellään erilaisia vinkkejä ja keinoja, joiden avulla elämä aistiyliherkkyyden kanssa on sujuvampaa. Kaikki vinkit eivät ole tarpeellisia tai sovi kaikille, voit poimia niistä itselle käyttökelpoisimmat kokeiluun.

Yliherkkyys äänille

Kovat ja yllättävät äänet, kuten oven pamaus, voivat olla häiritseviä tai pelottavia ja tuntua jopa kipuna korvissa. Toisaalta jotkut pienet äänet, kuten kellon tikitys tai lampun sirinä, voivat tuntua häiritsevän voimakkaalta ja haitata keskittymistä. Monesti muut ihmiset eivät huomaa näitä hiljaisia taustääniä.

Hälinässä oleskelu saattaa kuormittaa kuuloyliherkkää. Moni onkin koulun jälkeen väsynyt, kun on joutunut päivän kuulemaan niin paljon erilaisia ääniä. Tähän auttaa korvien lepuuttaminen hiljaisuudessa.



Kokeile näitä!

- Kuulosuojaimet
- Vastamelukuulokkeet
- Nappikuulokkeet
- Korvatulpat
- Selvitä mistä häiritsevä ääni tulee
- Musiikki peittämään häiritsevää ääntä
- Mahdollisuus siirtyä välillä hiljaiseen tilaan

Vinkkejä luokkaan:

- Kaikuuko luokassa? Verhot, matto tai seinälle ripustettu kangas parantavat akustiikkaa.
- Siirtymätilanteissa ensimmäinen tai viimeinen
- Istumapaikka luokan hiljaisimmassa osassa
- Opettajan kanssa voi sopia, että saa poistua välillä rauhoittumaan hiljaiseen paikkaan



Yliherkkyys näköärsykkeille

Kirkkaat lamput ja auringon valo voivat tuntua ikävänä häikäisynä silmissä. Saatat myös kuormittua, jos ympärillä on paljon liikettä ja toimintaa. Värikkäät asiat voivat viedä huomiosi ja estää sinua keskittymästä olennaiseen. Koulukirjan sivulta katselet väärää kohtaa, koska se on houkuttelevampi. Silloin kannattaa peittää ylimääräiset asiat kirjan sivulta paperilla tai pahvista leikatulla lukuikkunalla.



Kokeile näitä!

- Aurinkolasit
- Lippalakki
- Hupparin huppu päähän
- Häikäisysoijat/tummennukset ikkunoissa ja autossa
- Pimennysverhot ikkunaan
- Puhelimen/tietokoneen näytön himmentäminen
- Näköaistin lepuuttaminen hämärässä
- Lukuikkuna, lukualueen rajaaja
- Ylimääräiset tavarat pois näkyvistä

Vinkkejä luokkaan:

- Monelle on helpompaa istua luokan reunassa tai takana, jolloin oman istumapaikan ympärillä ei ole niin paljon liikehdintää.
- Siisti ja selkeä luokkahuone: ei roikkuvia koristeita tai ylimääräisiä esineitä.
- Piirustukset voi ripustaa luokan takaseinälle, jolloin ne eivät ole oppilaan näkökentässä.
- Avohyllyjen eteen voi laittaa kankaan rauhoittamaan näkymää.
- Ikkunoihin säleiverhot tai kangasverhot
- Erillisillä sermeillä voi rajata oppilaan näkymää rauhalliseksi.



Yliherkkyys tuntoärsykkeille

Ihminen aistii kosketuksen ihollaan. Jotkut vaatteet saattavat tuntua ikäviltä päällä ja tiettyihin materiaaleihin koskettaminen iljettävältä. Toisen ihmisen yllättävä tai tahaton kosketus voi tuntua uhkaavalta. Voit pyytää muita ennakoimaan koskettamista sanallisesti. Kerro muille millainen kosketus on sinulle sopiva. Kerro myös, jos et halua että sinua kosketaan.

Käytä vain sellaisia vaatteita, jotka tuntuvat sinusta mukavilta. Toiset pitävät kireistä vaatteista, toiset löysistä. Sopivan vaateen löytyessä niitä kannattaa hankkia heti useampi kappale. Jos pukiessa ja riisuessa tuntuu kylmältä, voit kokeilla tehdä sen peiton alla lämpimässä.



Kokeile näitä!

- Hieronta tai peittoon kääriytyminen ennen pukeutumista
- Ranteiden ja nilkkojen painelu ennen pukeutumista
- Poista pesulaput vaatteista
- Saumattomat alusvaatteet ja sukat
- Vaatteiden kääntäminen nurinpäin
- Pukeminen peiton alla
- Kauden vaihtumisen ennakointi ja totuttelu vähitellen uusiin vaatteisiin
- Uimatossut tai uiminen sukat jalassa
- Vaatteiden silittäminen
- Kuivausrummun käyttö vaatteiden ja lakanoiden/pyyhkeiden pehmentämiseen

Vinkkejä luokkaan:

- Mahdollisuus olla jonon viimeisenä
- Pulpetin sijoittaminen siten, ettei se ole kulkuväylän vieressä.
- Kosketuksen ennakoiminen katseella tai sanoittamalla
- Kokoontumisissa reunapaikka
- Siirtymisissä viimeinen tai ensimmäinen



Peseytyminen ja hygienia

Suihkussa käynti ja hiusten pesu saattaa aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia. Veden ja saippuan meneminen silmiin ja korviin ärsyttää. Jos suihkun vesipisarat tuntuvat iholla ikävältä, voit kokeilla kaataa vettä kauhalla suihkun sijaan. Sadevesisuutin tekee vesisuihkusta lempeämmän. Suihkun suuttimen voi myös irrottaa ja peseytyä pelkän letkun avulla. Peseytyä voi myös kylpyammeessa.

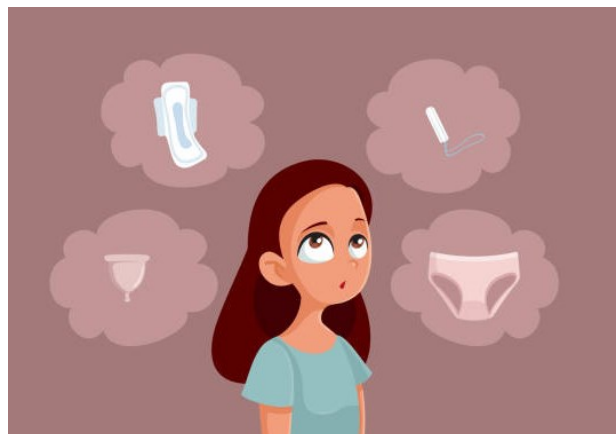
Murrosiän alkaessa kehon muutoksiin tottuminen voi olla hankalaa. Saatat hikoilla enemmän ja hiki alkaa myös haista. Hiukset rasvoittuvat nopeammin ja myös ihoon voi tulla epäpuhtauksia. Sinun tarvitsee siis peseytyä useammin kuin ennen. Peseytymisajankohdista kannattaa tehdä rutiini päivään, jotta ne eivät unohtuisi. Jos tarvitset deodoranttia, kannattaa valita tuoksuton tai miedon tuoksuinen.



Kokeile näitä!

- Käy suihkussa virkeänä, ei siis viimeisenä illalla!
- Uimalasit suihkussa
- Korvatulpat estävät veden pääsyn korviin
- Veden kaataminen kauhalla
- Sadevesisuutin
- Jos et pidä tuoksuista, valitse hajusteettomat tai miedontuoksuiset tuotteet
- Hiusten pesu peilistä katsoen
- Miedon makuinen hammastahna
- Vaahtoamaton hammastahna
- Sähköhammasharja

Kuukautisten alkaminen on merkittävä askel tyttöjen elämässä. Terveysiteiden käyttö voi olla hankalaa niiden aiheuttaman tuntemusten ja tuoksujen vuoksi. Monet pitävät parempina vaihtoehtoina käyttää kuukautisalushousuja, kuukuppia tai tamponia. Kannattaa rohkeasti kokeilla mikä on itselle sopivin!

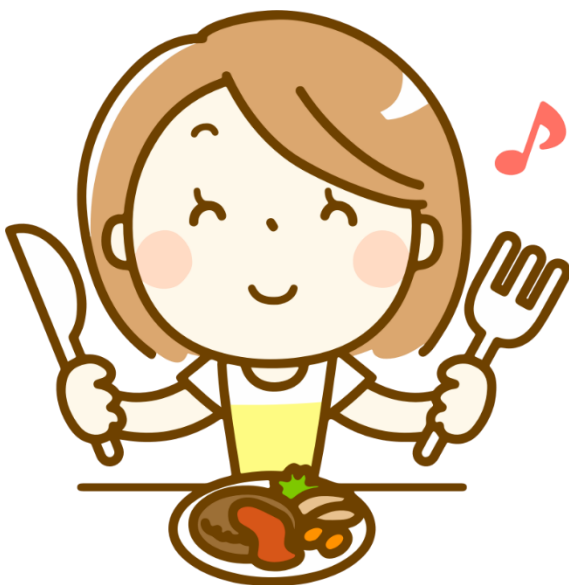


Syöminen

Erilaisten ruokien koostumus, maku, haju tai suutuntuma voi tuntua vastenmieliseltä. Aistiyliherkät ovatkin usein valikoivia ruuan suhteen ja suosivat tiettyjä makuja. Uusia ruokia ja makuja kannattaa maistella vähän kerrallaan. Maista ensin hieman uutta ruokaa ja syö sitten tuttua ruokaa. Alkuun maistamiseen voi riittää pelkästään kosketus huulilla tai kielellä.

Mene mukaan ruuanlaittoon! Uusiin makuihin ja koostumuksiin totutteleminen helpompaa, kun tiedät miten ja mistä ruoka on valmistettu. Kokeile rohkeasti ruokia, joissa on sama rakenne kuin tutuissa ruuissa. Esimerkiksi jos pidät ranskalaisista, niin kokeile bataattiranskalaisia.

Ruokailuympäristö on hyvä pitää rauhallisena, jotta voit keskittyä syömiseen. Sammuta televisio ja jätä puhelin pois ruokapöydästä. Pöydän ääressä istumista voi helpottaa aktiiviteyden avulla istuminen, painotyynyn pitäminen sylissä tai tuolin jalkojen ympärillä oleva kuminauha, jota voi jaloilla venyttellä.



Kokeile näitä!

- Kovien ja rouskuvien ruokien syöminen ruokailun aluksi. Aloita näkkärillä!
- Pillillä juominen
- Puhelin pois ruokapöydästä, televisio kiinni
- Ruokien pitäminen erillään lautasella
- Lämpimissä ruuissa tuoksut ovat voimakkaampia, kokeile syödä ruoka kylmänä tai jäähtyneenä.
- Painotyyny sylissä
- Aktiiviteyden päällä istuminen
- Kuminauha tuolin jalkojen ympärillä

Vinkkejä kouluun:

- Syö koulussa edes jotain, vaikka leipää tai näkkäriä
- Välipalaa mukaan kouluun
- Istumapaikka ruokailussa seinän vieressä tai oma erillinen paikka
- Kuulosuojaimia voi pitää myös ruokailussa

Rentoutuminen

Aistikuorman kertyessä tarvitset aikaa rentoutumiselle ja palautumiselle. Jokaisella on oma tapansa rentoutua ja rauhoittua. Ympäristön olisi hyvä olla rauhallinen, ja ilman voimakkaita aistiärsyksiä, kuten kirkkaita valoja tai häiritseviä ääniä.

Miten sinä rentoudut?

- Silmät kiinni pimeässä
 - Musiikkia kuunnellen
 - Makuupussissa
 - Painopeiton alla/peittoon kääriytyneenä
 - Piirtäminen, maalaaminen
 - Värittämällä
 - Lukemalla
 - Äänikirjan kuuntelu
 - Rentoutusharjoitukset
 - Luonto
 - Oma keino:
-



Vinkkejä luokkaan:

- Rauhoittumispaikka, johon voi tarvittaessa vetäytyä aistien ylikuormittuessa. Paikka voi olla säkkituoli tai matto, jolla on tyynyjä.
- Lepovälkkä
- Hengitysharjoituksia voi tehdä myös luokassa

Läksyjen teko

Läksyt ovat jokaisen koululaisen tärkeä velvollisuus. Läksyt tulisi tehdä silloin, kun on virkeimmillään: heti koulun jälkeen tai ruokailun jälkeen. Ei siis viimeisenä illalla! Läksyjen teosta kannattaa luoda rutiini päivään ja tehdä ne aina samaan aikaan.



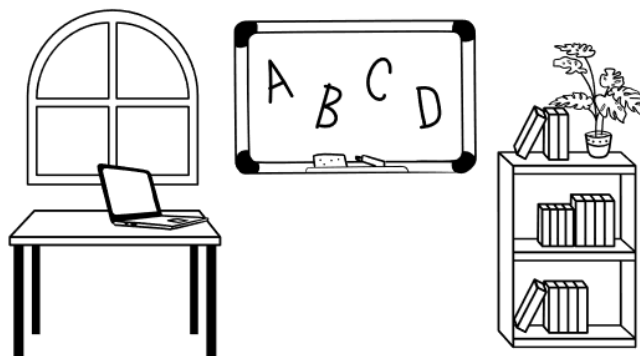
Muista nämä!

- Virkeänä läksyjen kimppuun
- Välipala ensin
- Ylimääräiset ärsykkeet ja houkutukset pois
- Puhelin äänettömälle
- Tauot
- Musiikki tai kuulosuojaimet
- Purkan pureskelu
- Stressipallo/sinitarra
- Hypistelylelut

Läksyjä tehdessä ympäristö kannattaa pitää selkeänä: ei turhia esineitä tai muita ärsykejä, jotka vievät huomion. Kuulosuojaimia tai musiikin kuuntelua voi käyttää keskittymisen apuna. Myös mieleiset tuntoaistimukset voivat viedä huomion pois häiritsevistä asioista ja auttavat keskittymään. Voit puristella stressipalloa tai sinitarraa, näpräillä hypistelyleluja tai pureskella purkkaa samalla, kun teet läksyjä tai luet kokeisiin.

Läksyt kannattaa jaotella sopivan mittaisiin jaksoihin ja pitää niiden välissä taukoja. Apuna voit käyttää ajastinta. Tauon aikana voit käydä juomassa vettä tai tehdä jumppaliikkeitä. Puhelin kannattaa pitää läksyjen ajan äänettömällä.

Kokeisiin lukeminen kannattaa suunnitella etukäteen ja merkitä kalenteriin. Varsinkin ylemmillä luokilla kokeisiin täytyy valmistautua useampana päivänä.



Ruutuaika

Ruutuajalla tarkoitetaan television, puhelimen, tietokoneen, pelilaitteen ja muiden ruutujen ääressä vietettyä aikaa. Pelaaminen ja ohjelmien katsominen on mukavaa ajanvietettä ja puhelimella pidetään yhteyttä kavereihin. Jos ruutuaikaa on päivässä liikaa, se voi näkyä ärtyisyytenä ja levottomuutena.

Ruutuaikaa on sopivasti, kun aikaa riittää myös perheen ja kavereiden kanssa olemiseen, ulkoiluun ja läksyjen tekemiseen.



Uni

Nukkuessa ihmisen aivot lepäävät ja valmistautuvat seuraavaan päivään. Koululainen tarvitsee unta noin kymmenen tuntia yössä, jotta jaksaa taas seuraavan päivän. Nukkumaan rauhoittumista ja nukahtamista helpottaa, kun ei käytä ruutua tai leiki riehakkaita leikkejä ennen nukkumaanmenoa. Laitteista tuleva valo voi haitata nukahtamista.



Kokeile näitä:

- Rauhallinen musiikki soimaan taustalle hiljaa peittämään ääniä
- Painopeitto
- Pimennysverhot
- Peittoon tiukasti kääriytyminen
- Korvatulpat

Luettavaa aikuisille

Arki toimimaan - vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. ADHD-liitto ja Barnavårdsföreningen i Finland. <https://www.bvif.fi/fi/vanhemmille/oppaat-ja-kasikirjat/>

Ayres, A.J. 2015. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. PS-kustannus.

Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2019. Rentoutusopas. PS-kustannus.

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

Oksanen, J. & Sollasvaara R. 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä ADHD- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. Autismisäätiö.

Tommola, A. & Häkklä, S. 2017. Rauhoita ja rohkaise. Apua lapsen stressitilanteisiin. Kustannusosakeyhtiö Nemo.

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

