

# Näkökulmia ja työkaluja neurokirjon lasten kohtaamiseen

HENNA MÄKIMARTTI &  
HANNA MÄSSELI

HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU 2023

# Alkusanat

Tämä tukimateriaali on syntynyt yhteisöpedagogi (AMK) opinnäytetyön tuloksena syksyllä 2023. Tavoitteenamme on ollut koota tähän sellaista tietoa ja sellaisia käytännön vinkkejä, joita Moision päiväkodissa kaivattiin varhaiskasvattajien työn tueksi neurokirjon lasten kanssa työskentelyyn.

Ilman yhtäkään varsinaista menetelmää tai työtapaa voi jo siirtää vuoria, mikäli kaksi asiaa on kunnossa: Asenne ja ratkaisukeskeisyys!

Lämpimästi tervetuloa neurokirjon lasten kohtaamisen ja luovien lähestymistapojen pariin!

: Henna & Hanna



# Sisällys

## Neurokirjo

- Neurokirjon diagnooseja
- Neurokirjon lasten vahvuuksia

## Toimintakykyyn vaikuttavat tekijät

- Toiminnanohjauksen tuki
- Kuormittumisesta ja stressinsäätelyn tuki

## Neurokirjon lasten kohtaaminen

- Kasvattajan rooli
- Tiimityö
- Lapsen haastava käytös ja aggressio
- Tuen tarpeen selvittäminen - ABC-malli

## Sensorinen integraatio eli aistitiedon käsittely

## Green Care

## Mindfulness





**Neurokirjo**

# Neurokirjon diagnooseja

- Kaikkia neurokirjon diagnooseja yhdistää se, että ne kertovat aivojen erilaisesta tavasta toimia, tulkita ja kokea maailmaa.
- **Koska neurokirjon lapsia varten rakennettava tuki auttaa aivan kaikkia lapsia, toimintakykyä tukevien järjestelyjen aloittamiseen ei tarvita diagnoosia.**
- Käsittelemme tässä materiaalissa neljää neurokirjon diagnoosia: ADHD:ta, autismikirjoa, Touretten oireyhtymää ja kehityksellistä kielihäiriötä.
- Lapsella voi olla yhtä aikaa yksi tai useampi neurokirjon diagnoosi.
- Pelkkä diagnoosi ei kuitenkaan kerro lapsesta yhtään mitään, vaan ilmenemismuodot ovat vaihtelevia ja yksilöllisiä.
- Keskeistä on **tutustua** juuri siihen lapseen, jonka kanssa työskentelee **keskustelemalla** lapsen itsensä, hänen vanhempiansa ja muiden ammattilaisten kanssa sekä **havainnoimalla** lasta, jotta löytyy **apukeinot, joista kyseiselle lapselle eniten on hyötyä.**



## ADHD

- **Kolme muotoa:**
  1. Ilmenee tarkkaamattomuutena
  2. Ilmenee ylivilkkautena ja impulsiivisuutena
  3. Ilmenee sekä tarkkaamattomuutena että ylivilkkautena ja impulsiivisuutena
- Esiintyvyys lapsilla ja nuorilla n. 4-7%
- **Tarkkaamattomuus** näkyy arjessa häiriöherkkyytenä, vaikeutena aloittaa tai suunnata tarkkaavuutta olennaiseen, keskittyä pitkäjänteisesti.
- **Ylivilkkaus** ilmenee esim. kiemurteluna tuolilla, jalkojen heilutteluna, tavaroiden hypistelynä, liikkeelle lähtemisenä.
  - Hiljaisuutta, rauhallisuutta, paikallaan pysymistä vaativat tilanteet haastavia.
- **Impulsiivisuus:** ajatus ja toiminta tulevat yhtä aikaa, harkinta hitaampaa kuin impulssit
  - Tunteiden ja käyttäytymisen säätely voi olla haastavaa.

# AUTISMI

- Synnynnäinen neurobiologinen oireyhtymä, joka jatkuu koko elämän ajan.
- **Kolme tasoa:**
  - **Lievänä** ei välttämättä tunnisteta, koska ei aiheuta merkittävää haittaa toimintakyvylle.
  - **Keskivaikea** havaitaan jossakin vaiheessa lapsuutta ennen nuoruusikää.
  - **Vaikea** tunnistetaan jo ensimmäisten elinvuosien aikana. Oireissa mukana motorisen, kielellisen ja älyllisen kehityksen viiveitä.
- Esiintyvyys n. 1-1,2% ihmisistä, mutta yli 70% heistä se ilmenee ilman poikkeavaa kielen kehitystä tai kehitysvammaa.
- Tyypillistä voimakas hermoston kuormittuminen ja stressitason kohoaminen, poikkeava aistitiedon käsittely, joustamattomat, toistavat toimintamallit ja kiinnostuksenkohteet, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kommunikation haasteet.
- Joillakin voi autismiin liittyä äärimmäistä vaatimusten välttelyä, johon sisältyy vahva kontrollin tarve, joka ilmenee pyyntöjen vastustamisen tarpeena ja omien sisäisten vaatimusten välttelynä.

## TICIT JA TOURETTEN OIREYHTYMÄ

- **Ticit:** tahdosta riippumattomia äännähdyksiä, sanoja, käsien heilautuksia, silmien siristystä tai liikesarjoja. Esiintyy sarjallisina ja toistuvina.
- Tic voi ilmetä myös kutinan tai piston tunteena, jumiutumisenä, pysähtelynä, syöksähtelynä, räjähtävinä tunteenpurkauksina, vaikeutena olla toteuttamatta impulsseja, pakonomaisena tarpeena tehdä asiat tietyllä tavalla tai vaikeutena sietää keskeneräisyyttä.
- Ensimmäiset ticit, usein silmien räpyttely ja kasvojen vääntely, alkavat 4-6-vuoden iässä, äänelliset tästä 1-2 vuoden päästä.
- Ticien voimakkuus vaihtelee aaltomaisesti minuuttien, tuntien, päivien ja viikkojen välillä.
- Ticit ovat tyypillisiä lapsilla tietyssä ikävaiheessa alakoulun alkupuolella ja suurimmalla osa ne menevät ohi.
- **Touretten oireyhtymästä** aletaan puhua, jos henkilöllä on useita erilaisia motorisia ja vähintään yksi äänellinen toimintakyky häiritsevä tic vähintään vuoden ajan.
- Touretten esiintyvyys n. 1% pojilla, 0,3% tytöillä, lievempiä nykimisoireita jopa 20% lapsista jossakin ikävaiheessa.



## KEHITYKSELLINEN KIELIHÄIRIÖ

- Lapsen kielellinen toimintakyky ei kehity iän ja muun kognitiivisen kehityksen mukaisesti, vaan hänellä on puheen tuottamisen ja ymmärtämisen vaikeuksia.
- Voidaan diagnosoida luotettavasti 4-6-vuoden iässä.
- **Ilmenemismuotoja:** paljon vähemmän puhetta kuin ikätovereilla, lauserakenteissa puutteita, sanojen ääntäminen vaikeaa, puhe pitkään epäselvää, pitkien lauserakenteiden ja monivaiheisten ohjeiden ymmärtämisen vaikeus.
- Jos lapsi ei pysty kertomaan haluamaansa tai ymmärrä annettuja ohjeita, voi seurata jumiutumista tai tunteiden säätelyn pulmia.
- Keskeistä tukea ja selkeyttä kommunikointia sekä tarvittaessa konsultoida puheterapeuttia.

# Neurokirjon lasten vahvuuksia

- Edellisissä dioissa on poimintoja neurokirjoon liittyvistä haasteista, mutta vähintään yhtä tärkeää on muistaa ja tuoda näkyväksi neurokirjon lasten vahvuuksia!
- Haasteet auttavat huomaamaan, mihin tukea tarvitaan, vahvuudet taas auttavat pulmien ratkomisessa!
- ADHD-lapsi voi olla nopea ja avulias apuohjaaja jakamassa vaikkapa tarvikkeita kavereille, hänen vahvuutensa ovat toiminnalliset ja liikunnalliset puuhat. Impulsiivinen lapsi pystyy tekemään nopeita ratkaisuja ja heittäytymään muiden vielä pohtiessa. Lisäksi ADHD-diagnoosin saaneet kuvaavat vahvuuksikseen luontaista uteliaisuutta, nopeaa oivalluskykyä ja sosiaalisuutta.
- Autismikirjon lasten vahvuuksia puolestaan ovat esim. vahva keskittymiskyky, taito havaita yksityiskohtia ja ratkaista monimutkaisia ongelmia sekä hyvä oikeudentaju.
- **Säännöllinen vahvuuksien huomaaminen auttaa lasta muistamaan hankalissakin tilanteissa kaiken sen hyvän, mikä hänessä on.**



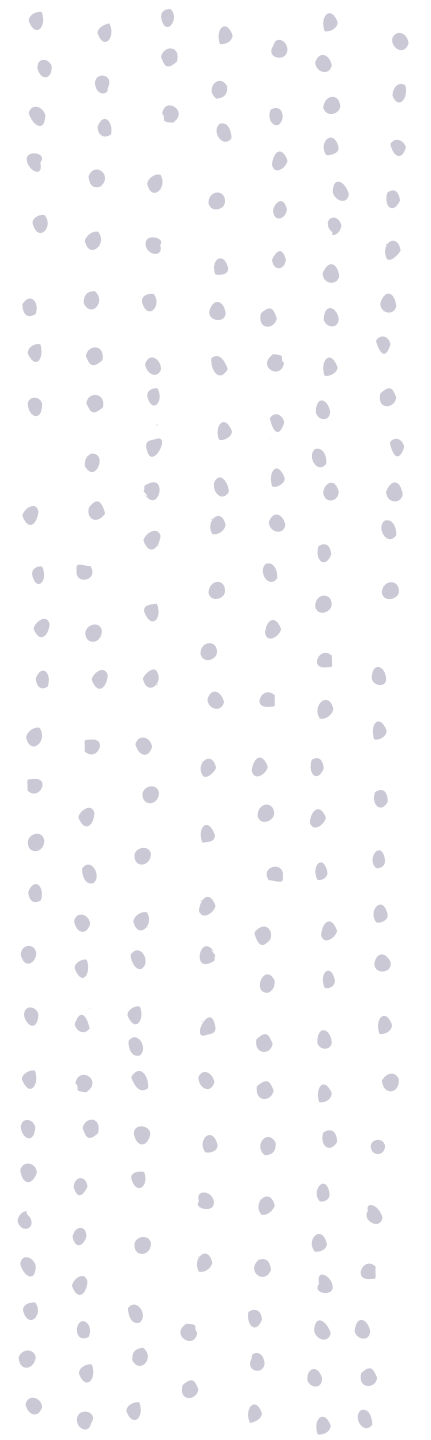


**Toimintakykyyn  
vaikuttavat  
tekijät**

# Toiminnanohjauksen tuki

- Toiminnanohjaus on kykyä toimia suunnitellusti, määrätietoisesti ja jäsennellysti sekä taitoa säädellä omaa käyttäytymistään tilanteen edellyttämällä tavalla.
- Neurokirjon lapsen toiminnanohjauksen pulmat ilmenevät mm. vaikeutena aloittaa tai lopettaa toiminta itsenäisesti, siirtyä tehtävän osasta toiseen, pysyä suunnitelmassa, hahmottaa toiminnan kestoa tai missä järjestyksessä asioita on järkevää tehdä.
- Tuen keskiössä ovat toisto, järjestelmällisyys ja ennakointi.
- Jos toiminta sujuu jossakin ympäristössä, mutta toisessa ei, on tärkeää pysähtyä selvittämään eroaako lapsen saama tuki (kuvallinen, sanallinen, läsnäolo) , poikkeako fyysinen tai aistiympäristö tai onko sosiaalisessa vuorovaikutuksessa eroja.

# Toiminnanohjauksen tuen keinoja



**Strukturointi** vastaa kysymyksiin: Mitä, missä, milloin, miten, kenen kanssa, kuinka kauan?

Strukturista esimerkkejä:

- **Aika:** selkeä, toistuva päivärytmi. Kuvitetaan ja sanoitetaan, mitä tapahtuu, missä järjestyksessä. Hyödynnetään visuaalisia kelloja, lapset mukaan ajan asettamiseen.
- **Tila ja esineet:** Turhat tavarat pois. Jokaiselle toiminnalle oma tuttu paikka ja siihen liittyvät tavarat lähellä, tutussa paikassa.
- **Toimintaohjeet ja tehtävät:** Pilkotaan ohjeet, selkeytetään päämäärä. Motivaatio säilyy hyvänä, kun lyhyempi tarkkaavaisuuden keskittäminen kerrallaan riittää aluksi.
- **Ennakoidaan muutos- ja siirtymätilanteet**, kerrotaan niistä selkeästi ja tarkasti riittävän ajoissa. Annetaan aikaa harjoittelulle.
- Mitä muita asioita tai tilanteita voi strukturoida, joista teidän lapsiryhmälle olisi hyötyä? Aiheuttaako jokin tietty tilanne pulmia, millaista struktuuria siihen voisi lisätä?
- Tärkeintä on, että aikuinen strukturoi sekä oman että ryhmän toiminnan siten, että siihen on lasten helppo liittyä.

**Sosiaaliset tarinat** tapahtuman ja sen vaiheiden läpikäymisen havainnollistamiseen - ennen tapahtumaa, sen jälkeen tai syy-seuraus-suhteiden hahmottamiseen

- Hyödynnetään esim. kuvaohjelmia, kuvia, kirjoittamista, piirtämistä

## **Ohjeiden antaminen:**

- Lähellä lasta
- Hänen tasoltaan
- Silmiin katsoen
- Lapsen nimeä käyttäen
- Pienesti koskettaen (jos se lapselle ok)
- Yksi ohje kerrallaan
- Kiellot kehotuksiksi kääntäen esim. älä hypi tuolilla vs. istu tuolille, kiitos.

## **Tarkkaavaisuuden tukeminen:**

- Selvitetään, mikä lapsen keskittymistä häiritsee
- Vähennetään aistiärsyksiä
- Pilkotaan tehtävät
- Annetaan taukoja ja liikkumismahdollisuuksia
- Annetaan mahdollisuus omassa rauhassa työskentelyyn (maja, soppi, nurkkaus)
- Vähennetään sosiaalisia kontakteja
- Ajoitetaan vaativimmat tehtävät hetkeen, jossa lapsi parhaimmillaan



# VIREYSTILAN HUOMIOIMINEN

## Kolme vireystasoa:

- Yhdessä oppiminen sujuu, sillä vireystila on tilanteeseen ja sen vaatimukseen nähden **sopiva**.
- Toisessa olotila on vetämätön, **alavireinen**, väsynyt. Keho ja mieli ei pysty ottamaan vastaan tietoa.
- Kolmannessa olo on **ylivireinen** ja toiminta liian vauhdikasta, mikä ilmenee koheltamisena, impulsiivisuutena ja kyvyttömyytenä keskittyä.

## Vireystilan kohottamiseksi esim.

- **Makuaistille:** purkkamadot, happamia, kirpeitä, makeita makuja maisteltavaksi
- **Hajuaistille:** Eukalyptus, minttu, sitrus
- **Näköaistille:** Vaihtelevia kirkkaita valoja ja värejä
- **Kuuloaistille:** Korkeat, kirkkaat äänet – puheessa, laulussa, musiikissa
- **Tuntoaistille:** Kevyet kosketukset, tahmeat esineet, taukojumppa, kävely, pyörähtely

## Vireystilan rauhoittamiseksi esim.

- **Makuaistille:** Miedot, makeat, kermaiset maut
- **Näköaistille:** Rauhoittavat värit ja sävyt, aistiärsykkeiden vähentäminen, kauas katsominen, kirjan lukeminen
- **Kuuloaistille:** Rauhoittava äänimaailma, hyminä, kuiskaaminen, monotoninen puhe
- **Tuntoaistille:** Painoeläimet, -tyynyt, -peitot, nystyräpallo, stressilelut, karhunhalaus, silittäminen, piiloon pääseminen, rajattu tila, raskaat kokonaisvaltaiset toiminnot (painavien asioiden kantaminen, jumppakuminauhut, lumityöt)



## Odottamisen harjoittelun tukeminen:

- Hyvältä tuntuva odotuspaikka
- Rauhoittava puuha
- Lapselle mieluisa rentoutumisväline
- Ajan hahmottamiseen visuaalinen kello
- Odotustilanteen läpikäyminen etukäteen
- Oman kehitystason mukaisesta odottamisesta palkitseminen
- Kasvattaja, joka ei vaadi kuormittuneelta lapselta odottamista ja joka joustaa odottamisen ajassa, tavassa ja tavoitteissa aina, kun mahdollista.



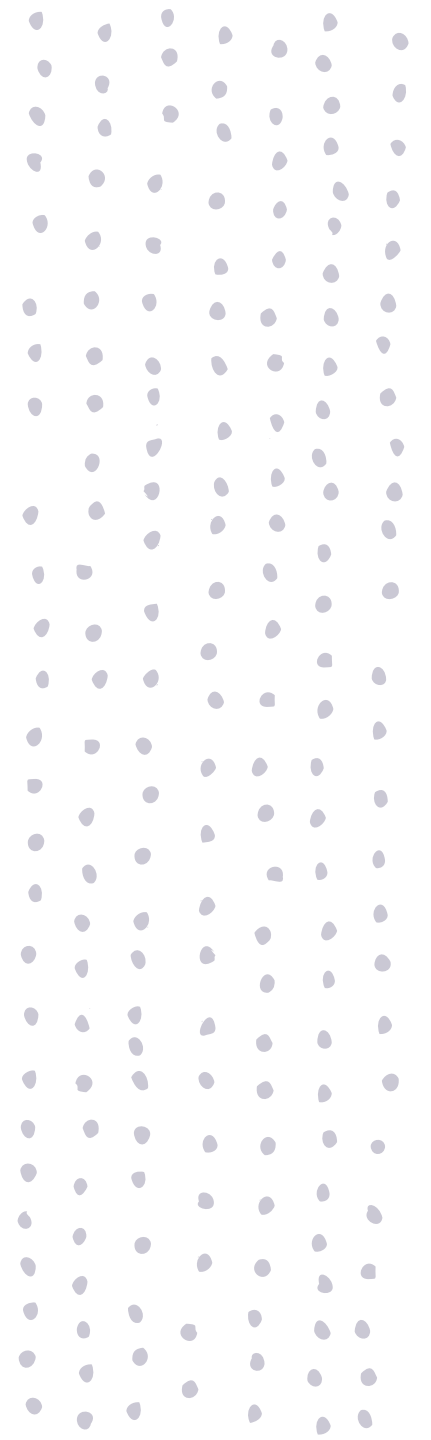
### **Palautteesta:**

- Neurokirjon lapselle oman toiminnan arviointi voi olla vaikeaa, joten kasvattajan antamalla palautteella on suuri merkitys
- Tärkeää oikea-aikainen, tarkasti kohdennettu ja korostetun myönteinen palaute.
- Palautetta voi antaa sanallisesti kiitoksin ja kehuin tai ilmaista sitä ilmein, elein, taputuksin, peukutuksin, halauksin, silityksin.
- Palaute voi olla myös mieluisa leikkihetki, kuva tai merkki.
- Valitaan kullekin lapselle toimivimmat palautteen antamisen keinot

### **Palkitsemisesta:**

- Palkitseminen osana pitkäkestoista harjoittelua opettaa oman käyttäytymisen itsesäätelyä ja tavoitteellista toimintaa.
- Tavoite, välitavoite ja palkkiot asetetaan lapsen kanssa yhdessä, hänen kykyihinsä sovittaen.

# *Kuormitus ja stressinsäätelyn tuki*



- Koska neurokirjon lapsen arjessa monet toimet vaativat erityistä tarkkuutta ja keskittymistä, voi lapsen stressitaso olla korkealla jo päiväkotipäivän alussa.
- Liiallinen kuormitus voi näyttäytyä suurina tunteenpurkauksina, käyttäytymisen haasteina, levottomuutena tai ahdistuneisuutena.
- Stressioireita voivat olla myös turhautumisen tunne, ärtyneisyys, muistivaikeudet, väsymys, päätöksenteon vaikeudet tai unihäiriöt.
- **Stressinsäätelyn harjoittelu yhdessä on tärkeää, sillä oppiminen on mahdollista vain säädellyn stressin tilassa.**
- Kasvattaja voi säädellä lapsen stressiä myös poistamalla hänen arjestaan stressitekijöitä.
- On tärkeää tunnistaa, mitkä asiat kunkin lapsen kuormitusta lisäävät ja mitkä merkit viittaavat kohonneeseen stressitasoon.

# Stressitekijöitä

## Perusstressitekijöitä ovat mm.

- Aistien ylikuormittuminen
- Unihäiriöt
- Toiminnanohjauksen vaikeudet
- Struktuurin puute
- Kokonaisuuksien hahmottamisen ja tiedonkäsittelyn vaikeudet

## Yksilöllisiä stressitekijöitä ovat mm.

- Vaativa elämäntilanne
- Arkielämän vaatimukset
- Yksinäisyys
- Kiputilat, vamma tai sairaus

## Tilannekohtaisia stressitekijöitä ovat mm.

- Yllättävä tilanne (positiivinenkin)
- Kommunikaation haasteet
- Äkillinen melu
- Vuodenaikojen vaihtelu
- Yksittäinen vaatimus
- Muutos ympäristössä



# Stressin varoitusmerkkejä

- Vaikeus pyytää apua
- Vaikeus ymmärtää puhetta
- Muistin heikentyminen
- Oppimiskyvyn heikentyminen
- Vuorovaikutustaitojen heikentyminen
- Ahdistus
- Vaikeus olla läsnä
- Väsymys
- Univaikeudet



## **Mitä kasvattaja voi siis tehdä:**

- Ymmärtää lapsen kuormitusta
- Oppia tunnistamaan lapsen stressin varoitusmerkkejä
- Auttaa lasta stressinsäätelyssä
- Poistaa stressitekijöitä aina, kun mahdollista
- Opettaa ja harjoitella yhdessä stressinhallintaa
- Pitää huolta riittävästä unesta ja levosta antamalla tarvittaessa esim. ylimääräisen lepo hetken
- Varmistaa säännöllinen, riittävä ravinto
- Luoda tilaisuuksia luonnossa liikkumiselle ja mukavalle yhdessäololle
- Antaa mahdollisuuksia omassa rauhassa olemiseen, puuhailuun, rauhoittumiseen
- Muokata ympäristöä aisteille miellyttävämmäksi huomioimalla esim. valot ja äänimaailma
- Maksimoida selkeys ja ennakoitavuus arjessa



**Neurokirjon  
lasten  
kohtaaminen**



# Kasvattajan rooli

- Arvostava kohtaaminen on ensisijaisen tärkeää, sillä jokainen ihminen tarvitsee kiintymystä ja välittämistä kokeakseen turvallisuutta elämässä, kasvussa ja oppimisessa.
- Lapsen sensitiivinen kohtaaminen ja myönteinen kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta vahvistaa lapsen osallisuuden kokemusta.
- Läsnäolo ja rauha ovat avainasemassa neurokirjon lasten kanssa työskentelyssä.
- **On tärkeää muistaa, että jokainen lapsi haluaa onnistua ja lapset toimivat oikein, jos vain osaavat.**
- Kasvattajan ei-tietämisen tila luo tilaisuuden tarkastella asiaa nimenomaan lapsen näkökulmasta – kiinnostuneesti, ilman ennakkoluuloja ja asenteita – ja mahdollistaa lapsilähtöisten ratkaisujen löytymisen.
- Aikuisen ei aina tarvitse heti tietää - voidaan selvittää yhdessä!

# Kasvattajan rooli

- Varhaiskasvatuksessa ammattilaiset luovat ilmapiirin, jossa kaikkien, myös neurokirjon, lasten on hyvä olla.
- Keskeistä on tunnistaa neurokirjon lasten usein näkymättömiä esteitä ja ottaa ne huomioon toimintaa suunniteltaessa.
- Huomioimista ovat esim. riittävä ennakointi, tarinallistava ja kuvia hyödyntävä tiedotus, yhdessä harjoittelu ja äänimaailman huomiointi.
- Näin toimimalla toimintaympäristöistä ja niissä työskentelevien aikuisten toiminnasta tulee esteetöntä neurokirjon lapsille.
- Kun lapsi saa tarvitsemansa tuen, hänen osallistumisensa onnistuu ja hyvinvointinsa paranee.

# Kasvattajan rooli

## Pohdittavaksi kasvattajalle:

- Pyrinkö muuttamaan lasta ryhmään sopivaksi vai yritätkö itse muuttaa jotakin siten, että jokainen lapsi sopii paremmin omaan ryhmäänsä & yhteisöönsä?
- Millä tavoin määrittelen lapsen ja puhun hänestä?
  - Neurokirjon lapsi on usein jo ensimmäisten vuosien aikana saanut kokea paljon epäonnistumisia, kielteistä palautetta ja kokemuksia siitä, että hänessä on jotain vikaa, vaikka jokaisen lapsen tulisi voida kokea olevansa hyvä juuri sellaisena kuin on.
- Varhaiskasvattajan antamalla pedagogisella tuella on suuri merkitys, sillä moni lapsi viettää suuren osan päivästänsä varhaiskasvatuksessa.
- Lempeydellä ja kunnioituksella lapsiin suhtautuva kasvattaja luo emotionaalisesti turvallisen ympäristön, jossa **saa epäonnistua, harjoitella, yrittää uudestaan ja oppia.**
- On tärkeää antaa ja opettaa toivoa – omaan tekemiseen ja oppimiseen.

# Joustavan ajattelun mallintaminen

- Neurokirjon lapsella voi olla pulmia joustavassa ajattelussa ja toiminnassa, joten on tärkeää, että aikuinen pystyy joustamaan.
- Joustamisella ei tarkoiteta, että lapsi päättää kaikesta, vaan sitä, että kasvattaja tulee vastaan ja joustamalla auttaa lasta saavuttamaan toivotun lopputuloksen.
- **Näin toimimalla lapsi näkee kasvattajan mallin joustavasta ajattelusta ja toiminnasta ja voi huomata sen hyödyn, mitä joustamisesta, eri vaihtoehtojen punnitsemisesta sekä oman toiminnan muokkaamisesta ja mukauttamisesta seuraa.**
- Kun lapsi ei halua toimia, kuten yhdessä ryhmässä on sovittu, luodaan yhteys lapseen empatian, myötätunnon ja rinnalle asettumisen keinoin. "Huomaan, ettet sinä haluaisi lähteä nyt ulos. Tuntuuko se sinusta kurjalta? Miksi?"
- Määritellään ongelma yhdessä lapsen kanssa molempien näkökulmat huomioiden: "Sinä et haluaisi ulos, vaan haluaisit jäädä sisälle, mutten valitettavasti voi jättää sinua turvallisuussyistä tänne yksin ja kaikki muut kaverit haluavat lumeen peuhaamaan."
- Kutsutaan lapsi neuvotteluun: "Mietitäänpä yhdessä, mitä vaihtoehtoja meillä on. Mitä Sinä ehdottaisit?" Puntaroidaan vaihtoehdot yhdessä, valitaan tilanteeseen sopivin.
- Näin lapsi saa kokemuksen kuulluksi tulemisesta ja asioihin vaikuttamisesta.

# Taitoharjoittelu

- Toivottu käyttäytyminen, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot edellyttävät runsaasti yhteistä harjoittelua ja neurokirjon lapsi tarvitsee erityisen paljon aikuisen tukea ja kanssasäätelyä, sillä hänellä voi olla haasteita itsesäätelyssä.
- **On tärkeää muistaa, että lapsen aivot ovat vasta rakentumassa ja itsesäätelykin on taito, joka kehittyy 25-30-vuotiaaksi saakka ihan kaikilla ihmisillä.**

## Taitoharjoittelusta:

- Millä oppimisen tasolla lapsi on menossa? Onko kyseessä vakiintunut taito, jonka lapsi osaa jo itsenäisesti, taito, johon lapsi pystyy jo aikuisen tuella vai taito, jota hän ei vielä osaa, mutta jotka ovat tuloillaan?
- **“Kasvattajina meidän tulee olla erityisen kiinnostuneita niistä taidoista, joissa lapsi pääsee eteenpäin meidän avullamme, sillä siellä kasvu ja oppiminen tapahtuvat.” (Maria Matilainen, Neurokirjon oppilaassa)**
- Pohditaan yhdessä, mitä taitoja onnistumiseen tarvitaan? Näytetään mallia, annetaan riittävästi aikaa harjoitella, ensin ohjatusti, vähitellen itsenäisemmin, siinä ympäristössä, jossa taitoa tarvitaan.
- Harjoittelun mielekkyyttä lisää leikkien ja pelien avulla yhdessä harjoittelu.

## Hyvä tavoite on:

- Yksilöllinen, konkreettinen ja tarkka,
- Mitattavissa oleva
- Saavutettavissa oleva
- Merkityksellinen ja realistinen
- Aikarajattu

# Taitoharjoittelu

- Käyttäytymisen harjoittelua voi kuvata ketjuna tai sarjakuvamaisena kokonaisuutena, jossa on erillisiä osioita, joihin itse voi vaikuttaa omaa käyttäytymistä muokkaamalla.
- Mitä tapahtui ensin, entä sitten, sen jälkeen ja mitä siitä lopulta seurasi?
- **Tärkeää pohtia lapsen kanssa, missä kohtaa ketjua tai sarjakuvaa on muutoksen mahdollisuus.**
- Päinvastoin toimimisen harjoittelussa pohditaan sitä, että vaikka tunneyllyke veisi tilannetta vahingolliseen suuntaan, päinvastoin toimimalla tilanne voi ratketa parhain päin.
  - Mikä on missäkin tilanteessa päinvastoin toimimista? Mitä tekisi mieli tehdä? Mihin yllyke veisi? Mikä olisi oikein, järkevää, tilanteen laukaisevaa?

# Tunnetaidot

- Tunteiden taustalla on aina tarpeita, esim. joukkoon kuulumisen tarve, ymmärretyksi tulemisen tarve, onnistumisen tarve tai tarve saada hyväksyntää.
- Kun lapsi on suuren tunteen vallassa, auttaa ymmärtäväisesti lapseen suhtautuva aikuinen, joka osoittaa, että tunteet saavat olla. Niitä nousee, voimistuu, laantuu – tulee ja menee.
- On tärkeää, että kasvattajalla on tahtoa ja mahdollisuus pysähtyä tällaisessa tilanteessa lapsen tueksi kanssasäätelymään, sillä lapsi saattaa rauhoittua jo aikuisen validoidessa hänen tunnettaan ”Hei mä ymmärrän, että sua harmittaa, että kaverit ehti pukea nopeammin ja menivät jo edeltä. Yhdessä me selvitään ja päästään kyllä vielä mukaan leikkeihin.”
- Mieliäpahan tai suuttumuksen äärellä aikuinen näyttää lapselle mallia tunteiden kanssa olemisesta, hankalalta tuntuvien tunteiden sietämisestä ja säätelystä.



# Tunnetaidot

## Tunnetaitoharjoittelun osa-alueet (Matilainen & Puustinen 2021)

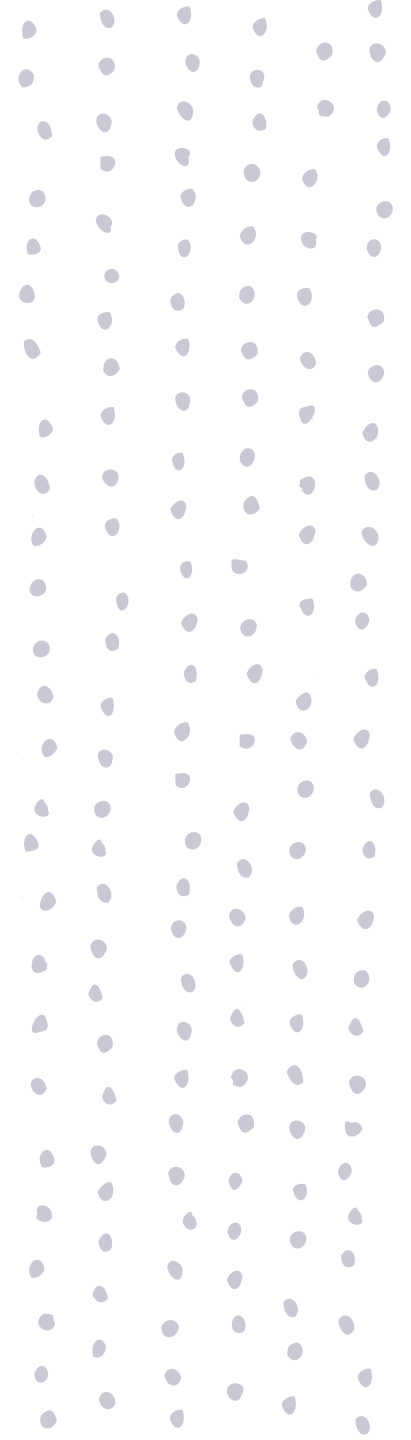
- 1. Tunteiden tunnistaminen mielen ja kehon tasolla** - Sanoita ja näytä tunteita, tutki yhdessä kehollisia reaktioita eri tunteiden ilmetessä.
- 2. Tunteiden nimeäminen ja voimakkuuden arviointi** - Etsitään tunteita kuvaavia sanoja, tunnekortit käyttöön, tunnelämpömittarilla tunteen intensiteetin arviointia.
- 3. Tunteiden hyväksyminen** - Sanoita ja hyväksy tunteet, vaikka ne eroaisivat omistasi.
- 4. Tunteiden säätelykeinot** - Pohditaan yhdessä, mikä auttaa itseä: esim. rauhoittava hengitys, seinän työntäminen, stressipallo, käden puristaminen nyrkkiin ja auki, laskeminen, tauon ottaminen, piirtäminen, kehon jännittäminen ja rentouttaminen, rauhoittava musiikki tai tuoksu, itsen silittäminen, kylmää vettä käsille, paikallaan hyppiminen, mielikuvamatkustus kivaan paikkaan.
- 5. Tunteiden ilmaisukeinot** - Pohditaan tapoja kertoa omista tunteista. Puheen lisäksi tunnetta voi kuvata myös esim. musiikin, kuvataiteen tai liikkeen kautta.



# Sosiaaliset taidot

- Sosiaalisesti taitava henkilö osaa säädellä tunteitaan ja käyttäytymistään tilanteen edellyttämällä tavalla ja toimia vastavuoroisesti muiden kanssa.
- **Näiden taitojen harjoittelu yhdessä on tärkeää neurokirjon lasten kanssa, sillä heille voi olla vaikeaa asettua toisen asemaan, tulkita toisen ilmeitä, eleitä ja kehonkieltä tai omaksua kirjoittamattomia sääntöjä.**
- Jos lapsella on kielen ymmärtämiseen liittyviä pulmia, hän voi tulkita toisen henkilön viestin aivan eri tavalla kuin se on tarkoitettu.
- Sosiaalisia taitoja voi harjoitella sosiaalisten tarinoiden, eri rooleissa näyttelemisen, kuvien, mallioppimisen, lehtileikkeiden ja valokuvien parissa.
  - Voidaan pohtia yhdessä miltä tuntuu, mitä on tapahtunut, mitkä asiat ovat johtaneet tähän tilanteeseen tai miten olisi voinut toimia toisin.
  - Materiaalia harjoitteluun löytyy mm. papunetistä, viitottu rakkaus -sivustolta (valmiit sosiaaliset tarinat) tai värinautit-sivustolta.
- **Jokaisella on oma yksilöllinen tarve sosiaaliselle kanssakäymiselle, joten kasvattajan on tärkeää luoda mahdollisuuksia yhtäläillä olla eri kokoisissa ryhmissä kuin omassa rauhassakin. Lapsen tarpeen mukaan.**
- Keskeinen yhdessä harjoiteltava sosiaalinen taito on itsemyötätunto, jonka avulla voi lievittää itseän kohdistuvia kriittisiä ajatuksia ja tunteita sekä opetella ystäväksi itselle.
  - Siihen sisältyy tietoinen päätös kohdata itsensä kannustavasti, omien kuulumisten huomaaminen ja omiin tarpeisiin vastaaminen.

*Tuumityö*



# Tiimityön merkitys

- Varhaiskasvatuksen henkilöstö ja asiantuntijat ovat yksimielisiä siitä, että laadukkaan varhaiskasvatuksen ja sekä henkilöstön että lasten hyvinvoinnin ytimessä on ennen kaikkea toimiva tiimityö.
- Voidakseen tuntea olevansa riittävän hyvä tiimin jäsen, riittävän hyvä varhaiskasvatuksen ammattilainen, riittävän hyvä ihminen, täytyy tuntea itsensä ja tarpeensa.
- Omat tunnetaidot vaikuttavat niin tiimityöhön kuin toimintaan lasten parissa, joten on keskeistä pysähtyä oman itsen äärelle pohtimaan, miten omat elämäkokemukset – lapsuus, nuoruus, ihmissuhteet, aiemmat työpaikat – vaikuttavat omaan suhtautumiseen ja vuorovaikutustapaan toisten ihmisten kanssa.

# Tiimin jäsenenä

- Jokainen tiimin jäsen on itsessään ratkaisevan merkityksellinen.
- Toimiva tiimi koostuu jäsenistä, joiden ammatilliset osaamiset, ainutlaatuiset persoonallisuuden piirteet, yksilölliset vahvuudet ja tiimityön taidot valjastetaan yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi.
- Laadukas pedagogiikka rakentuu henkilöstön ammatillisen osaamisen ja oivallusten jakamisen varaan, joten sille on tärkeää ottaa aikaa.
- Vastuiden jakaminen konkreettisella tavalla on olennainen osa tiimityötä. Mitä uudempi tiimi, sen tärkeämpää on sopia jo ennakkoon, mikä on tiimin jäsenten rooli eri tilanteissa.
- Ammattiryhmien erilaiset vastuualueet on tärkeää tehdä näkyväksi.

# Hyvinvoinnin vaaliminen

- Lempeää suhtautumista erilaisia oppimisen tahteja ja tapoja, energiamääriä ja jaksamista kohtaan on tärkeää laajentaa lapsista myös tiimin jäseniin.
- Koska kasvattajien elämäntilanteet vaihtelevat, on keskeistä vaalia työyhteisön hyvinvointia puhumalla rakentavasti ja avoimesti kunkin tarpeista ja tilanteista.



# Tiimityö haastavissa tilanteissa

- **Haastavien tilanteiden ratkomiseen tarvitaan koko tiimiä tai työyhteisöä.**
- Eräs työyhteisö oli toiminut seuraavasti:
  - **Yhdessä** päätettiin ryhtyä pohtimaan, mistä haastavat kasvatustilanteet johtuivat.
  - Jokainen tiimin jäsen **havainnoi** lapsiryhmän ja toisen aikuisen **toimintaa** etukäteen sovitussa tilanteessa esim. ohjattu toiminta, siirtymätilanne, leikit.
  - Kun jokainen aikuinen oli kirjannut huomionsa ylös, esiteltiin ne muille tiimipalaverissa ja keskusteltiin havainnoista, yhteneväisyyksistä ja eroavaisuuksista eri havainnointitilanteissa.
  - Huomioita:
    - **Ryhmässä 1. liian aikuislähtöinen toiminta, lapsille liian pitkät odotusajat, lapset eivät pääse riittävän aktiivisesti osallistumaan yhteiseen toimintaan, liian ahdas ryhmätila,**
    - **Ryhmässä 2. tarve vahvemmalle ohjaukselle siirtymissä ja leikkihetkissä.**
  - Ratkaisuna 1. ryhmässä **joustava ryhmittely, minkä myötä lasten aktiivisuus koheni, liian ahtaaksi koetun tilan ongelma katosi,** 2. ryhmässä **vuorovaikutukseen ja pedagogiikkaan panostaminen vähensi haastavia tilanteita, lasten sitoutuminen toimintaan parani ja tunneilmapiiri ryhmässä koheni.**

# Tiimityö haastavissa tilanteissa

- Joustava tiimi pohtii, kyseenalaistaa ja kehittää omaa toimintaansa:
  - Mihin kaikkeen ja milloin on tarpeen puuttua?
  - Mistä syystä vaadimme hiljaisuutta ruokalassa?
  - Miksi estämme kiipeilyn tai painimisen lumessa?
  - Vaikuttaako päiväjärjestys haastavien tilanteiden syntyyn? Onko liikaa siirtymiä? Liikaa odottelua?
- Onko varhaiskasvattajan tai tiimin mielestä lasten välinen kahnaus tai yksittäinen lapsen tunnekuuhu tilanne, joka vie aikaa oikealta toiminnalta vai onko kyseessä ihan oikeaa toimintaa, jonka aikana ja jälkeen on mahdollista tukea lapsen sosiaalis-emotionaalisia taitoja?
  - Mikäli hetki koetaan tärkeänä oppimisen kokemuksena, sille annetaan tarvittava aika, eikä esim. konfliktia selvitetä pikaisella ja mekaanisella anteeksipyynnöllä vaan kasvattajat tukevat lasten välistä yhteyden rakentumista auttamalla heitä tunnistamaan omia ja toisten tunteita.
  - Empaattinen ja läsnäoleva aikuinen tukee lapsen kykyä säädellä tunnettaan.

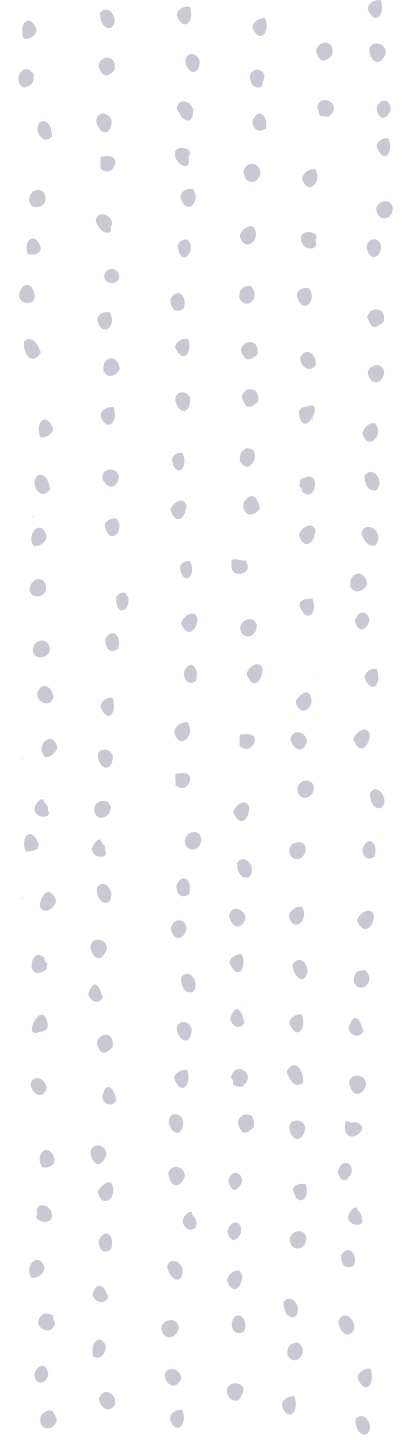
# Vastuun jakautuminen haastavissa tilanteissa

- Miten aikuiset jakavat vastuun haastavien tilanteiden hoitamisessa? Kuka hoitaa tilanteen? Kuka ottaa koppia, jos tilanne pitkittyy ja alkuperäisen aikuisen voimat ehtyvät? Onko kollegalla lupa puuttua tilanteeseen, jos kokee sen aiheelliseksi?
- Onko aina yksi ja sama, joka ottaa vastuun vai jaetaanko vastuuta? Mikä on tiimille ja sen jäsenille paras tapa?

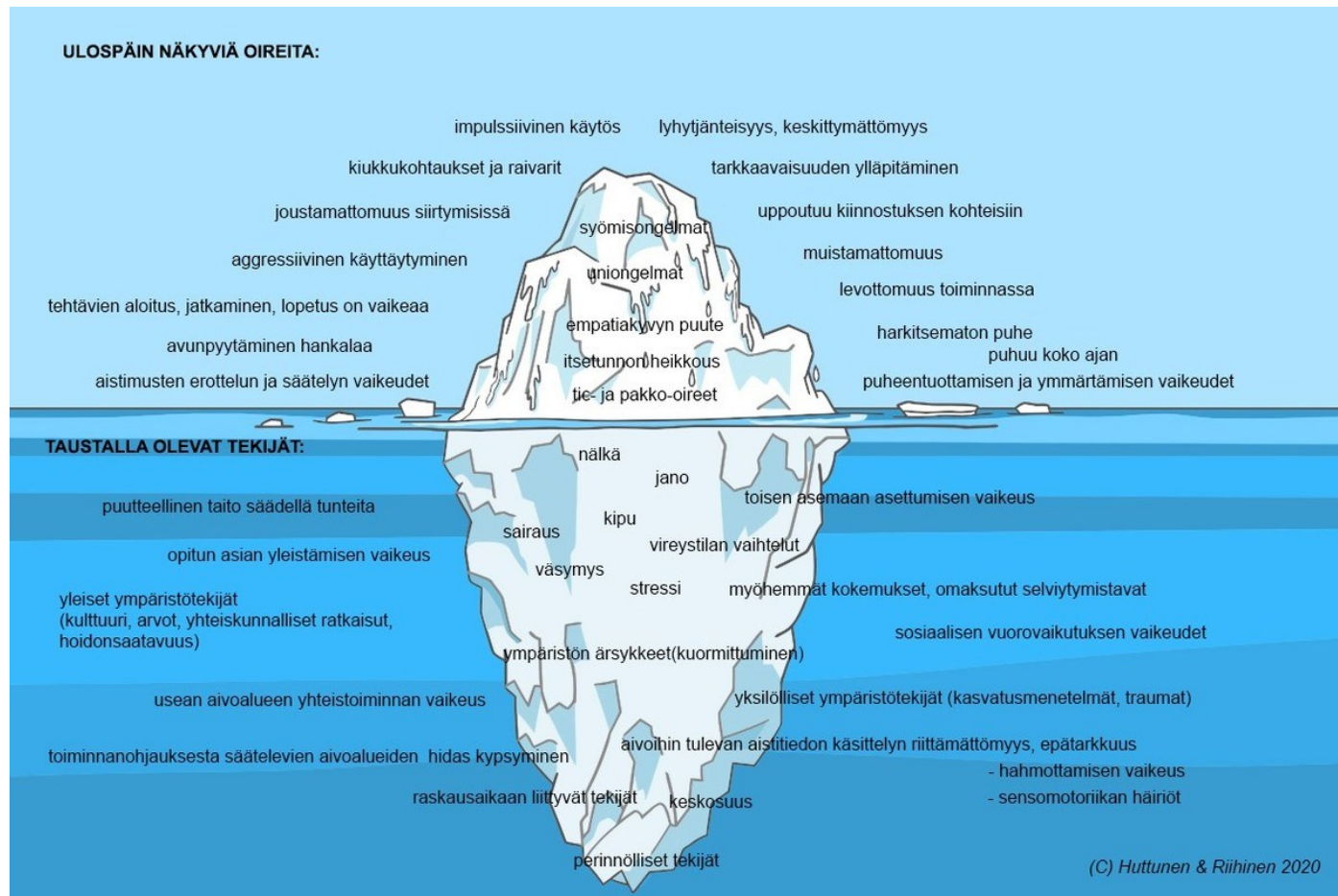
“Kiireen tunne ja paine ovat patistaneet heitä pysähtymään työn ytimen eli lasten äärelle. Kun suurista pedagogista toimintaa monipuolistavista visioista on ollut pakko hellittää ainakin hetkellisesti, on jäljelle jäänyt pysähtyminen lapsen kohtaamiseen.” kirjasta Tiimin voima varhaiskasvatuksessa.



# Lapsen haastava käytös ja aggressio



# Haastava käytös



- Tämä jäävuorimalli on varmasti monille kasvattajille entuudestaan tuttu.
- Se muistuttaa siitä, miten moninaisia syitä näkyvän käyttäytymisen taustalla voi olla.
- Tätä mallia voi hyödyntää myös lasten kanssa, kun keskustellaan siitä, mitkä kaikki asiat meidän toimintaamme voivat vaikuttaa. Oman itsen ja toisten ymmärtämisen työkaluna.

# Tantrum vai meltdown

- ero näiden välillä on tärkeä tiedostaa

- **Tantrum** on kiukkukohtaus, jonka aikana lapsi saattaa raivota, koska haluaa jotain, haluaa päättää jostain tai hänellä on tarve kontrolloida kaikkea ja suuttuu, mikäli näin ei tapahdu.
- **Meltdown** on ylikuormituksesta johtuva tunneromahdus, intensiivinen reaktio ylivoimaiseen tilanteeseen.
  - Meltdown tapahtuu yleensä esimerkiksi, kun itsesääätely on epätasapainossa, kun koetaan valtavaa stressiä, kun aistikuormitus on liiallinen tai kun tunteet ovat liian intensiivisiä.
  - Meltdown voi ilmetä paniikkikohtauksen omaisena reaktiona, itkuna, hetkellisenä puhumattomuutena, huutamisena, itsensä satuttamisena, esineiden heittelynä ja erilaisina toiminnanohjauksen haasteina.
  - Silloin, kun on kyse meltdownista, mikään puhe ei auta. Meltdownin aikana ei edes kannata yrittää kasvattaa tai järkeillä asioita miksikään - mitä vähemmän sanoja, sen parempi. Tärkeintä on saada lapsi rauhoittumaan joko antamalla hänelle tilaa ja rauhaa tai syliä riippuen siitä, mikä toimii kullekin lapselle. Näissä tilanteissa empatian merkitys korostuu.
- **Lapsi täytyy tuntea**, jotta tietää kummasta, tantrumista vai meltdownista, on kyse.

# Muistilista haastavan käyttäytymisen vähentämiseen

- Käyttäytymisen taustasyiden ymmärtäminen
- Strukturointi
- Sosiaaliset kuvatarinat
- Rentoutumisen harjoittelu
- Sopimukset ja säännöt
- Vahvistejärjestelmät, palkkiojärjestelmät
- Ennakointi (kalenteri, kuvitettu päiväjärjestys, toivotun käyttäytymisen mallintaminen)
- Kuormituksen ymmärtäminen ja vähentäminen
- Sosiaalisten taitojen vahvistaminen
- Hyvän huomaaminen
- Sekä se, kasvattaja uskoo lapsesta joka päivä lähtökohtaisesti hyvää ja kohtaa hänet joka aamu positiivisesti.

(Mukailtu Maria Matilaisen Neurokirjon oppilaasta)



# Aggressio on tärkeä voimavara

- Oikein kanavoituna aggressio on positiivinen asia ja se tulee oman tahdon ilmaisua, määrätietoisuutta ja sisua.
- Aggression tunne antaa paljon energiaa, joka saa kehon reagoimaan.
- Aggressiivinen tunne voi johtaa vahingolliseen käytökseen tai tekoon, mutta sillä voi tehdä myös hyvää.
- Jokainen voi itse päättää, miten haluaa toimia.
- Lapsi tarvitsee runsaasti apua ja tukea aggression tunteen käsittelyyn ja säätelyyn.
- Aggressio on eri asia kuin väkivalta. Väkivalta on teko, joka on päätetty tehdä.
- Aggression hallinta on tärkeä taito, sillä se on samalla elämän hallintaa.

(Mukailtu Raisa Cacciatoren artikkelia Esteille hyvästit -kirjasta)

# Aggressiota tarvitaan

- Jämäkkyuden ja itsetunnon rakentamiseen
- Haasteisiin vastaamiseen
- Uusien asioiden kohtaamiseen
- Itsen puolustamiseen
- Rakentavassa riitelyssä
- Kieltämisessä tai kieltäytymisessä

(Mukailtu Raisa Cacciatoren artikkelia Esteille hyvästit -kirjasta)



# Mitä tehdä, kun aggression tunne nousee?

- Ota aikalisä
- Tee tietoinen päätös olla menemättä tunteen vietäväksi.
- Ota välimatkaa ja havainnoi tunnetta ikään kuin ulkopuolelta, pyri nimeämään se, tarkkaile kehon reaktioita.
- Tunteen sanoittaminen luo tunne-järkiyhteyden. Pyri siihen, että kuulet järjen äänen tunteen aikana. Hyväksy tunne ja anna sen rauhoittua.
- Valitse ei-tuhoava toimintamalli.
- Päätä, että et päästä aggressiivista tunnetta liian vahvaksi, jotta et tee mitään, mikä myöhemmin kaduttaa.
- Arvioi, onko asia riidan arvoinen.
- Älä yllytä toista riitaan.
- Anna keholle aikaa tasaantumiseen.
- Keskity rentouttavaan tai rauhoittavaan mielikuvaan.
- Opettele yhdessä sietämään kehon reaktioita. Havainnoi, sanoita ja hyväksy reaktiot.
- Suuttumuksen jälkeen, pura jännittynyt olo johonkin ei-haitalliseen toimintaan. Liikunta, musiikki, suihku tai raskas työ, hyppiminen, huutaminen, kirjoittaminen tai keskustelu voivat auttaa.

(Mukailtu Raisa Cacciatoren artikkelia Esteille hyvästit -kirjasta)

# Suuttuminen

- Suuttumiselle on aina jokin syy, ärsyke.
- Ärsyke herättää ihmisessä tunteita.
- Keho menee valmiustilaan - valmistautuen voiman käyttöön, joko pakenemiseen tai taisteluun. Keho toimii vaistomaisesti, mutta kehon reaktioita voi oppia hallitsemaan.
- Ihminen reagoi omiin tunteisiin ja kehon tuntemuksiin.
- Mielentila, päätös reagoida tietyllä tavalla ärsykkeeseen ja aiemmat kokemukset vaikuttavat reaktion suuruuteen.
- Suuttumuksen äärellä on normaalia ja usein hyödyllistäkin, että keho reagoi, mutta toisinaan on tarpeen pyrkiä rauhoittamaan omia ajatusten kulkuja, tunteiden nousuja ja laskuja sekä kehon reaktioita. Tätä taitoa on tärkeää harjoitella tietoisesti.
- Jokainen voi itse valita, miten ilmaisee suuttumustaan, eikä syytä valinnasta voi säilyttää sille henkilölle tai asialle, joka ärsytti.

(Mukailtu Raisa Cacciatoren artikkelia Esteille hyvästit -kirjasta)





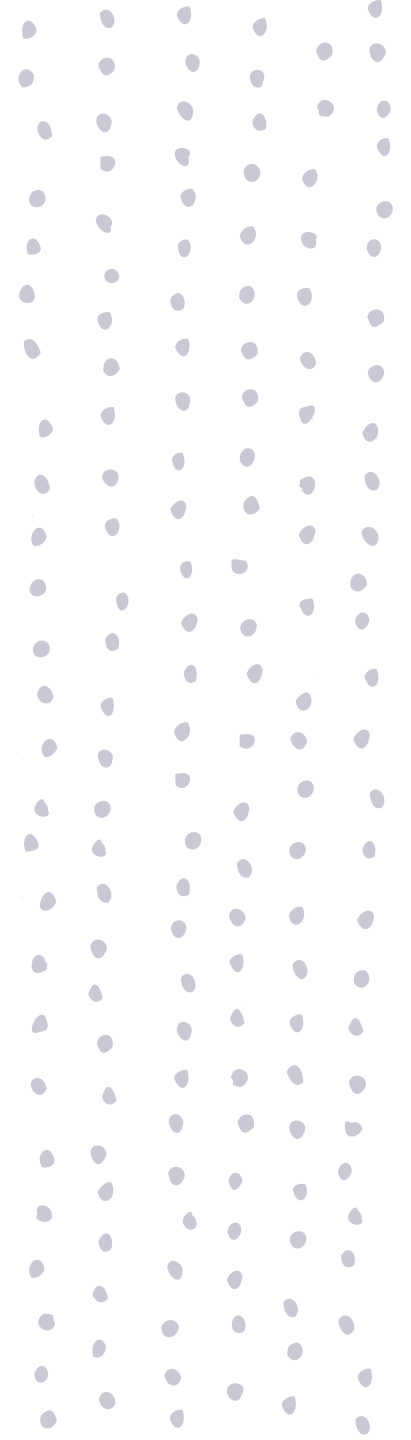
# Suuttumistilanteiden käsittely

- Tutkitaan ja pohditaan yhdessä:
  - Mikä on riitatilanteen tavoite? Ei useinkaan tuhoaminen tai vahingoittaminen vaan rakentava selvittely, kompromissit ja kunnioittava kohtaaminen
  - Millaisia tunteita ja ajatuksia suuttumisen hetkellä ilmeni. Esim. Mitä tunsit ja ajattelit ennen kuin löit?
  - Millä eri tavoin voi toimia voimakkaan tunteen aikana? **Mitä saa tehdä** voimakkaan tunteen aikana ja sen purkamiseksi?
    - Tyynyn tai nyrkkeilysäkin lyöminen, jos on tarve purkaa tunnetta fyysisesti
    - Vanhemmalle, kasvattajalle tai kaverille puhuminen
    - Oma rauha
    - Ajatusten siirtäminen ärsyttävästä asiasta tai tunteesta johonkin, mitä on juuri tekemässä ja mikä ei ole kenellekään vahingollista.
    - Keskittyminen sen tiedostamiseen ja tuntemaan, miltä kehossa tuntuu.
    - Rauhoittavan mielikuvan ajattelu – esim. ystävä tai paikka, joka tyynnyttää mieltä.

- **Oman ajatteluketjun pohdinta: Miksi toimin suutuessani, kuten toimin?**
- Tärkeitä huomioita keskusteltavaksi: **Väkivalta ei ole koskaan oikeutettua** ja se on aina omalla vastuulla. **Kunnioitusta ja arvostusta ei saa tappelemalla vaan säilyttämällä hermonsa ja asiallisuutensa tiukissakin tilanteissa.** Jos väkivalta on keinottomuutta, tärkeää harjoitella yhdessä monipuolisia keinoja selvitä tunteiden kanssa myös silloin, kun joku vaikkapa yllyttää tai ärsyttää.

(Mukailtu Raisa Cacciatoren artikkelia Esteille hyvästit -kirjasta)

*Tuen tarpeen  
selvittäminen*



# Mikä on todellinen tuen tarve?

- Keskustelemalla lapsen itsensä, hänen vanhempiansa ja muiden ammattilaisten kanssa voi koota tietoa siitä, millaisesta tuesta lapselle on hyötyä.
- Tuen tarpeen määrä ja kesto voivat vaihdella.
- Kysymyksiä yhdessä pohdittavaksi ja havainnoitavaksi:
  - Millaisissa tilanteissa pulmia ilmenee? Aina vai vain joskus? Miten tilanteet eroavat toisistaan?
  - Aistien huomiointi: Mitä lapsi kuulee, näkee, haistaa, tuntee eri tiloissa? Mikä häiritsee keskittymistä ja vaikeuttaa siten oppimista?

## ABC-MALLI

- A = antecedents, käyttäytymistä edeltävät tekijät
  - B = behavior, käytös
  - C = consequences, seuraukset
- 
- **Usein tulee keskittyä lapsen näkyvään käyttäytymiseen, mutta tehokkainta on keskittyä käyttäytymistä edeltäviin tekijöihin ja käyttäytymisen seurausten vaikutuksiin.**
- 
- A-kohdan kysymyksiä: Millaiset tilanteet edeltävät käyttäytymistä? Millainen tunnetila lapsella on? Missä tilanne tapahtuu? Keitä tilanteessa on läsnä?
  - B-kohdan kysymyksiä: Mitä tilanteessa tapahtuu? Millaista käyttäytymistä on? Miksi lapsi käyttäytyy, kuten käyttäytyy?
  - C-kohdan kysymyksiä: Mitä tilanteen jälkeen tapahtuu? Miten seuraukset vahvistavat tai heikentävät käytöstä tulevaisuudessa?



## ABC-mallin esimerkki

*A eli edeltävät tekijät: Liisa alkaa turhautua, kun ei saa tehtyä annettua tehtävää. Hänelle on tärkeää onnistua, mutta nyt ei suju. Opettaja on kauempana neuvomassa muita, ohjaaja on lähettyvillä.*

*B eli käytös: Liisa repii tehtävämonisteen ja heittää sen lattialle, juoksee vessaan ja lukitsee itsensä sinne. Hän kiskoo vessapaperit telineestä ja levittää ne lattialle.*

*C eli seuraukset: Aikuiset juoksevat perään ja yrittävät kovaäänisesti saada Liisaa ulos vessasta. Kun ovi aukeaa, Liisa napataan kiinnipitoon, ympärillä monta aikuista, jotka yrittävät korotetulla äänellä saada Liisaa rauhoittumaan. Tilanne laukeaa, kun on aika lähteä kotiin.*

### **Aikuisten itsereflektio tilanteen jälkeen:**

A: Miten ympäristöä voi muokata lasta tukevaksi? Miten tilanteita voidaan ennakoida? Millaista struktuuria tarvitaan? Miten sujuvoitetaan kommunikointia - tarvitaanko kuvia tai sosiaalista kuvatarinaa? Miten aikuiset voivat muokata omaa toimintaa lasta tukevaksi?

B: Mitä taitopuutteita lapsella on? Mitä taitoja täytyy harjoitella? Kuka tukee lasta? Millaista aikuisen käytös on tilanteen ilmetessä? Millä tavoin aikuiset lisäävät tai vähentävät tilanteen provosoivuutta?

C: Mitä tilanteen jälkeen tapahtuu? Miksi toimintatapa oli lapsen mielestä hyödyllinen? Mitä hän saa toimiessaan siten? Miten toisesta toimintatavasta tulee kannattavampi? Kuka ja ketkä reagoivat lapsen toimintaan - millä tavalla? Miten aikuisten toiminta heikentää tai vahvistaa käyttäytymisen esiintymistä jatkossa?

Edellisten kysymysten pohjalta aikuiset mieltivät sopivia muutosehdotuksia esim. tähän tapaan:

Mitä muutettiin?

A: Keskusteltiin koko ryhmän kanssa yhdessä siitä, mitä voi tehdä, jos ei osaa. Mallinnettiin toimintatapaa. Sovittiin yhteinen rauhoittumispaikka, johon saa mennä hetkeksi hengähtämään. Aikuiset sopivat yhdessä, että jatkossa ohjaaja tarkkailee tunteen nousua ja auttaa Liisaa jo siinä vaiheessa rauhoittumaan.

B: Harjoiteltiin tunnesäätelyn ja rauhoittumisen taitoja kahdestaan ohjaajan/opettajan/erityisopettajan kanssa, validoitiin kiukun tärkeyttä ja muokattiin käyttäytymistä. Siirrettiin taitoa yhteistyöllä ryhmätilanteeseen. Kirjoitettiin Liisalle oma sosiaalinen tarina uutta toimintatapaa mallintamaan.

C: Onnistunutta, kuvatarinan mukaista toimintaa vahvistettiin palkitsemisella. Liisa motivoitui keräämään merkkejä ja sai välipalkintoja. Uusi toimintatapa vahvistui arkeen toistojen myötä. Myönteistä palautetta lisättiin tietoisesti sekä suoraan lapselle että kotiin.

(mukailtu Maria Matilaisen Neurokirjon oppilaan esimerkkiä, s.90-96)

# Lähteet & Lisätietoa

## Neurokirjosta ja neurokirjon lasten kanssa työskentelystä:

- Neurokirjon oppilas. Matilainen, Maria 2023.
- Nepsy-opas - Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Savikuja, Tuula & Puustjärvi, Anita (toim.) 2022.
- Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette oireisten lasten kasvattajille. 2019.
- Autismiliitto
- ADHD-liitto
- Suomen Tourette & OCD-yhdistys
- Aivoliitto
- Käypähoito-sivusto
- Duodecim-verkkolehti
- Näenepsy-internetsivusto
- Neuromoninaiset-internetsivusto

# Lähteet & Lisätietoa

## **Aivoista**

- Seven and half lesson about the brain. Feldman Barret, Lisa 2020.
  - mm. Miten aivot kehittyvät, muokkautuvat ja miten se vaikuttaa sisäiseen kokemukseen ja ulospäin näkyvään toimintaan.

## **Lasten kohtaamisesta yleisesti**

- Tiimin voima varhaiskasvatuksessa. Ahonen, Liisa 2023.
- Näe sydämellä. Luo arvostava yhteys lapseen. Saukkola, Kirsi & Laane, Taina, 2023.
- Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. Avola, Pauliina & Pentikäinen, Viivi 2019.
- Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. 2017.
- Muksuoppi.fi ja Muksuoppi-sovellus

Lähteenä hyödynnetty myös opinnäytetyön yhteydessä toimintaterapeutti & ratkaisukeskeinen NEPSY-valmentaja Leila Saitajoen asiantuntijahaastattelua





Sensorinen  
integraatio  
eli  
Aistitiedon  
käsittely

# Aistitiedon käsittelyn häiriö

- **Aistitiedon käsittelyn häiriö tarkoittaa kykenemättömyyttä käsitellä aistien kautta saatua tietoa riittävän hyvin.**
- Kutsutaan myös sensorisen integraation ongelmaksi tai lyhyesti SI-häiriöksi.
- SI-häiriö on keskushermoston aistitiedon käsittelyyn liittyvä toimintahäiriö: Aivot eivät kykene analysoimaan, jäsentämään ja yhdistämään eli integroimaan aisteilta saamiaan viestejä.
- Aistitiedon käsittelyn häiriö johtaa siihen, että lapsi ei pysty reagoimaan aistitietoon mielekkäästi ja johdonmukaisesti.
- Lapsen saattaa olla vaikea käyttää hyväksi aistitietoa suunnitellakseen ja jäsentääkseen toimintaansa, minkä vuoksi oppiminen saattaa olla vaikeaa.

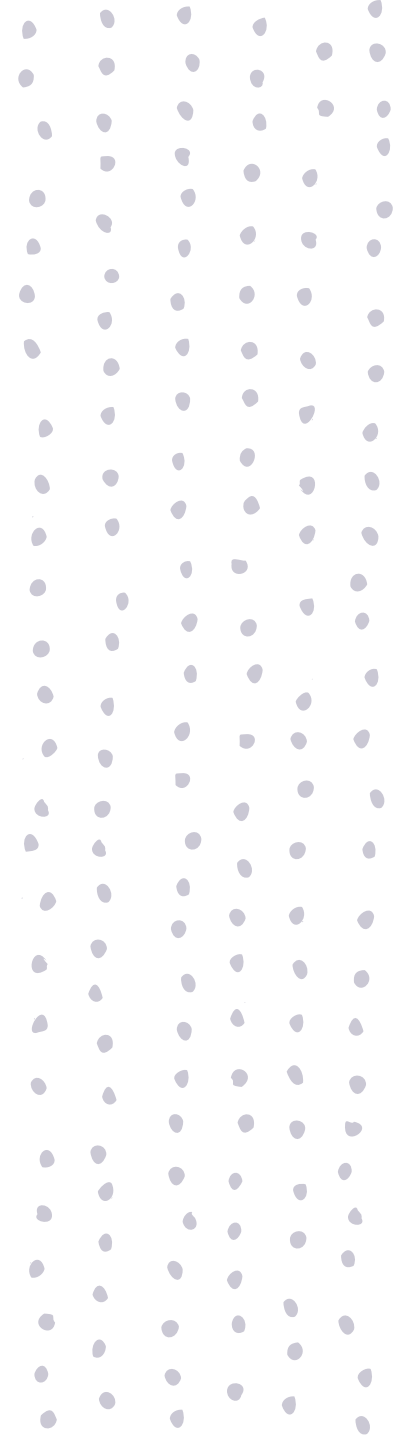
# Oppiminen on laaja käsite

- 1. Tarkoituksenmukainen toiminta:** Kyky reagoida aktiivisesti ja tarkoituksenmukaisesti muuttuvissa olosuhteissa. Esim. kykyä oppia vastaamaan uuden opettajan odotuksiin.
- 2. Motorinen oppiminen:** Kykyä oppia yksinkertaisten liikkeiden lisäksi yhä monimutkaisempia liikkeenhallintataitoja. Esim. lapsi osaa heittää palloa ja oppii ottamaan sen myös kiinni.
- 3. Tiedollinen oppiminen:** Kyky saavuttaa käsitteellisiä taitoja. Esim. lukemaan oppiminen ja uuden tiedon soveltaminen aikaisemmin opittuun.

# Aivojen ja käyttäytymisen välinen yhteys on hyvin vahva

- SI-häiriöisen aivot tulkitsevat ja integroivat aistimuksia jäsentymättömästi, joten myös käyttäytyminen on usein jäsentymätöntä.
- Kehitys ei etene järjestelmällisesti.
- Lapsi osallistuu leikkeihin vain satunnaisesti, vastahakoisesti tai taitamattomasti.
- Jokapäiväisten askareiden suorittaminen ja arkipäiväisiin tapahtumiin reagoiminen saattaa olla lapselle todella vaikeaa.
- **Lapsen kykenemättömyys toimia sujuvasti ei johdu lapsen haluttomuudesta, vaan siitä, että hän ei pysty.**

*Aistitiedon käsittelyn  
häiriön suurimpia  
haasteita*



- **Aistitiedon käsittelyn häiriöön voi liittyä vaikeudet kosketuksen, liikkeen ja asennon aistimisessa. Nämä ovat aistitiedon käsittelyn häiriön suurimpia haasteita.**
- Lapsella voi olla myös aistisäätelyongelmia, kuten yliherkkyyttä tai alireagointia eri aistialueilla:
  - Aistimuksiin **yliherkästi** reagoiva lapsi pyrkii saamaan vähemmän ärsykeitä.
  - Aistimuksiin **heikosti reagoiva** lapsi pyrkii saamaan lisää ärsykeitä.
- **Lapsella on mitä todennäköisimmin aistitiedon käsittelyn häiriö, jos hänellä esiintyy vähintään yksi yleisistä oireista *usein, voimakkaana ja pitkäkestoisena.***

**TUNTO Yliherkkä:** Lapsi välttää esineiden tai ihmisten koskettamista tai muiden kosketuksia. Hän saattaa reagoida puolustus- tai pakoreaktiolla likaantumiseen, samoin tietynlaisiin vaatteiden materiaaleihin tai ruokien koostumukseen ja siihen, että häntä kosketetaan kevyesti ja yllättäen. **Heikosti reagoiva:** Lapsi ei ehkä tiedosta kipua, lämpötilaa tai sitä, miltä esineet tuntuvat. Hän saattaa rypeä kuralammikossa, tonkia lelukasaa ilman tarkoitusta, pureskella esim. paidan hihansuita, hangata itseään seiniin ja huonekaluihin sekä törmäillä ihmisiin.

**LIIKE Yliherkkä:** Lapsi välttää liikkumista tai sitä, että häntä liikutetaan yllättäen. Koska hän on epävarma painovoimasta, hän saattaa pelätä horjahtamista. Hän saattaa pysytellä tukevasti jaloillaan ja välttää juoksemista, kiipeämistä, liukumista ja keinumista. Hänellä voi olla pahoinvointia autossa tai hississä. **Heikosti reagoiva:** Lapsi saattaa kaivata nopeaa ja pyörivää liikettä, kuten keinumista, heilumista, pyörimistä ja karusellikyytejä menemättä lainkaan päästään pyörälle. Lapsi saattaa liikkua jatkuvasti, olla levoton nauttia ylösalaisin olemisesta ja olla varsinainen hurjapä.

**ASENTOTUNTO Yliherkkä:** Lapsi voi olla kankea, jäykkä ja jännittynyt sekä hallita liikkeitään huonosti. Hän saattaa välttää leikkejä, jotka vaativat hyvää kehonhahmotusta. **Heikosti reagoiva:** Lapsi saattaa lysähdellä maahan ja laahustaa. Hänen liikkeensä saattavat olla kömpelöitä ja epätarkkoja. Hän saattaa törmätä esineisiin, tömistellä jalkojaan ja hypistellä sormiaan.

**NÄKÖ Yliherkkä:** Lapsi saattaa innostua liikaa (tulla ylivireiseksi), kun hänen edessään on paljon katseltavaa, esim. sanoja, leluja tai muita lapsia. Hän saattaa usein peittää silmänsä, siirtää katseensa pois ihmisistä, olla tarkkaamaton piirtäessään ja kirjoittaessaan tai reagoida yliherkästi kirkkaaseen valoon. Hän voi olla myös ylivalpas: aina varuillaan ja tarkkaavainen. **Heikosti Reagoiva:** Vaikka lapsi näkee normaalisti, hän saattaa koskettaa kaikkea, koska hän ei muuten ymmärrä näköaistin kautta saamaansa tietoa riittävän hyvin. Hän ei ehkä huomaa tärkeitä visuaalisia vihjeitä, esim. toisten ilmeitä ja eleitä, sen enempää kuin tienviittoja tai ohjetaulujakaan.

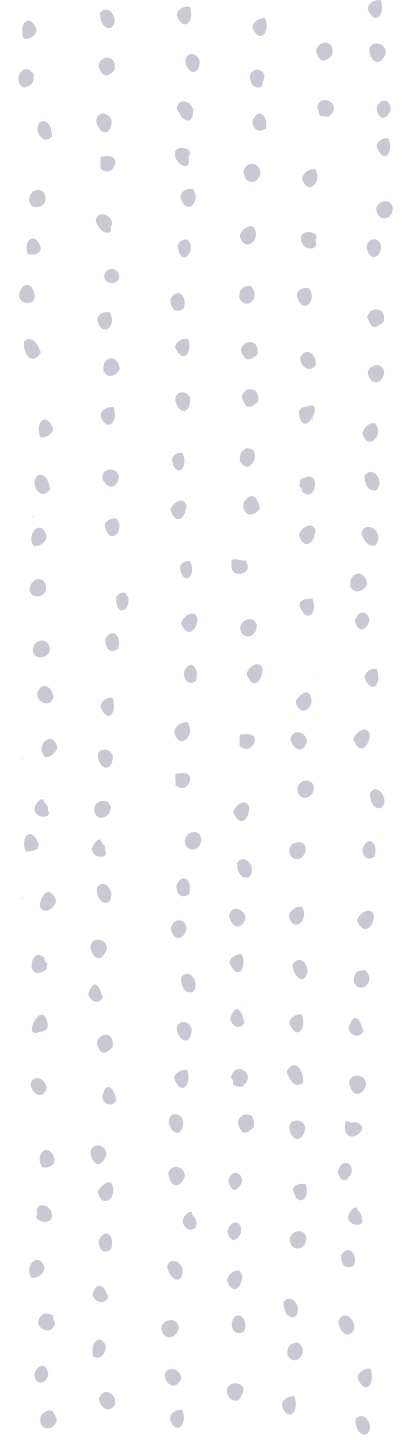
**ÄÄNI Yliherkkä:** Lapsi saattaa peittää korvansa sulkeakseen pois ääniä tai melua. Hän saattaa valittaa melusta, esim. pölynimurin ja tehosekoittimen äänestä, joka ei häiritse muita. **Heikosti Reagoiva:** Lapsi saattaa jättää huomioimatta ääniä eikä ehkä kykene seuraamaan sanallisia ohjeita. Hän ei ehkä kuule kunnolla omaa ääntään ja saattaa puhua huutaen. Hän saattaa vaatia, että television ja radion ääni pidetään kovalla.

**HAJU Yliherkkä:** Lapsi saattaa vastustaa hajuja, esim. kypsän banaanin hajua, jota muut lapset eivät edes huomaa. **Heikosti Reagoiva:** Lapsi saattaa jättää huomioimatta epämiellyttäviäkin hajuja, esim. likaisten vaippojen lemun. Hän saattaa nuuhkia ruokaa, ihmisiä ja esineitä.

**MAKU Yliherkkä:** Lapsi saattaa vastustaa tiettyjä ruoan koostumuksia ja lämpötiloja. Hän saattaa usein kakistella syödessään. **Heikosti Reagoiva:** Lapsi saattaa nuolla tai maistella syötäväksi kelpaamattomia esineitä, kuten muovailuvahaa tai leluja. Hän saattaa pitää voimakkaasti maustetuista tai hyvin kuumista ruuista.



Toiminnan ja  
käyttäytymisen hallinnan  
ongelmia



**Epätavallisen korkea aktivaatiotaso:** Lapsi saattaa olla aina liikkeessä, liikehtiä lyhyin ja hermostunein elein, säntäillä sekä leikkiä tai puuhata ilman tarkoitusta. Hänen mielialansa saattaa vaihdella nopeasti, hän innostuu helposti ja hänen on vaikea istua paikoillaan.

**Epätavallisen matala aktivaatiotaso:** Lapsi saattaa liikkua hitaasti ja jähmeästi sekä väsyä helposti. Hän ei ehkä ole aloitekykyinen ja hän saattaa puuhastella samaan asiaan parissa pitkään. Hän ei ole kovin kiinnostunut siitä, mitä hänen ympärillään tapahtuu.

**Impulsiivisuus:** Lapsi ei ehkä hallitse itseään kovin hyvin, ja hänen on vaikea lopettaa aloittamaansa tekemistä. Hän saattaa kaataa mehun lasiin, kunnes se tulvii yli, puristaa liimapulloa, kunnes se on tyhjä, juoksennella päin puita ja ihmisiä sekä puhua toisten puheen päälle.

**Huono keskittymiskyky:** Lapsi saattaa olla lyhytjänteinen jopa tehdessään asioita, josta hän pitää. Hän kiinnittää huomionsa kaikkeen muuhun paitsi siihen, mitä hänen pitäisi tehdä. Hänen toimintansa voi olla jäsentymätöntä ja hän unohtaa helposti asioita.

**Lihaskänteyden ja motoriikan hallinnan ongelmat:** Lapsen keho saattaa olla joko jännittynyt tai velto. Lapsi on kömpelö, selvästi huolimaton ja altis onnettomuuksille.

**Motorisen ohjailun ongelmat:** Motorisella ohjailulla tarkoitetaan kykyä suunnitella, jäsentää, sarjoittaa ja toteuttaa monimutkaisia liikkeitä tarkoituksenmukaisesti. Lapsen saattaa olla vaikea nousta portaita, edetä liikuntatunnilla motoriikkaa vaativissa ratatehtävissä, käyttää leikkikentän välineitä, ajaa polkupyörällä, pukeutua, istuutua autoon ja tulla sieltä ulos sekä käyttää ruokailu- ja kirjoitusvälineitä. Hän saattaa oppia huomattavasti muita lapsia hitaammin uusia motorisia taitoja, esim. taputtamaan rytmejä käsillään tai hyppäämään hyppynarua.

**Selvä oikea- tai vasenkätisyyden puuttuminen neljään tai viiteen ikävuoteen mennessä:** Lapsi ei käytä johdonmukaisesti toista kättä käsitellessään tavaroita, esim. kynää tai haarukkaa. Hän saattaa käyttää kumpaa tahansa kättä tarttuessaan esineisiin. Hän saattaa siirtää esineen oikeasta vasempaan käteen, syödä yhdellä mutta piirtää toisella kädellä tai käyttää saksia kahdella kädellä.

**Heikko silmä-käsi-yhteistyö:** Lapsen saattaa olla vaikea käyttää tussikyniä ja väriliituja, tehdä askartelutöitä, rakentaa palikoilla, koota palapelejä, syödä siististi ja sitoa kengännauhojaan. Hänen käsialansa saattaa olla suttuista ja epätasaista.

**Uusien tilanteiden vältteleminen:** Lapsi saattaa vastustaa kodista poistumista, uusien ihmisten tapaamista, uusien pelien tai lelujen kokeilemistä tai erilaisten ruokien maistamista. Hän saattaa joutua paniikkiin ilman selvää syytä.

**Vaikeus siirtyä tilanteesta toiseen:** Lapsi saattaa olla itsepäinen ja haluton yhteistyöhön, kun pitäisi tulla syömään, mennä kylpyyn tai tulla pois kylvystä tai siirtyä lukemisesta laskemiseen. Pienetkin muutokset rutiineissa saavat lapsen tolaltaan; hän ei kulje virran mukana.

**Herkästi turhautuminen:** Jos lapsen on vaikea tehdä asioita, jotka muut lapset osaavat helposti, hän saattaa antaa nopeasti periksi. Hän saattaa tavoitella täydellisyyttä ja menettää malttinsa, jos askartelutyön tai teatterileikin lopputulos ei vastaa hänen odotuksiaan. Koska hän haluaa olla voittaja, paras ja ensimmäinen, hän on huono leikkikaveri.

**Itsesäätelyongelmat:** Lapsen saattaa olla vaikea päästä vauhtiin tai rauhoittua kohonneesta vireystilasta. Hänen toimintakyvyssään saattaa olla suuria vaihteluja: asiat sujuvat jonakin päivänä, toisena eivät.

**Oppimisongelmat:** Lapsen saattaa olla vaikea oppia uusia taitoja ja käsitteitä. Vaikka hän olisikin älykäs, hän on usein alisuoriutuja.

**Sosiaaliset ongelmat:** Lapsen kanssa voi olla vaikea tulla toimeen. Hänen saattaa olla vaikea saada ystäviä tai hän ei halua leikkiä tai keskustella muiden kanssa. Koska hänellä saattaa olla tarve hallita ympäristöään, hän ei esim. halua lainata lelujaan.

**Tunnepohjaiset ongelmat:** Lapsi voi reagoida yliherkästi muutoksiin ja stressiin, ja hän pahoittaa herkästi mielensä. Hän saattaa toimia hajanaisesti, joustamattomasti ja epärationaalisesti. Hän voi olla vaativa ja hakea itselleen huomiota kielteisillä tavoilla. Hän on onneton, koska uskoo, että hän ei kelpaa mihinkään ja että hän on tyhmä ja epäonnistuja. *Lapsella on heikko itsetunto.*

# Huomaa

**Vaikka monilla SI-häiriöisillä lapsilla on käyttäytymisongelmia, monilla käyttäytymisongelmaisilla lapsilla ei ole SI-häiriötä!**

Toiminnan ja käyttäytymisen hallinnan ongelmat saattavat johtua puutteellisesta aistitiedon käsittelystä, mutta myös muista kehityshäiriöistä. Jokaisella lapsella on myös ajoittain ja normaaliin kehitykseen liittyen itsesäätelyn hallinnan haasteita. Huolellinen diagnoosin tekeminen on välttämätöntä, kun halutaan selvittää, mitkä oireet liittyvät aistitiedon käsittelyn ongelmiin.

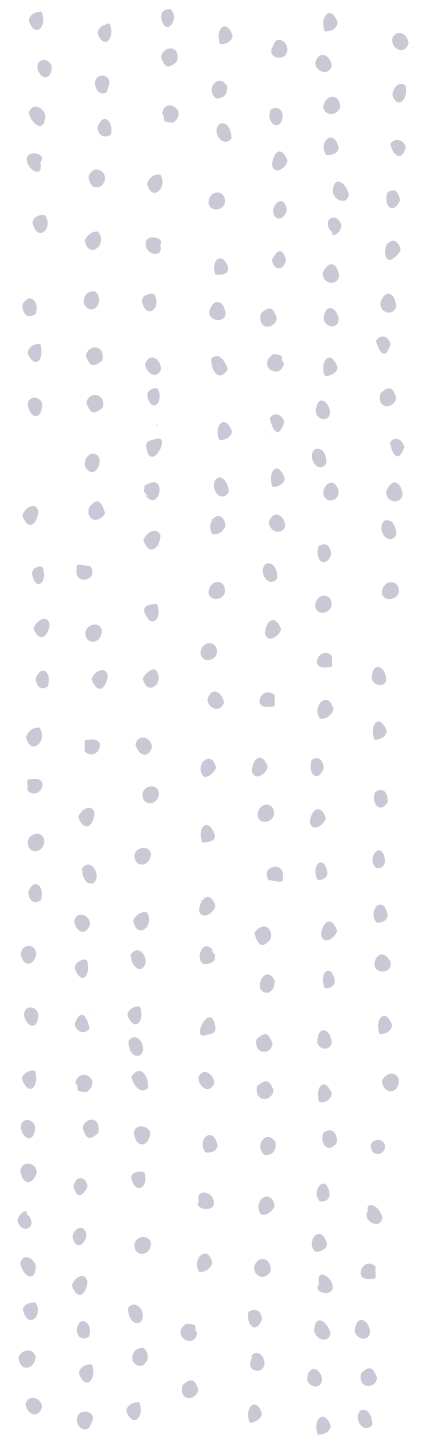
# Samantyyppisiä oireita

Monet SI-häiriön oireista ovat niin samanlaisia kuin joidenkin muiden yleisten häiriöiden oireet, että saattaa olla vaikeaa erottaa yhtä häiriötä toisesta.

Vaihtoehtoisia diagnooseja voivat olla:

- Tarkkaavaisuushäiriö ADD tai tarkkaavaisuuden ja ylivilkkauden häiriö ADHD
- Oppimiseen liittyvät visuaaliset ongelmat
- Allergiat
- Ravintoaineiden tai vitamiinien puutos
- Lapsi käyttäytyy aivan kuten tavallisen lapsen tuleekin
- **Aistitiedon käsittelyn häiriön hälyttävät tunnusmerkit ovat lapsen epätavallinen reagointi koskettamiseen ja/tai liikkumiseen ja siihen, että häntä kosketetaan ja/tai liikutetaan.**
- Joillakin lapsilla on vain SI-häiriö. Joillakin on SI-häiriö ja ADD/ADHD. Joillakin on SI-häiriö ja oppimisvaikeuksia. Joillakin on kaikki kolme samaan aikaan.
- SI-häiriön oireet tulkitaan usein väärin, jolloin niiden luullaan aiheutuneen psyykkisistä ongelmista. Näitä ongelmia saattaakin kehittyä, jos oireiden alla piilevää aistitiedon käsittelyn häiriötä ei huomata eikä hoideta varhaisessa vaiheessa. **Kykenemättömyys käsitellä fyysisiä, sosiaalisia ja tunne-elämän haasteita ilmenee usein kolmen tai neljän vuoden iässä, mikäli terapiaa ei ole vielä aloitettu.**

*Aistitiedon  
käsittelyn häiriöön  
liittyviä vaikeuksia*



**ADD ja ADHD:** Vaikka SI-häiriö ei ole sama asia kuin oireiltaan samanlainen ADD tai ADHD, nämä kaksi ongelmaa voivat vaikuttaa lapseen samanaikaisesti. Syynä tähän on se, että neurologiset häiriöt vaikuttavat toisiinsa: mitä enemmän lapsella on vaikeuksia yhdellä alueella, sitä todennäköisemmin hänellä on vaikeuksia myös muilla alueilla.

**Oppimisvaikeudet:** Aistitiedon käsittelyn häiriö ei ole oppimisvaikeus. Se voi kuitenkin johtaa oppimisvaikeuksiin vaikuttaessaan lapsen auditiivis-kielellisiin taitoihin, visuospatiaalisiin taitoihin ja taitoon käsitellä ja sarjoittaa tietoa. SI-häiriöiselle lapselle voi mahdollisesti tulla oppimisvaikeuksia tulevaisuudessa.

**Auditiivis-kielelliset vaikeudet:** Lapsella saattaa olla vaikeuksia kuuntelemisessa, auditiivisessa hahmotuksessa ja kielen käsittelyssä. Hän saattaa vaikuttaa tottelemattomalta, koska hän ei seuraa hyvin sanallisia ohjeita. Hän ei osaa toimia ohjeen mukaan, koska hän ei ymmärrä, mitä hänelle sanottiin.

**Puhe- ja artikulaatiovaikeudet:** Lapsen saattaa olla vaikea ääntää sanoja riittävän selvästi, jotta häntä voitaisiin ymmärtää. Hän saattaa sanoa "ovara", kun pitäisi sanoa "orava", ja "hiusket", kun pitäisi sanoa "hiukset", koska hän ei pysty motorisesti järjestämään ääniteitä oikein.

**Näönkäytön vaikeudet:** Lapsella saattaa olla hankaluuksia oppimisessa, koska hän ei pysty kiinnittämään katsettaan riittävän hyvin kasvoihin, liitutauluun, kirjaan, lautapeliin tai koripallossa koreihin. Vaikka lapsella olisikin riittävä näkökyky, puutteellinen silmien yhteisnäkö voi aiheuttaa vaikeuksia näkemisen ymmärtämisessä. Esim. jos ongelmana on nähdyn liittäminen ääniin, lapsi ei ehkä tiedä, minne hänen pitäisi katsoa kuullessaan opettajan äänen. Jos ongelmana on nähdyn liittäminen liikeaistimukseen, hän ei ehkä kierrä huonekaluja välttääkseen niihin törmäämisen.



**Syömisongelmat:** Lapsi ei ehkä pureskele ruokaansa huolellisesti ja sotkee syödessään. Hän saattaa pitää maultaan ja koostumukseltaan erikoisista ruoista, tai hänen ruokavalionsa saattaa olla rajallinen. Hän saattaa syödä vain rapeita ruokia, tai vain pehmeitä ruokia, tai vain kylmiä tai kuumia ruokia. Äärimmäisessä tapauksessa ravinnonsaanti on puutteellista, mikä vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen ja kehitykseen.

**Ruoansulatus- ja pidätysongelmat:** SI-häiriö saattaa vaikuttaa ruoansulatukseen, jos lapsi ei huomaa nälän ja kylläisyyden tunteita. Hänellä saattaa olla kastelua ja tuhrimista, jos hän ei havaitse märkyyttä ja jos lihasjänteys on riittämätön "pidättämiseen". Hän saattaa olla yökastelija tai hänellä saattaa olla ummetusta.

**Allergiat:** SI-häiriötä esiintyy usein yhdessä allergioiden kanssa. Lapsi voi saada allergisia reaktioita ruoka-aineista, pölystä, siitepölystä, heinästä, eläimistä tai lääkkeistä.

**Unensäätelyn häiriöt:** Lapsi saattaa tarvita pitkät päiväunet, tai hän ei ehkä nukahda päiväunille edes väsyneenä. Koska unihäiriön aiheuttaa usein eroamispelko, hän haluaa nukkua vanhempiensa kanssa. Itsenä rauhoittaminen uneen saattaa olla vaikeaa, ja hän saattaa heräillä yöllä toistuvasti. Unihäiriöt liittyvät usein suureen liikkumistarpeeseen. Jos lapsi ei ole päässyt liikkumaan riittävästi päivän aikana, hänen vireystilansa saattaa vaihdella sattumanvaraisesti, jolloin hän voi olla ylivireä keskellä yötä. Myös yliherkkä reagointi tuntoaistimuksiin voi tehdä lapsen olon sängyssä epämukavaksi.

# Mahdollisia syitä

**Geneettinen tai perinnöllinen taipumus:** Tämä on usein kyseessä, jos toisella lapsen vanhemmista, jollakin sisaruksista tai jollakin muulla lähisukulaisella on jonkinlainen SI-häiriö.

**Ennen lapsen syntymää vaikuttaneet olosuhteet:** Sikiön saamat kemikaalit, lääkkeet ja myrkyt, äidin huumeiden ja alkoholin käyttö sekä raskaudenaikaiset komplikaatiot, joita ovat aiheuttaneet esim. virukset, krooniset sairaudet tai voimakas stressi.

**Ennenaikainen syntymä:** Lapsi syntyy keskosena.

**Synnytykseen liittyvä trauma:** Esim. hätäsektio, hapenpuute tai pian syntymän jälkeen tehty leikkaus.

**Syntymänjälkeiset olosuhteet:** Esim. ympäristömyrkyt sekä liiallinen tai liian vähäinen aististimulaatio syntymän jälkeen. Pitkähkö sairaalassa tai laitoksessa oleskelu tai normaalien aistikokemusten puute voivat haitata hermoston kehitystä.

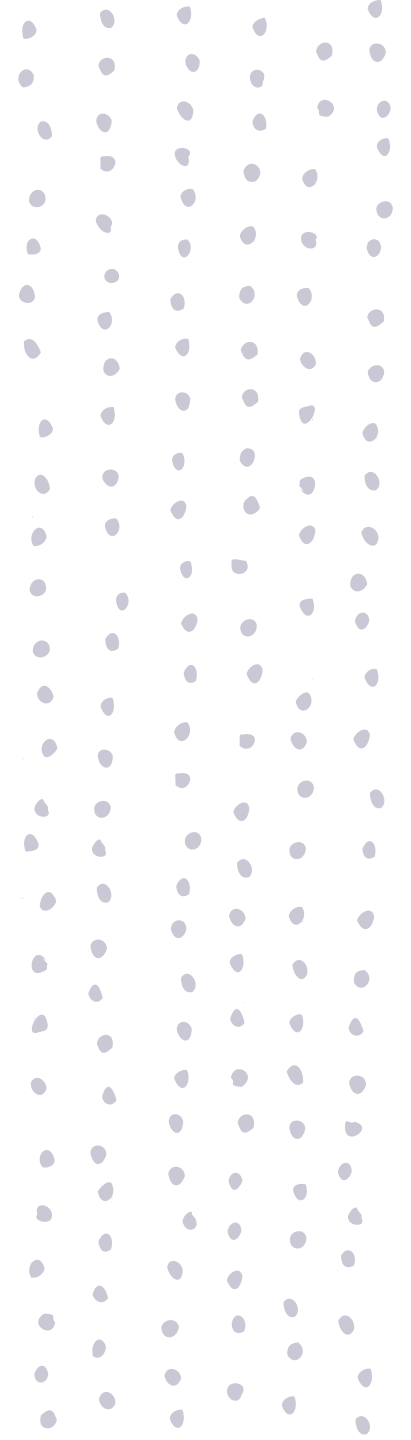
**Tuntemattomat syyt:** Joskus SI-häiriö ilmenee ilman mitään tunnistettavaa alkuperää.

# Apua on saatavilla

- **Lapsella on hyvät mahdollisuudet kehittyä taitavaksi, itsensä hallitsevaksi ja sujuvasti toimivaksi aikuiseksi, jos hän saa ymmärrystä, tukea ja terapiaa riittävän aikaisin.**
- Varhaisessa vaiheessa aloitettu hoito tarkoittaa terapiaa, joka on suunniteltu yksilöllisesti vastaamaan lapsen tarpeita. SI-häiriöitä hoidetaan yleensä toimintaterapialla, jossa lapsen kehitystä tuetaan niin fyysisesti, älyllisesti kuin emotionaalisestikin.
- Nuoret lapset reagoivat varhaisessa vaiheessa aloitettuun terapiaan hyvin, koska heidän keskushermostonsa on vielä joustava eli plastinen. Plastisuus tarkoittaa, että lasten aivotoiminta ei ole vielä vakiintunut: se voi muuttua tai sitä voidaan muuttaa.
- Lasten kasvaessa vakiintuneiden toiminta- ja käytösmallien muuttaminen on haastavampaa, mutta myös vanhemmat lapset hyötyvät terapiasta.
- **Lapselle, jolla on vaikea häiriö, terapia on ensiarvoisen tärkeää. Lapselle, jonka häiriö on kohtalainen tai lievä, terapia voi merkitä muutosta.**



Leikkejä  
TUNTOAISTI-integraation  
kehittämiseen



**Silittely:** Rohkaise lasta sivelemään ihoaan erilaisilla materiaaleilla.

**Sormella piirtäminen:** Piirrä muoto, kirjain, numero tai kuva sormellasi lapsen selkään tai käteen. Pyydä lasta arvaamaan, mitä piirsit, ja piirtämään saman kuvion omaan selkääsi tai käteesi.

**Hiekkaleikki:** Laita hiekkalaatikkoon pieniä leluja (autoja, muoviukkoja, dinosauruksia), joita lapsi voi järjestellä, haudata ja etsiä uudelleen.

**Tunnustelulaatikko:** Leikkaa reikä kenkälaatikon kanteen. Laita laatikkoon erilaisia esineitä, esim. lankarullia, lasikuulia, eläinhahmoja ja leikkiautoja. Leikissä lapsi työntää kätensä reiän läpi laatikkoon ja arvaa katsomatta, mikä lelu on hänen kädessään. Tämä toiminta kehittää lapsen kykyä erottaa esineen muoto käyttämättä näköaistia apuna.

**”Löydätkö sen?” -leikki:** Piilota pieniä esineitä hiekkalaatikkoon tai tunnustelulaatikkoon. Pyydä lasta etsimään tietty esine, esim. palikka, tunnustellen laatikosta. Tai näytä lapselle lelu, kolikko tai palikka ja pyydä häntä etsimään samanlainen.

**”Osaatko kuvailla sitä?” -leikki:** Ota esille tavaroita, jotka on tehty eri materiaaleista ja ovat eri lämpöisiä ja eri painoisia. Pyydä lasta kertomaan esineestä, jota hän koskettaa. Onko esine pyöreä, viileä, sileä, pehmeä, painava jne. Leikin voi toteuttaa myös ilman, että lapsi näkee esineen, esim. tunnustelemalla kädet selän takana.

**Pehmolelun hoivaaminen:** Pehmoeläimen silittäminen, harjaaminen ja halailu tuntuu lapsesta mukavalta.

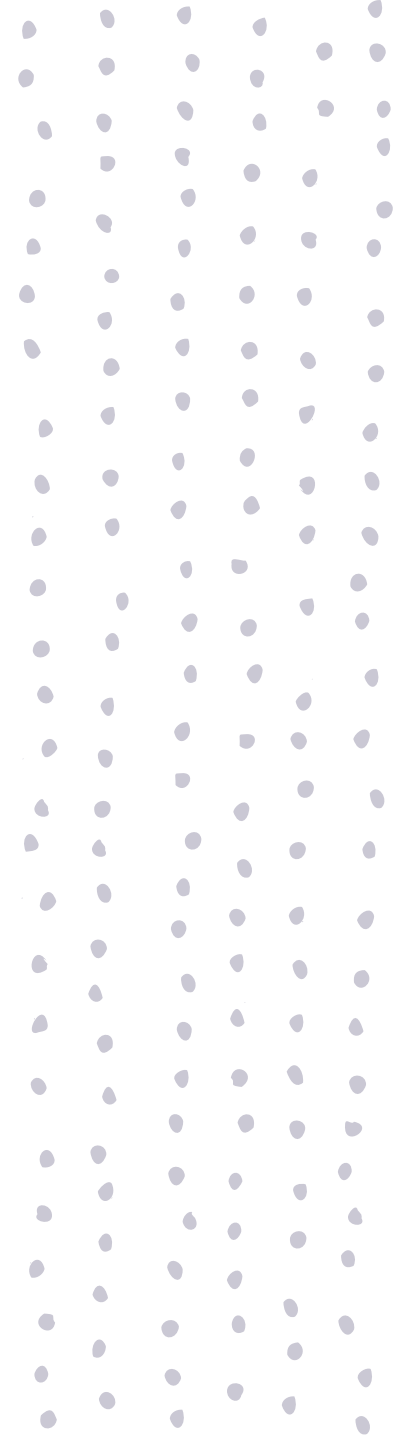
**Huopaan kääriytyminen:** Kieritä lapsi napakasti huovan sisään esim. päiväunille. Kääritynä oleminen antaa syväpainetuntokosketuksia ja on yleensä miellyttävää.

**Selänsilitys:** Sivele lapsen selkää ja jäseniä tasaisilla syväpainetuntokosketuksilla. Sivele alaspäin, ihokarvojen mukaisesti.

**Hienoksi pukeutuminen:** Varaa pahvilaatikko vain ”erityisille” vaatekappaleille. Laita sinne hattuja, kenkiä, hansikkaita sekä pörröisiä tai sulista tehtyjä puuhkia ja silkkihuiveja.

**Salainen piilopaikka:** Varaa pyyhkeitä, huopia, lakanoita ja tyynyjä, joista lapsi voi tehdä majan tai piilopaikan esim. pöydän alle.

Leikkejä  
TASAPAINO ja LIIKEAISTI  
-integraation  
kehittämiseen



**Hyppypallo:** Hyppypallo on kuin suuri ilmapallo, jossa on kahvat. Se on mahtava väline pomppimiseen.

**Lakanassa keinuminen:** Kaksi aikuista pitävät kiinni lakanan vastakkaisista päistä ja lapsi saa lakanassa hauskan keinumiskokemuksen. Tähän käy myös riippumatto.

**Keinuminen:** Rohkaise, mutta älä koskaan pakota lasta keinumaan. Rauhallinen edestakainen liike on terapeutista. Jos lapsi reagoi liikeaistimukseen yliherkästi, anna hänelle matala keinu, jossa jalat ylettyvät maahan, tai pidä lasta keinuessa sylissäsi.

**Epävakaalla alustalla käveleminen:** Esim. lumihangessa, metsäpolulla tai hernepussien päällä kävellessään lasten on jatkuvasti mukautettava tasapainoaan.

**Pallon päällä istuminen:** Lapsi voi istua pallon päällä esim. satuhetken aikana. Lämpimitaltaan n. 30cm pallo on sopiva useimmille leikki-ikäisille.

**Jumppapallon päällä tasapainottelu:** Lapsi voi maata vatsallaan tai selällään tai istua ja pomppia pallon päällä.

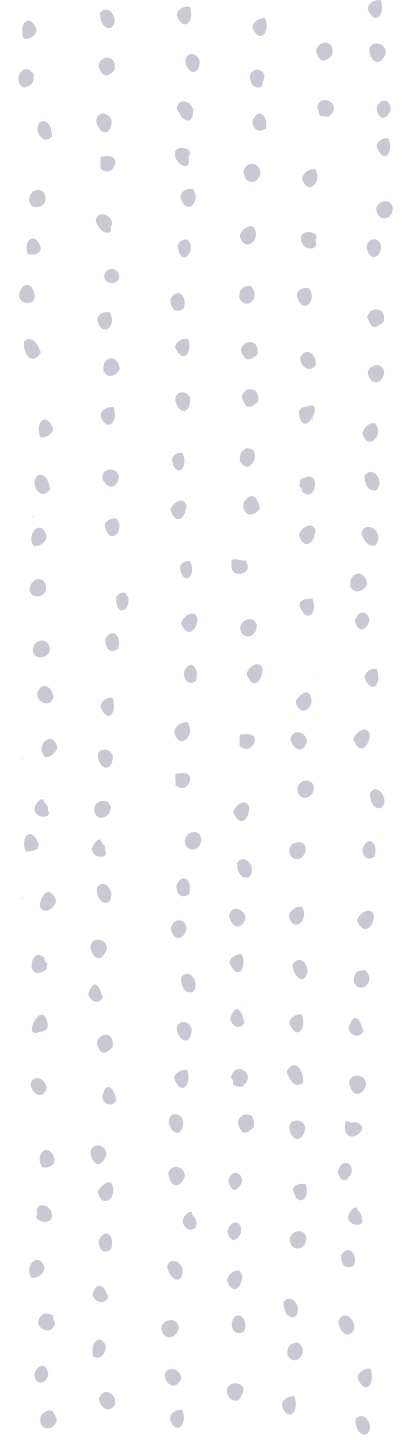
**Portaiden ylös nouseminen ja alas laskeutuminen.**

**Kuperkeikkojen tekeminen.**

**”Nuorallakävely”:** Matalien korokkeiden, esim. laudan, päällä kävely.



Leikkejä  
LIHAS- ja NIVELAISTI  
-integraation  
kehittämiseen



**Painavien tavaroiden kantaminen:** Ulkoleikkeihin voi varata vaikkapa isoja vesipulloja, joita lapset voivat kanniskella paikasta toiseen.

**Työntäminen ja vetäminen:** Haravoiminen, lumen lapiointi, autonrenkaan työntäminen, kaverin vetäminen pulkassa, lastatun karrin vetäminen jne. Voimakas lihastyöskentely aktivoi lihaksia ja niveliä.

**Käsillä roikkuminen:** Kun lapsi kannattelee painoaan käsillään, hänen lihaksensa ja nivelensä lähettävät aistiviestejä aivoihin.

**Tyynykolarointi:** Tee törmäystyyny tunkemalla suuria vaahtomuovipaloja pussilakanaan ja laita se huoneen nurkkaan. Myös säkkituolit käyvät. Anna lasten sukeltaa, hypätä ja kaivautua pehmusteisiin.

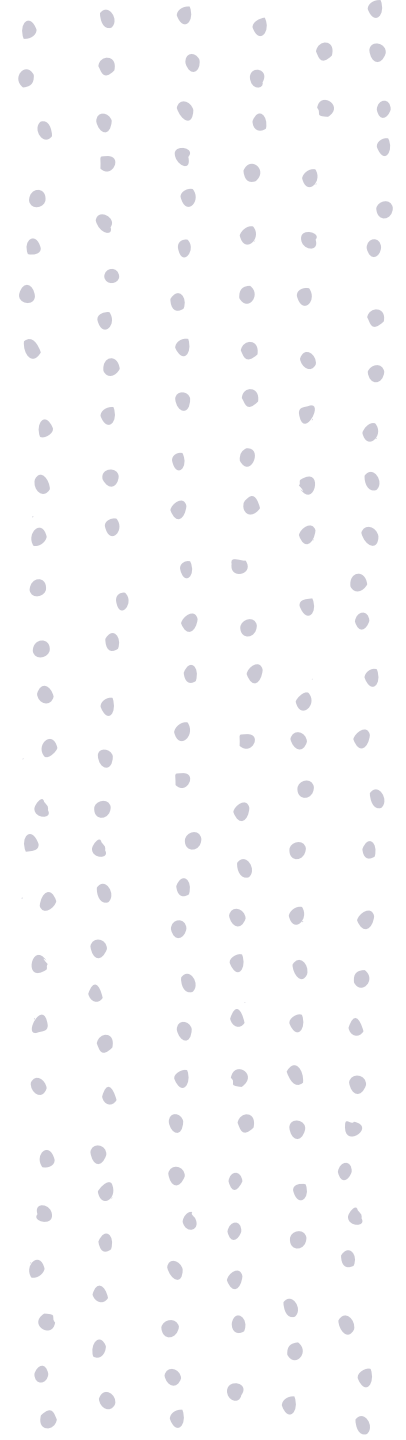
**Erakkorapu:** Aseta suuri riisi tai hernepussi lapsen selän päälle ja anna hänen liikkua painava ”kuori” selässään.

**Köydenveto:** Hanki pitkä paksu köysi ja sido siihen solmuja, jotta siitä on helpompi saada ote. Jaa osallistujat joukkueisiin. Kokeile tätä leikkiä istuen, seisten ja polviasennossa.

**Kopittelu:** Suuren pallon tai tyynyn heittäminen lasten kanssa.

**Pukkitaistelu tai kukkulan kuningas** tai mikä tahansa leikkisä kontaktilaji.

Lisää leikkejä  
SENSOMOTORISTEN-taitojen  
kehittämiseen



# Hienomotoriset taidot

**Hiekan siivilöiminen:** Kauhominen ja siivilöiminen kehittää käsien ja sormien hienomotorisia lihaksia.

**Pienten lelujen ja esineiden käsittely:** Esim. palikat, magneettikuviot ja palapelit kehittävät lapsen tunto-, lihas- ja nivelaistijärjestelmiä.

**Pujottaminen ja punominen:** Esim. nappien, makaronien, helmien, lankarullien ja kulkusten pujottaminen langanpätkiin tai kengännauhoihin kehittää silmä-käsi-yhteistyötä, tuntoerottelukykyä ja kehon molempien puolien yhtäaikaista koordinaatiota.

**Munarasiakokoelmat:** Lapsi saattaa nauttia esim. pikkukivien, papujen, helmien, nappien tms. järjestelemisestä ja varastoimisesta omiin ryhmiin munarasian koteloihin.

**Muovailuvaha/Taikataikina:** Alustaminen, muotoilu, kauliminen, nipistely, puristelu, taputtelu, rullaaminen ja pallojen pyörittäminen vahvistavat käsien lihaksia, kehittävät sorminäppäryyttä ja ovat hyvää harjoitusta monille aisteille. Muovailuun saa hauskuutta myös painamalla pienillä esineillä, kuten kolikoilla ja avaimilla, kuvioita muovailuvahaan, tai kun lapsille antaa piparkakkumuotteja, viivoittimen tai valkosipulinpuristimien muovailuvahan leikkaamiseen ja pursottamiseen.



# Motorinen ohjailu

**Esteratojen läpi kulkeminen:** Rakenna esterata, jonka läpi kulkeakseen lapsen tulee muuttaa kehonsa asentoa ja liikkua eri tavoin. Laita rataan tunneleita, ylös mentäviä ja alas tultavia rampeja, tasapainottelulautoja, lankkuja, askelmia ("kiviä"), rappusia, tikkaita ja kiipeilytelineitä. Tee radasta suuren ympyrän muotoinen.

**Tasolta hyppääminen:** Laita patja matalan tason viereen ja rohkaise lasta hyppäämään alas patjalle. Voit merkitä laskeutumispaikan ja kannustaa lasta hyppäämään joka kerta pidemmälle.

**Jalkarytmi:** Lausu ääneen lastenlorua, taputa tai lyö rumpua tasaisessa rytmissä. Pyydä lasta hyppäämään tai hyppimään rytmin tahdissa. Lisätäkseen motorisen ohjailun haastetta vaihtele tahtia hitaasta nopeaan ja rohkaise lasta pysymään samassa tahdissa.

**Eläinkävely:** Kannusta lasta kävelemään neljällä jalalla kuin karhu, neljällä jalalla sivuttain kuin rapu, kontaten kuin kilpikonna, madellen kuin käärme, ryömien kuin mittarimato, tarttuen nilkkoihinsa ja kävellen kuin strutsi, taapertaen kyykyssä kuin ankka, hypellen kuin sammakko/kenguru/kaniini, ontuen kuin kulkukoira, polvet koukussa kuin gorilla, laukaten kuin hevonen jne.

**Leikkikenttäleikit:** Kapteeni käskee, Lontoon silta, polttopallo, 10 tikkua laudalla, kuurupiilo jne.



# Kehon eri puolten välinen yhteistyö

**Pallon kopittelu:** Heitä lapselle suurta tai keskikokoista rantapalloa kevyesti lyhyeltä etäisyydeltä. Käytä pienempää palloa ja asetu kauemmaksi sitä mukaan, kun lapsen kiinniottotaidot kehittyvät.

**Ilmapalloleikki:** Molempia käsiä yhdessä käyttäen lapsi heittää ilmapallon ilmaan ja 1) ottaa sen kiinni 2) pitää sen ilmassa lyöden sitä toistuvasti avoimilla kämmenillä tai 3) lyö sitä yhdessä nyrkissä olevilla käsillä. Vaihtoehtoinen leikki on ilmapallon pompotus ja kiinniotto.

**Taputus ja kosketus:** Pyydä lasta matkimaan rytmisiä kädenliikkeitä, kun taputat käsiä ja kosketat eri kehonosia.

**Kehon rytmit:** Pyydä lasta matkimaan liikkeitäsi lorun tai laulun tahdissa. Taivuta päätä sivulta toiselle, heiluta käsiä pään yläpuolella, ravista käsiä, taputa nyrkeillä rintaasi, läpsäytä lonkkia, taivuta vartaloa sivulta toiselle, nosta ja rentouta hartioita, tömistä jalkoja, hypi jalalta toiselle jne.

**Rummunlyönti:** Anna lapselle kapulat, joita hän voi lyödä lausuessasi loruja tai musiikin tahtiin.

**Räpyläpeli:** Pyydä lasta heittämään hernepussi tai kevyt pallo ja ottamaan se kiinni esim. leikkiämpärillä, joka toimii räpylänä.

# Auditiviset eli kuulonvaraiset taidot

**Kuuntele lasta.** Kiinnitä häneen huomiota. Katso lasta silmiin, kun hän puhuu. Osoita hänelle, että hänen ajatuksensa kiinnostavat sinua.

**Käytä yksinkertaista ja selkeää kieltä.** Puhu hitaasti, käytä lyhyitä ilmaisuja, lyhennä antamiasi ohjeita ja toista sanomasi. Vahvista sanallisia viestejä elekielellä: kasvonilmeillä, kädenliikkeillä ja kehonkielellä.

**Anna lapselle aikaa vastata ja ilmaista ajatuksensa.** Älä hoputa, keskeytä tai patista.

**Palkitse lasta puhumisesta** eleillä, kuten hymyllä, ja sanallisilla kehuilla. Myönteinen palaute rohkaisee häntä.

**Käytä rytmiä ja tahtia kehittääksesi lapsen muistia.** Anna ohjeita tai opeta asioita laulaen: laulussa on tuttu sävel (esim. Jaakko kulta / Maijan karitsa), mutta itse keksimäsi sanat.

**Lue lapsille joka päivä.**



# Visuaaliset eli näönvaraiset taidot

**Muotojen tekeminen:** Anna lapsen piirtää tai muotoilla muotoja, kirjaimia ja numeroita erilaisista materiaaleista. Materiaaleina voi käyttää esim. muovailuvahaa, sormivärejä, hiekkaa, naruja jne.

**Sokkelo- ja yhdistä pisteet tehtävä:** Osta sokkelotehtäväkirja tai tee itse sokkeloita paperilla tai lumeen. Anna lapsen etsiä sokkelosta oikeaa tietä sormella, leikkiautolla, värikynällä jne.

**Kuminauhalauta:** Osta kuminauhalauta tai tee sellainen itse naulaamalla naularivejä puulevyyn. Lapsi voi muodostaa mallin mukaisia kuvioita pingottamalla kuminauhoja naulojen ympäri.

**Tappilauta:** Lasta voi pyytää tekemään oman tai mallinmukaisen kuvion.

**Leikkauspuuhut:** Anna lapselle sakset ja paperia ja pyydä häntä leikkaamaan hapsuja ja suikaleita. Piirrä paperille kaartuvia viivoja, joita pitkin hän voi leikata.

## Palapelit

**Palikoilla rakentaminen.**



# Lähteet & Lisätietoa

**Kranowitz**, Carol 2015. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

**Puustajärvi**, Anita (toim.) 2023. Aistitiedon käsittelyn vaikeudet. Ymmärrystä ja sujuvampaa arkea. Jyväskylä: PS-kustannus.

- **Julkaistaan loppuvuodesta 2023.** Uusimpaan tutkimustietoon nojautuva teos ja ensimmäinen suomalaisvoimin toteutettu kirja aiheeseen liittyen. Sopii myös varhaiskasvatuksen ammattilaisille; mukana runsaasti hyviä käytänteitä, joiden avulla voi tukea lasten toimintakykyä varhaiskasvatuksessa.
- **Aiheeseen liittyvä koulutus:** <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/koulutukset.html>  
Esim. Lasten aistitiedon käsittelyn vaikeudet -koulutus **30.11.2023 Zoomissa**

**Sity ry** – Sensorisen integraation terapian yhdistys: <https://sity.fi/>

- Yhdistys kouluttaa ammattilaisia ymmärtämään ja tukemaan lasten kehitystä sensorisen integraation näkökulmasta sekä ohjaa perheitä ja lähiverkostoja edistämään lapsen osallisuutta arjessa.



# *Green Care*

# Luontotoiminta

- **Green Care** tarjoaa päiväkodin luontotoiminnalle kehykset jäsentämällä toiminnan hyvinvointivaikutuksia suhteessa lapsiin sekä jäsentämällä toiminnan peruselementtejä, perusedellytyksiä ja teoriaperustaa.
- **Green Caren** tarjoaa päiväkodin luontotoiminnalle tarkempaa tietoa siitä, miksi tehdään, mitä tehdään ja miten tehdään. Näin toiminnasta tulee tietoisempaa ja tavoitteellisempaa sekä voidaan perustella toiminnan tärkeys ja merkitys osana päiväkodin muuta toimintaa.
- Ympäristökasvatus on luontoavusteinen menetelmä, joka kuuluu **Green Care** -menetelmiin. Ympäristökasvatuksen avulla lapsia ohjataan kohti kestäväää elämäntapaa.

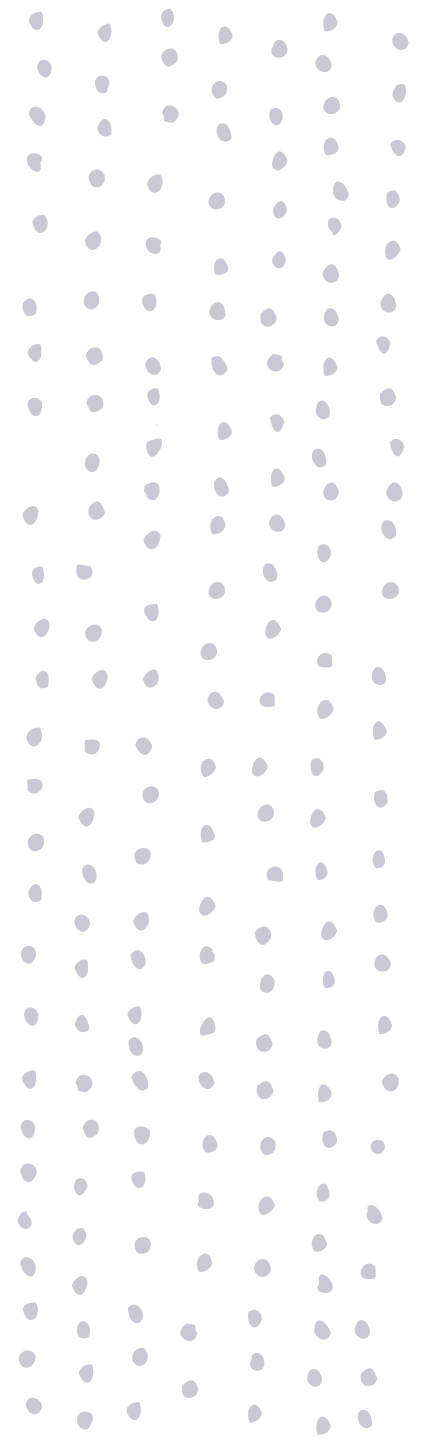
# Luontotoiminnan hyvinvointivaikutukset

- Lapsen tasapainoinen kehitys edellyttää ulkoleikkejä. Luontoympäristössä lapsi voi kokea mm. vapautta, seikkailua, tunteita, esteettisyyttä, itsenäisyyttä, aistikokemuksia, yhteyttä ja erillisyyttä – eli kokonaisvaltaista kokemista, mikä on tärkeää ja eteenpäin vievää lapsen kehityksen kannalta.
- **Luontoympäristö vaikuttaa myönteisesti kehon hallintaan ja motoriikkaan, millä puolestaan on yhteyksiä lapsen tiedolliseen (kognitiiviseen) ja tunteiden ja sosiaalisuuden (sosioemotionaaliseen) kehitykseen. Luontoympäristön on tutkittu myös lieventävän ylivilkkauden oireita.**
- Luontoympäristö tarjoaa mahdollisuuden sekä yhdessä oloon että omassa rauhassa oleiluun.
- Luontoympäristössä lapsi voi kokea minäkuvan selkiytymistä ja itsetunnon vahvistumista sekä virkistystä, rentoutua ja rauhoittua.
- Lapselle on luontaista voida hyvin luontoympäristössä ja siellä voivat kehittyä myös turvallisuus, autonomia ja empatia, jotka ovat psyykkisen kehityksen kulmakiviä.

# Luontotoiminnan suojaavia tekijöitä

- Luontotoiminnan avulla voidaan vahvistaa mm. seuraavia suojaavia tekijöitä: Lapsen iän ja kehitystason huomioiminen, onnistumisen kokemukset, osallisuus, ilon kokeminen, itseilmaisuus, tunne siitä että on rakastettu, mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään jne.
- Lapsena omaksuttu luontosuhde vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen jo lapsuudessa ja voi toimia suojaavana tekijänä myös nuoruudessa, aikuisuudessa ja vanhuudessa. Varhaiskasvattajan olisi hyvä lasta katsellessaan nähdä silmissään myös se aikuinen, joka lapsesta kasvaa, ja sen aikuisen lapset ja nämä lapset aikuisena. Lapsi siirtää oppimaansa eteenpäin kasvaessaan.
- **Tehokkaan työelämän arvot näkyvät kasvatuskulttuurissakin. Länsimainen yhteiskunta arvostaa omatoimista, sosiaalista, reipasta ja itsenäistä lasta. Luontotoiminta voi toimia vastapainona tälle kaikelle ja antaa lapselle rauhaa kasvaa omaksi itsekseen.**

# *Green Care*



- Luontoon liittyvää monialaista ja monimuotoista toimintaa, jolla voidaan edistää ihmisten hyvinvointia ja voimavarojen löytymistä.
- Peruselementteinä luonto, toiminta ja yhteisö.
- Hyvinvointivaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyydestä, kokemuksellisuudesta ja osallisuudesta.
- Tavoitellaan ihmisen lähempää suhdetta luontoon ja kestävän kehityksen mukaista elämäntapaa.
- Perusedellytyksinä tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus.
- Ekopsykologia muodostaa toiminnan keskeisen perustan.



## PERUSEDELLYTYKSET

**Tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus** ovat GC-toiminnan perusedellytyksiä. Tämä tarkoittaa, että ymmärretään toiminnan perusta, tehdään toiminta näkyväksi, toiminta on suunniteltua ja sitä arvioidaan säännöllisesti.

Oleellista on suunnitella toiminta asiakkaiden tavoitteiden mukaisesti, huomioida yksilölliset tarpeet ja tiedostaa, että ihmisen elämän kaikki ympäristöt vaikuttavat häneen.

Toiminnan on oltava eettisesti hyväksyttävää, laadukasta ja turvallista niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisestikin. Ensiarvoisen tärkeää on nähdä jokaisen ihmisen arvo, oikeudet ja mahdollisuudet.

## PERUSELEMENTIT

**Luonto** voi olla GC- toiminnassa niin tapahtumapaikka, kohde kuin välinekin. Luonto voi olla aitoa luontoa ulkosalla, rakennettua sisätiloihin, kaupungin tai maaseudun luontoa tai tulla esiin pienenä luontoelementtinä sisätiloissa esim. viheriöivänä oksana. Luonto voi tulla esiin myös esim. taiteina, ajatuksina, kerrontana, ääninä, kuvina tai mielikuvina ja silti luoda aidon luontokokemuksen.

**Toiminta** liittyy GC- toiminnassa ihmisen ympäristöön ja mahdollistaa omaehtoisen kokemisen ja oppimisen. Toiminta voi olla monenlaista vaihdellen konkreettisesta tekemisestä ja nopeatahtisesta toiminnasta havainnointiin ja rauhoittumiseen. Toiminnan avulla ihminen voi toteuttaa ihmisenä olemisen tarpeita kuten esim. toteuttaa itseään, vaikuttaa ympäristöönsä ja omaan elämäänsä sekä tuntee olevansa olemassa.

**Yhteisö** mahdollistaa GC- toiminnassa osallisuuden. Osallisuuden kokemukset voivat toteutua ihmisten välisenä vuorovaikutuksena tai vain ryhmässä mukana olossa. Osallisuuden tunne voi syntyä myös siinä, että ihminen saa olla aktiivisena toimijana tai siinä, että voi olla vuorovaikutuksessa oman sisäisen itsensä kanssa. Lisäksi osallisuuden kokemuksia voi tapahtua vuorovaikutuksessa eläinten, luonnon tai tietyn paikan kanssa.





## TEORIAPERUSTA

- Kaikki GC-toiminta perustuu ekopsykologiaan. Ekopsykologia on ympäristöpsykologian osa-alue, joka keskittyy ihmisen ja ympäristön välisen suhteen tutkimiseen. Siinä ihminen nähdään osana luontoa ja ihmisen hyvin- tai pahoinvoinnin vaikuttavan luontoon ja toisinpäin.
- Hyvän luontosuhteen katsotaan olevan yhteydessä hyvinvointiin ja myönteisiin luontokokemuksin tätä suhdetta voidaan vahvistaa.
- Ekopsykologian ajatuksin tavoitellaan myös ihmisen lähempää suhdetta luontoon ja kestäväen kehityksen mukaista elämäntapaa.

## Green Care VARHAISKASVATUKSESSA

- GC- toiminta perustuu luontolähtöisiin menetelmiin, joita voidaan soveltaa niin erilaisiin ympäristöihin kuin erilaisille asiakasryhmillekin.
- **Varhaiskasvatuksessa GC-toiminta voi palvella niin kasvatuksen ja opetuksen tavoitteita kuin olla osa lasten hoivaakin.**
- Luontoavusteinen pedagogiikka voi olla myös osa ennaltaehkäisyä, varhaista puuttumista sekä virkistävää ja voimaannuttavaa toimintaa.
- **GC-toiminta voi työmenetelminä ja toimintatapoina vaikuttaa työhyvinvointiin ja henkilökunnan jaksamiseen tai se voi olla osa varsinaista tyky-toimintaa.**

## **VARHAISKASVATUKSEN JA Green Care - TOIMINNAN TAVOITTEET KULKEVAT KÄSI KÄDESSÄ - Green Care VOI HYVIN PALVELLA VARHAISKASVATUKSEN TAVOITTEITA:**

- Varhaiskasvatus on kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on hyvinvoiva lapsi. **Green Care** on toimintaa, jossa luontoa käytetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Molemmilla on monitieteinen perusta.
- Varhaiskasvatus koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. **Green Care** - toiminta soveltuu näihin kaikkiin.
- Varhaiskasvatuksen arvopohjassa keskeisintä on lapsen ihmisarvo ja oikeudet. **Green Care** - toiminnan perusta on ihmisoikeuksissa.
- Varhaiskasvatusympäristö muodostuu fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden kokonaisuudesta kuten **Green Care** - toiminnassakin. Molemmissa fyysinen ympäristö voi vaihdella esim. luontoympäristö, kaupunkiympäristö tai sisätilat. Psyykkisenä ympäristönä tärkeitä ovat turvallisuus, hyväksyntä, kokemuksellisuus ja jatkuvuus. Molemmissa sosiaaliset tekijät muodostuvat toiminnasta ja yhteisöstä, joissa tapahtuu monenlaista vuorovaikutusta.
- Varhaiskasvatuksessa oppiminen on kokonaisvaltainen tapahtuma, jossa mukana ovat mukana kaikki aistit, tunteukset ja kokemukset. **Green Care** -toiminnan toteuttamisessa yhteistä on luontoympäristön tai luontoelementtien moniaistinen ja omaehtoinen kokeminen niin tunteen kuin toiminnankin tasolla. Green Caressa kokemuksellisuus toteutuu niin yksilön kuin yhteisönkin tasolla.

# Luontotoiminnan toteuttamisen pääperiaatteet

**Turvallisuus** tarkoittaa psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista turvallisuutta. Hyvälle luontokokemukselle turvallisuus on ehdoton edellytys. Tässä korostuu kasvattajan vastuu.

**Hyväksyntä** vapauttaa ja sulattaa niin aikuisen kuin lapsenkin. On lupa olla sellainen kuin on ja riittää sellaisenaan. Ei tarvitse edes onnistua ollakseen hyväksyty omana itsenään. Silloin itsetunto ja itsetuntemus voivat alkaa kehittyä. Toteutuessaan tämä vapauttaa aivan uusia voimavaroja, poistaa oppimisen esteenä olevaa jännitystä ja mahdollistaa keskittymisen käsillä olevaan hetkeen.

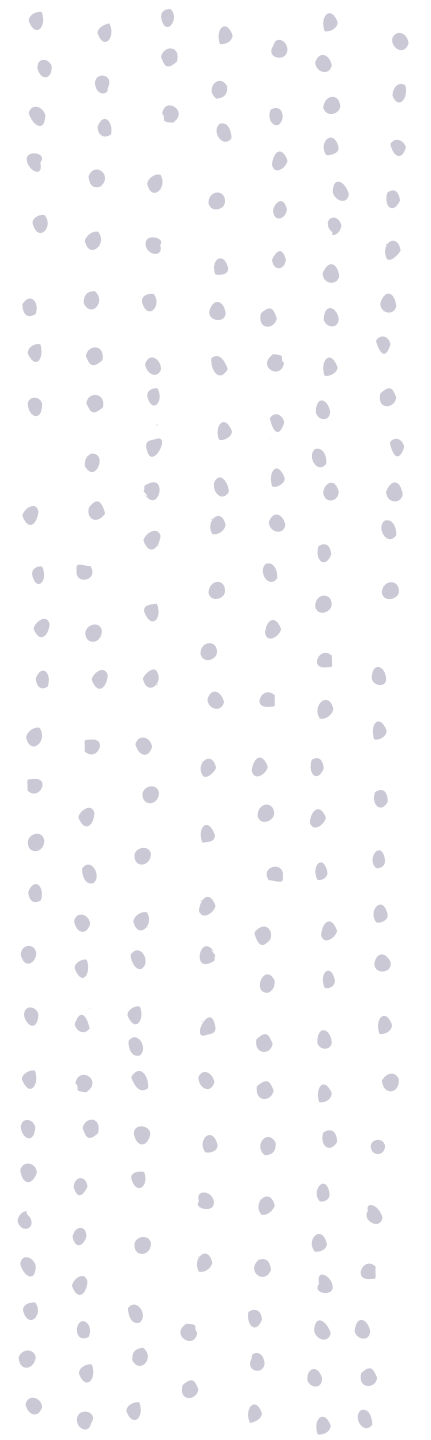
**Kokemuksellisuus** nostaa arvoon itse luontokokemuksen. Ei ole tarvetta tulkita, analysoida tai selittää. On yhteys omiin tunteisiin ja tarpeisiin. Luontotoiminnassa aistikokemukset saavat usein aikaan kokemuksellisuutta. Kokemus voi tulla sisäisenä hyvänä olona nähtäessä kauneutta, fyysisenä raukeutena kävelyretken jälkeen tai puron solinaa kuunnellessa. Kokemuksellisuus voi toteutua myös yhteyden tunteessa eläimen, hyönteisen, kasvin, luontopaikan tai luontoelementin kanssa.

**Jatkuvuus** hyvässä luontokokemuksessa on yhteyden ja osallisuuden tunnetta. Silloin voi olla vaan ja aikakin tuntuu unohtuvan. Toiminta on niin mieluista ja luonnollista, että aivan lumoutuu. Varhaiskasvatuksessa jatkuvuus tarkoittaa, että annetaan mahdollisuuksia ja arvo lapsen leikille ja sen jatkumiselle. Se voi olla myös joustamista aikatauluissa, rutiineista poikkeamista, lasten vahvempaa osallistamista luontotoiminnan suunnitteluun tai luontokokemuksen muistelua.

# Luontotoiminta on yksinkertaista

- Luontotoiminta saa olla kasvattajan näköistä, sellaista, minkä toteuttamisen hän kokee luontevaksi itselleen.
- Luontotoiminta voi olla päiväkodissa luonnollinen osa tavallista vuodenaikojen mukaan vaihtelevaa toimintaa, kestäväää kehitystä, eri orientaatioita, ylisukupolvista ja yhteisöllistä toimintaa sekä kasvatuskumppanuutta.
- Luontotoiminta voi tulla esiin monessa muodossa ja voi olla esim. seikkailua, luonnon havainnointia, retkiä lähiympäristöihin tai kasvatusta omasta ympäristöstä huolehtimiseen.
- Luontotoiminta muovautuu varhaiskasvatuksen tavoitteiden mukaan monenlaiseksi toiminnaksi.
- Luonto voi tulla sisällekkin. Joustava ja monipuolinen ympäristö innostaa lasta leikkimään, oppimaan, tutkimaan, toimimaan ja ilmaisemaan itseään.

*Ideoita  
luontotoiminnan  
toteuttamiseen*



# Puutarhakasvatus ikkunalaudalla

**Herneenversot pääsiäisruohon sijasta:** Herneenversojen kasvatukseen sopivat kaikki kaupassa myytävät kuivatut ruokaherneet. Herneenversot kasvavat syöntikokoisiksi 1-2 viikossa. Jos herneenversoja haluaa maistella, ne kannattaa leikata alimman lehden yläpuolelta, jotta siitä pääsee kasvamaan uusi verso. Tee näin: 1) Liota kuivia herneitä 1-2 vrk ennen istutusta. 2) Kylvä liotetut siemenet kosteaan multaun ja peitä ohuella multakerroksella. 3) Pidä kylvös kosteana sumuttamalla. 4) Kun herneet versovat, kastele muutaman päivän välein.

**Äitienpäiväyrtit:** Helppohoitoisia yrttejä ovat esim. basilika, kirveli, korianteri, laventeli, minttu, persilja, tilli, ruohosipuli ja sitruunamelissa. Näiden yrttien tyypillinen kylvöaika on maaliskuussa ja itämisaika vaihtelee yrtistä riippuen muutamasta päivästä muutama viikkoon. Kylvetyt siemenet peitetään kevyesti mullalla. Paras tapa kastella niitä on sumuttaa suihkepullolla. Kylvökset itävät parhaiten valoisassa, vedottomassa ja lämpimässä paikassa. Kaikki yrtit nauttivat sumuttamisesta myös itämisen jälkeen.

**Eksoottiset hedelmät:** Eksoottisten hedelmien siemenistä voi kasvattaa viherkasveja sisälle. Samalla voidaan tutustua kasvien kasvattamiseen ja hedelmien alkuperään. Vaikka satoa tuskin on odotettavissa, kasvatus voi jo itsessään olla lapsille jännittävä kokemus. Kasvatusohjeita eksoottisten hedelmien kasvattamiseen saa esim. [www.puutarha.net](http://www.puutarha.net) -sivustolta.

**Sademetsä pöydällä:** Suljetut terraariot, jotka tehdään kannelliseen astiaan, sopivat kosteiden, trooppisten olojen kasveille, kuten saniaisille ja sammalille. Suljetuissa olosuhteissa valon vaikutuksesta kasvit yhteyttävät, luovat kosteutta, joka kondensoituu lasin seinämiin ja valuu kasvien käyttöön. Näin kasveille muodostuu lasin suojissa oma ekosysteemi ja ne voivat elää pitkiäkin aikoja ilman mitään hoitoa. Olosuhteet ovatkin kuin trooppisen sademetsän tai kasvihuoneen kaltaiset. Ohje suljetun terraarion tekemiseen: <https://www.kekkila.fi/artikkeli/sademetsa-poydalla-suljetut-terraariot/>

**Pilvien bongaus:** Tavoitteena on saada lapsi rauhoittumaan paikalleen ja innostumaan havainnoimaan pilvien muotoa ja liikettä. Kasvattaja voi aloittaa havainnoinnin ja kertoa, mitä näkee pilvissä. Tämä on otollinen hetki myös pienille tarinoille tai sadutukselle. Jokainen lapsi saa vuorollaan kertoa omat havaintonsa.

**Aarten etsiminen:** Tavoitteena on saada lapsi huomaamaan luonnon pienet, upeat asiat. Kasvattaja voi antaa selvät ohjeet, mitä etsitään, esim. marjoja, kiviä joissa on kimaltavaa tai eläinten jälkiä. Tai sitten kasvattaja voi johdattaa lapsia luontokauneuksia ja outouksia ihmettelemään ja sitten kannustaa lapsia itse etsimään jotakin, mitä kaikki voivat tulla katsomaan. Aarteita voidaan kasvattajan arvion mukaan myös viedä päiväkotiin sisälle ja jatkojalostaa lasten kanssa.

**Aistiharjoitukset:** Tavoitteena on avata lapsen aisteja sekä löytää ja tiedostaa omia aisteja. Tämä avaa lapselle uuden kokemusmaailman ja voi antaa avaimia esim. itsesäätelyyn, omien tunteiden tunnistamiseen ja oman kehon hahmottamiseen. Aistiharjoituksessa voidaan keskittyä yhteen aistiin kerrallaan tai useampaan yhtä aikaa. Ulkona voidaan lämpimällä ilmalla kulkea paljain varpain kasvattajan johdolla ja tunnustella varpailla kuumaa hiekkaa, upottaa varpaat nurmikkoon, koristella varpaita kukkasilla tai valuttaa hiekkaa jaloille. Toiminnan aikana voi keskustella tuntemuksista. Ulos voi järjestää luonnon materiaalien tunnustelu-, tuoksu- ja katselupolkuja. Myös sisälle voi rakentaa aistipolun. Aistiharjoitukset soveltuvat myös odottelutilanteisiin, esim. kangaspusseihin voi laittaa erilaisia materiaaleja ja lapset saavat tunnustella ja arvailla sisältöä ilman, että saavat katsoa.

**Luontopolku ja ruokailu:** Tavoitteena on vahvistaa kasvatuskumppanuutta ja yhteistyötä päiväkodin ja perheiden välillä. Ruokailun voi ajoittaa päiväkodin sulkemisajan tienoille, jolloin vanhemmat jaksavat paremmin osallistua, kun tarjotaan mahdollisuus jo lasta noutaessa jäädä toimintaan mukaan. Perheen tilanteen mukaan voidaan soveltaa kiertäkö perhe ensin luontopolun rasteineen vai ruokaileeko ensin. Ruoan on hyvä olla yksinkertaista ja helposti tarjoiltavaa esim. keittoruoat ovat sopivia. Ulkona ruokailu on elämys. Voidaan järjestää myös nuotioruokailuja, jos päiväkodin ympäristö ja resurssit sallivat. Toimintaa voidaan soveltaa myös esim. vanhempainiltoihin, joissa vuorovaikutus voi luontotoiminnan avulla olla luontevampaa.

**Ylisukupolvinen luontotoiminta:** Tavoitteena on luontotoiminnan avulla saada aikaan vuorovaikutusta eri sukupolvien välille. Luonto kaikkine muotoinensa on yhdistävä tekijä lasten ja vanhusten välillä ja muodostaa yhteisen kielen, jota kaikki ymmärtävät. Näin tapahtuu keskinäistä oppimista ja keskinäinen ymmärrys ja suvaitsevaisuus lisääntyvät. Yhteiseksi tekemiseksi sopivat erityisen hyvin laulut, leikit ja musiikki-ilmaisu eri muodoissaan, koska niiden toteuttaminen onnistuu ilman kummempia erityisjärjestelyjä ja on useimmille mieluista. Luontoa teemana voi soveltaa hyvin myös askarteluihin, peleihin, näytelmiin, yhteisiin juhliin, jumppaan tai leivontaan.



# Lähteet & Lisätietoa

**Vilen**, Nina 2015. Green Care varhaiskasvatuksessa. Opas luontotoiminnan vahvistamiseen päiväkodissa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94545/Vilen\\_Nina.tuotos.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94545/Vilen_Nina.tuotos.pdf?sequence=2&isAllowed=y)


**Ylilauri**, Martta (toim.) 2021. Green Care - Kokeilemisen arvoinen asia. Luonnollista tukea elämään (Luo-Na) - hankkeen kokemukset ja keskeiset tulokset. Vaasan yliopiston raportteja, 26. Vaasan yliopisto.

<https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/13009/978-952-476-970-9--FI.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

**Green Care Finland** <https://www.gcf Finland.fi/green-care/>

**Luontolive** Toiminnallista ympäristökasvatusta <https://www.luontolive.fi/>

- Luontolive-palvelun tarkoituksena on **edistää lapsen luontosuhteen muodostumista, lisätä ympäristötietoutta sekä tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä**. Palvelu on suunniteltu perusopetuksen opetussuunnitelman sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteiden mukaisesti laaja-alaiseen oppimiseen.
- Luontolive on selainpohjainen verkkopalvelu, joka **sisältää lapsille suunnattuja mukaansatempaavia luontovideoita ja -tehtäviä, jotka tukevat laaja-alaista oppimista**. Toiminnat ja tehtävät sisältävät perusopetuksen opetussuunnitelman sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteet.



*Mindfulness  
eli tietoinen  
läsnäolo*

- Usein neurokirjolla olevat henkilöt kuormittuvat tavallista voimakkaammin ympäristön aistiärsykkeistä. Liiallisen aistikuormituksen aikana aivot eivät työskentele tehokkaasti, minkä seurauksena mm. keskittyminen herpaantuu, ongelmanratkaisu vaikeutuu ja luovuus kaventuu.
- Mieltä kuormittavat myös jatkuva ärsyketulva, keskeytykset ja älylaitteiden vaatima huomio, jolloin ihminen on huonosti läsnä tässä hetkessä. Jo pienet lapset saattavat olla stressaantuneita, jännittyneitä, levottomia ja unettomia pysähtymisen sekä jakamattoman huomion puutteessa.
- **Mindfulness on läsnäolon työkalupakki, josta on käytetty myös suomennoksia tietoinen läsnäolo ja läsnäolon taito. Mindfulness perustuu buddhalaisen perinteen meditaatioharjoitteisiin, joista on kehitetty interventioita länsimaiseen terveydenhuoltoon.**
- Tutkimustiedon perusteella mindfulnessin vaikutusten on havaittu välittyvän ennen kaikkea keskittymisen ja tunnesäätelyn sekä kehotietoisuuden ja itsereflektion kautta. Mindfulness eli tietoisuustaidot voivat parantaa kykyä selviytyä epämiellyttävien kokemusten ja tunteiden kanssa.
- Tietoiseen läsnäoloon perustuvien harjoitteiden on todettu vaikuttavan myönteisesti siihen, miten aivot käsittelevät vaikeita tunteita stressin aikana: Ne auttavat siirtämään etuotsalohkon aivokuoren tietyn alueen toimintoja oikealta puolelta vasemmalle puolelle, mikä lisää emotionaalista tasapainoa.

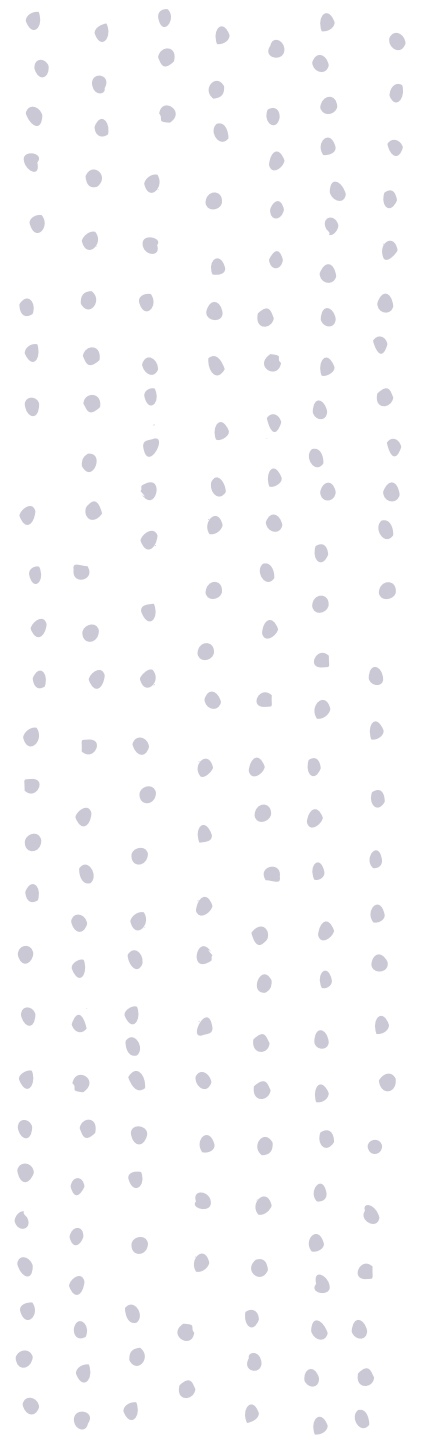
# Lasten mindfulness

- Lasten mindfulness harjoittelusta on jo suomalaistakin tutkimusnäyttöä, ja useissa lasten parissa toteutetuissa tutkimuksissa on raportoitu levottomuuden, stressin ja ahdistuneisuuden vähenemistä, tunteiden säätelyn ja keskittymiskyvyn sekä sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen vahvistumista.
- Lapset ovat kokeneet saavansa apua esimerkiksi jännittäviin ja pelottaviin tilanteisiin, tunteiden tyyntyttämiseen, itsensä ilmaisuun ja nukkumiseen.
- **Tietoisena olemisen taitoa voidaan vahvistaa harjoitteilla, joissa keskitytään havainnoimaan esimerkiksi hengitystä, kehontuntemuksia, liikettä tai muita aistimuksia.**
- Yhteinen tutkailu ja havaintojen nimeäminen turvallisen aikuisen opastuksella antaa myös aikuiselle enemmän ymmärrystä lapsen tilanteesta. Tähän tarvitaan kuitenkin aikuisen tahto ja kyky pysähtyä asian äärelle, jotta se olisi lapsellekin mahdollista.
- Tutkimuksissa on myös todettu, että tietoista läsnäoloa harjoittaneilla ihmisillä aktivoituvat sellaiset aivokuoren hermoverkot, jotka liittyvät nykyhetken suoraan kokemiseen. Heillä on enemmän aktiivisuutta hermoverkoissa, jotka liittyvät tarinoiden kertomiseen omista kokemuksista. Vaikuttaa siis siltä, että tietoisen läsnäolon harjoittaminen auttaa kehittämään laajemman valikoiman tapoja kokea itsensä.

# Lasten mindfulness

- Tietoisuustaitojen lisääntyessä lapsi oppii tunnistamaan ja hyväksymään kehollisia tunteuksiaan, kuten jännitystä tai pelkoa, ja oppii viivästyttämään toimintaa – kuten huutamista, paniikkiin menemistä tai itkemistä – johon on aikaisemmin ollut taipuvainen. Lisäksi mindfulness harjoittelu tukee lapsen itsetuntemusta ja auttaa kokemaan enemmän positiivisia tunteita, lisää omien vahvuuksien tunnistamista sekä antaa keinoja käsitellä vaikeitakin asioita elämässä.
- **Tietoisuus aisteista rikastaa niin lasten kuin aikuistenkin elämää: Lapsen luontainen kyky ihmetellä vahvistuu ja aikuinen alkaa huomioida uudella tavalla ympäröiviä asioita. Ikään kuin sivutuotteena vahvistuu myös kyky pysähtyä ja ottaa vastaan erilaisia tilanteita ja reagoida niihin tietoisemmin.**
- Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä leikinomaisempia ja toiminnallisempia keinoja on hyvä käyttää tietoista läsnäoloa harjoiteltaessa. Yksinkertaisinta on aloittaa harjoittelu arjen tavallisissa hetkissä ihmettelemällä lapsen kanssa erilaisia aistituntemuksista.
- Esimerkiksi kosketuksella voi auttaa suuntaamaan lapsen huomion kehontuntemuksiin tai havainnoimalla hengitystä lasten omat oivallukset hengityksestä keskiössä. Myös luonnossa oleskelu ja luonnon tutkiminen on usein jo sinänsä tietoisena olemista parhaimmillaan.

# Harjoituksia



# Hengitysharjoituksia

- **Huomion ankkuroiminen hengitykseen:** Hengittämisharjoitukset kannattaa aloittaa hengityksen kuulostelemisella ja hengittämisen pohtimisella. Mitä hengitys on? Missä se tuntuu? Sisäänhengityksellä saamme kehoon lisää energiaa ja mieli valpastuu, uloshengityksellä keho rauhoittuu ja mieli tyyntyy. Ilmavirta kulkee nenästä keuhkoihin, viileä ilma virtaa sieraimista sisään ja lämmin ilma virtaa ulos. Esim. puhaltamalla saippuakuplia, kannattelemalla puhalluksella höyheniä ilmassa tai puhaltelemalla pumpulipalloja "maaliin" lapsi saa kokemuksia omasta hengityksestä ja ilmavirran liikkumisesta kehossa. Voidaan puhaltaa myös "sormikynttilöitä" eli nostetaan etusormi pystyyn ja puhalletaan ikään kuin se olisi kynttilä. Sormikynttilöitä voi puhaltaa myös niin monta kuin on ikävuosia.
- **Omaan hengitykseen tutustuminen:** Lapset istuvat tai makaavat mukavassa asennossa. Pyydä lapsia huomaamaan hengityksensä: 1) Hengitä sisään ja kiinnitä huomio nenääsi. Tunnetko ilmavirran sieraimissasi, kun hengität sisään ja ulos? 2) Hengitä sisään ja kiinnitä nyt huomiosi rintakehääsi. Nouseeko se ylös? Entä laskeeko se, kun hengität ulos? 3) Hengitä sisään ja kiinnitä huomiosi mahaasi. Muuttuuko se sisäänhengityksellä pyöreäksi kuin pallo? Litistyykö mahapallo hengittäessä ulos? Toista tämä kaikki vielä 1-2 kertaa lasten jaksamisen mukaan: keskittykää ensin tuntemuksiin nenässä, sitten keuhkoissa ja mahassa. Annetaan ilmavirran kulkea rauhallisesti ja rennosti.
- **Professori Pöllön hengitysharjoitus:** Ensin pitkä ja rauhallinen sisäänhengitys ja sitten rauhallinen uloshengitys pöllön huhuiluna: "Huuuuuuu." Voit antaa myös siipien eli käsivarsien avautua sivuille sisään hengittäessä ja sulkeutua ulos hengittäessä. Voitte keksiä lisää erilaisia eläinhengitysharjoituksia.

- **Superkoira Manteli masuaalloilla:** Pyydä lapsia asettumaan selinmakuulle ja valitsemaan kyytiläiseksi pehmolelunsa vatsan tai rintakehän päälle. Pyydä lapsia havainnoimaan, miten pehmolelu matkaa ylös ja alas masun päällä. Kuvitelkaa, että se kelluu tasaisesti ja rauhallisesti lainehtiva veden aalloilla nousten sisäänhengityksellä ylöspäin ja laskien uloshengityksellä alaspäin. Pehmolelut uinuvat ihanilla hengityksen aalloilla rauhalliseen tahtiin. Tätä rauhallista hengittelyä voi jatkaa niin pitkään kuin lapsesta tuntuu miellyttävältä. Valojen himmentäminen ja levollisen tunnelman luominen tukevat keskittymistä leikkiin.
- **Superkoira Mantelin vuorikiipeily:** Kuljetetaan etusormea toisen käden ääriiivoja pitkin. Aina, kun sormi matkaa ylöspäin kohti sormenpäätä, hengitetään sisään ja alaspäin tultaessa hengitetään ulos. Pienimmät lapset voivat kuljettaa vuorikiipeilijäsormea käden reunaa pitkin sisäänhengityksellä korkeimmalle kohdalle keskisormen päähän ja uloshengityksellä käden toista reunaa pitkin alas lähtöpisteeseen.
- **Professori Pöllön sulkavenytys:** Seisotaan leveässä haara-asennossa. Tunnustellaan maata jalkojen alla heiluttelemalla varpaita ylös ja alas. Tunnetaan, kuinka jalkapohjat painuvat maata vasten. Nostetaan kädet professori Pöllön siiviksi niin korkealle kuin saadaan kaikki sulkasormet erillään ja hengitetään syvään sisään. Uloshengityksellä taivutaan eteenpäin kohti lattiaa, annetaan siipisulkien heilahtaa rennosti alas ja huokaistaan syvään "huuuuuuu". Noustaan vielä kaksi kertaa korkealle professori Pöllön siiville sulkasormet levällään ja taivutetaan alas siipisulat rentoina.
- **Turso-norsun tunneskannaus:** Kiinnitetään huomio hengitykseen ja tunnustellaan, miltä hengitys tuntuu kehossa. 1) Mietitään, millä tuulella ollaan. Missä osassa kehoa mieliala tuntuu? 2) Laitetaan käsi siihen kohtaan, jossa tunne tuntuu: tuntuuko se raskaalta kuin vuori, kevyeltä kuin höyhen, myrskyävältä kuin ukkospilvi vai tyyneltä kuin lammenpinta? 3) Valitaan väri, joka kuvaa tunnetta ja piirretään, miltä tuntuu. Millä tuulella olet?



# Aistien havainnoiminen

## Rauhoittaa mieltä ja palauttaa huomion ympäröivään maailmaan

- **Arvaatko, mitä kosketit:** Leikki varten tarvitaan erituntuisia tutkimuskohteita, esim. höyheniä, pumpulia, kiviä, puuta, muovailuvahaa, paperia jne. Anna lasten tutkia kaikkia tavaroita ennen leikin alkua. Pyydä lasta sulkemaan silmänsä ja aseta tunnisteltava aistiesine hänen käteensä. Anna lapsen tunnistella esinettä rauhassa. Yhdessä voidaan kysyä tunnistelijalta, millainen esine on. Onko se pehmeä vai kova? Onko se kevyt vai painava? Onko se lämmin vai kylmä? Onko se sileä vai karhea? Pyydä sitten lasta avaamaan silmänsä – arvasitko, mitä kosketit?
- **Tarkkaa katsomista ja kuulemista:** Tarkkaa katsomista ja kuulemista voi varhaiskasvatuksessa harjoitella kaikissa hetkissä ja arkipäivän tilanteissa. Tällaiset harjoitukset ovat oivallisia esim. odotustilanteissa, koska ne eivät vaadi mitään ennakkovalmisteluja. Hiljennytään kuuntelemaan ympäröiviä ääniä tai etsitään tarkalla katsomisella ympäristöstä esim. vain punaisia asioita. Mitä muita värejä näkyy?
- **Professori Pöllön erikoiskiikarit:** Mielikuva erittäin tarkoista erikoiskiikareista, joilla voi nähdä kaikkialle, voi tukea lasten keskittyneen katselun harjoittelua. Lapset asettavat kädet silmilleen kiikareiksi ja keskittävät katseensa erittäin tarkasti valitsemaansa yhteen asiaan huoneessa. Omat erikoiskiikarit voi myös askarrella lasten kanssa paperirullista. Keskittyneen tarkkailun jälkeen yksi lapsista sulkee silmänsä ja yrittää kuvailla muistinvaraisesti mahdollisimman tarkasti valitsemaansa kohdetta muiden kiikaroidessa ja yrittäessä arvata, mikä kohde on kyseessä.
- **Turso-norsun tarkat korvat:** Keskittyneen kuuntelun harjoitteluun voi innostaa mielikuva erilaisista korvista. Kuuntelu pitkillä ja tarkoilla pupun korvilla, pikkuisilla kissan korvilla tai Turso-norsun korvilla kutkuttelee mielikuvitusta ja herättää tarkkailemaan ympäristöä. Omien eläinkorvapantojen askartelu ja eläytyminen tarkkaan kuunteluun lapsen valitseman eläimen roolissa kehittävät leikkiä edelleen.

# Rauhoittuminen lepohetkeen

- **Superkoira Mantelin tähtihengitys:** Lapset asettuvat pötköttämään patjoilleen tähtiasentoon kädet ja jalat tähden sakaroina. Syvään sisään hengittäen venytetään käsiä ja jalkoja niin pitkälle kuin mahdollista, oikein pitkälle aina sormenpäihin ja varpasiin asti. Uloshengityksellä annetaan kehon rentoutua ja levätä painavana vasten patjaa.
- **Professori Pöllön unikeinu:** Lapset asettuvat patjoille selinmakuulle, sulkevat silmänsä ja halaavat polvet syliinsä, että mahtuvat professori Pöllön riippukeinuun. Ensin keinutellaan rauhallisesti sivusuunnassa oikealta vasemmalle ja hengitetään rauhallisesti sisään Pöllön kotipuun havinaa ja puhalletaan ulos kiireen puhinaa. Sitten keinutellaan rauhallisesti eteen ja taakse ja hengitetään rauhallisesti sisään Pöllön yötaivaan tuiketta ja puhalletaan ulos levottomuuden ähinää. Seuraavaksi keinutellaan puolelta toiselle ja hengitetään rauhassa, kunnes mielestä on saatu puhallettua pois kaikki kiire ja levottomuus. Ojennetaan jalat suoriksi patjalle ja annetaan käsien levätä kehon vieressä. Tunnustellaan, kuinka keho tuntuu painavalta patjaa vasten. Mieli on tyyni ja kirkas kuin öinen tähtitaivas. Pöllö kuiskaa: "Hyviä unia."

# Lähteet

**Kabat-Zinn**, Jon 2017. Mindfulness. Tietoisien läsnäolon perusteet. 2. painos. Helsinki: Viisas Elämä.

**Mannström**, Leena & Virtanen, Pia 2022a. Mindfulness eli tietoinen läsnäolo. Teoksessa Tuula Savikuja & Anita Puustjärvi (toim.) Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 251-260.

**Savikuja**, Tuula & Hannukainen, Hanna & Huhtasalo, Jenni & Merilampi, Sari & Toivonen, Krista 2022. Aistiesteettömyys. Teoksessa Tuula Savikuja & Anita Puustjärvi (toim.) Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 167-173.

**Suntio**, Reija 2015. Kesyttä jännitys. Opas kasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

**Weckman**, Hanna & Raevuori, Anu & Laasonen, Marja 2020. Mindfulness-interventioiden vaikuttavuus lasten ja nuorten ADHD-oireisiin. Duodecim 136, 2/2020, 139-145.

<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo15360.pdf>

**Harjoitukset kirjasta:** Sainio, Taina & Pajulahti, Riikka & Sajaniemi, Nina 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

# Loppusanat

***“Neurokirjon ihmiset tuovat maailmaan ajattelua, jolla syntyvät ratkaisut monimutkaisiin ja kaikista viheliäisimpiin ongelmiin, ja juuri tällaista osaamista ja osallistumista me kipeästi tarvitsemme yhteiskuntamme hyvinvoinnin ja kilpailukyvyn varmistamiseksi.”***

Tämä on kuitenkin mahdollista vain, jos heidän potentiaalinsa nähdään ja vahvuuksia tuetaan jo lapsen varhaisista vuosista alkaen. Ja vain, jos ympäristö sopeutuu ottamaan heidät osallisiksi yhteiskuntaamme. Mukaan ottamisen täytyy alkaa jo lapsuudenaikaisista yhteisöistä. Yhteiskunta tarvitsee isoja muutoksia siihen, miten erityisesti neurokirjolla olevat lapset kohdataan, sillä erityisyys vaientamalla vaiennetaan myös lasten luovuus.

*Riikka Seppälä, neuromoninaisuuden asiantuntija*

<https://naenepsy.fi/vieraskyna/miksi-tulevaisuus-on-eri-tavalla-viritetty/>

