

Opas aistiyliherkän lapsen toiminnan tukemiseksi

Ella Mutanen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2015

Toimintaterapian koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) Mutanen, Ella	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 05.06.2015
	Sivumäärä 54+12	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Opas aistiyliherkän lapsen toiminnan tukemiseksi		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Mari Kantanen		
Toimeksiantaja(t) JYTE / Kuntoutus- ja terapiapalvelut, lasten toimintaterapia		
Tiivistelmä <p>Aistiyliherkkä lapsi kokee aistimukset voimakkaammin, nopeammin ja / tai pidempikestoisemmin kuin lapsi, jonka aistitiedon käsittely toimii normaalisti. Koska lapsi kokee aistiärsykkeet epämiellyttävänä ja jopa uhkaavina, hän tyypillisesti välttelee niitä ja puolustautuu niitä vastaan. Aistiyliherkkä lapsi saattaa myös olla erityisen herkkä taktiillisille aistimuksille sekä kokea epävarmuutta painovoimasta. Lasta voidaan tukea ja hänen toimintaan sitoutumistaan helpottaa muokkaamalla ympäristöä tai tarjoamalla sopivia aistiärsykeitä.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen tavoitteena oli tuottaa opas aistiyliherkän lapsen vanhemmille ja muille lähiaikuisille aistiyliherkän lapsen toiminnan tukemiseksi. Työn toimeksiantajana toimi Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskuksen (JYTE) kuntoutus- ja terapiapalveluista lasten toimintaterapia. Opinnäytetyö on kaksiosainen. Kirjallisessa raportointiosuudessa tarkastellaan aihetta top-down-mallin mukaisesti lähtien liikkeelle lapsuusajan toiminnasta ja siirtyen sitten aistitiedon prosessoinnin, sen häiriöiden ja sensorisen integraation teorian kautta tarkemmin aistiyliherkkyyteen.</p> <p>Oppaassa esitellään erilaisia käytännön vinkkejä, jotka on luokiteltu erilaisten arjen tilanteiden mukaan. Vinkit on jaoteltu OTIPM-mallia hyödyntäen sen mukaan, kohdentuvatko ne lapsen aistitiedon prosessoinnin vahvistamiseen vai ympäristön ja toiminnan mukauttamiseen. Käytännön vinkkien ja toimintaehdotusten lisäksi oppaan alussa on lyhyt tietopaketti aistiyliherkkyydestä.</p> <p>Opas tarjoaa sensorisen integraation viitekehukseen perustuen lapsen aistitiedon käsittelyä vahvistavia vinkkejä, joiden tarkoitus on edistää lapsen toimintaan osallistumista ja suoriutumista. Ympäristön ja toiminnan mukauttamiseen ohjaavat vinkit pyrkivät mahdollistamaan aistiyliherkän lapsen osallistumisen ja toiminnoista suoriutumisen aistitiedon käsittelyn haasteesta huolimatta.</p>		
Avainsanat (asiasanat) aistitiedon käsittely, aistihäiriöt, aistiyliherkkyys, sensorinen integraatio, lapsuusajan toiminta		
Muut tiedot Liitteenä tuotettu opas, 12 sivua		



Author(s) Mutanen, Ella	Type of publication Bachelor's thesis	Date 05.06.2015
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 54+12	Permission for web publication: x
Title of publication A Guide for Supporting the Occupation of Children with Sensory Over-Responsivity		
Degree programme Occupational Therapy		
Tutor(s) Kantanen, Mari		
Assigned by JYTE / Rehabilitation and Therapy Services, Children's Occupational Therapy		
Abstract <p>Children with sensory over-responsivity experience sensations stronger, quicker and / or longer-lasting than those with normal sensory processing. Due to finding the sensations unpleasant and even threatening, over-responsive children typically avoids them and protects themselves for them. Sensory over-responsivity may also appear as tactile defensiveness and gravitational insecurity. These children can be supported by modifying the environment or offering suitable sensations that also make the commitment to the occupation easier.</p> <p>The purpose of this functional thesis was to produce a guide for parents and other adults for supporting the occupation of an over-responsive child. The thesis was assigned by the JYTE Children's Occupational Therapy services, and it has two parts. The report part discusses the topic according to the Top-Down-model beginning from childhood occupation and advances through sensory processing, sensory processing disorders and the sensory integration theory to sensory over-responsivity in particular.</p> <p>The guide consists of practical tips for different everyday-life situations. Based on the OTIPM-model, the tips were classified in two groups, namely, those strengthening the child's sensory processing and those modifying the environment or the occupation itself. The guide also contains some information about sensory over-responsivity.</p> <p>Based on the sensory integration approach, the purpose of the guide's tips focused on strengthening sensory processing is to promote the child's participation and occupational performance. The purpose of the tips modifying the environment or the occupation is that the child could participate and perform despite the challenges of sensory processing.</p>		
Keywords/tags (subjects) sensory processing, sensory processing disorders, sensory over-responsivity, sensory integration, childhood occupation		
Miscellaneous Appendix: The guide, 12 pages		

SISÄLTÖ

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	7
3	Lapsuusajan toiminta	9
4	Aistitiedon prosessointi	12
4.1	Sensorisen integraation teorian perusta.....	14
4.2	Vireystila ja itsesääntely	18
5	Aistijärjestelmät	20
5.1	Eksteroseptiiviset aistit	20
5.2	Proprioseptiivinen aisti	23
5.3	Vestibulaarinen aistijärjestelmä.....	24
5.4	Viskeraalinen aisti	25
6	Aistitiedon käsittelyn häiriöt	25
6.1	Aistitiedon säätelyn häiriöt (SPD)	30
7	Aistiyliherkkyys	30
8	Aistiyliherkän lapsen tukeminen	32
8.1	Erlaisia interventiokeinoja	33
8.1.1	Tiedon jakaminen: koulutus ja konsultaatio.....	33
8.1.2	Sensorinen ohjelma	34
8.2	Käytännön vinkkejä arkeen.....	35
8.2.1	Taktiliset aistimukset	36
8.2.2	Proprioseptiiviset aistimukset	37
8.2.3	Vestibulaariaistimukset.....	38
9	Opinnäytetyön toteutus	39
10	Pohdinta.....	44
	Lähteet.....	51
	Liitteet.....	55
	Liite 1.	55

KUVIOT

Kuvio 1. Sensorisen integraation toimintahäiriön ilmeneminen	13
Kuvio 2. Uusi ehdotus aistitiedon käsittelyn häiriöiden luokitteluksi.....	13
Kuvio 3. Opinnäytetyön prosessikaavio	39

Johdanto

Toiminta on oleellinen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia iästä, terveydentilasta tai toimintakyvystä riippumatta. Tiettyihin toimintoihin osallistuminen ja niistä suoriutuminen saa arjen sujumaan ja elämän tuntumaan mielekkäältä. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä, Rusi-Pyykönen 2011, 72-75.) Myös lapsen täysipainoinen elämä pohjautuu hyvin pitkälti hänen toimijuuteensa. Lapsuuden ajan toiminnoista tärkein on leikki (Parham 2008, 3). Jos lapsi ei leiki lainkaan tai hänen leikkimisensä on jollain tavalla puutteellista, on aina syytä huolestua ja selvittää, mikä estää tai hankaloittaa siihen osallistumista ja siitä suoriutumista. Mahdollisia selittäviä tekijöitä on olemassa paljon, ja tässä opinnäytetyössä keskitytään niistä yhteen, aistiyliherkkyyteen. Aistiyliherkän lapsen tapauksessa hänen toimimistaan vaikeuttaa haasteet aistitiedon käsittelyssä (Biel & Peske 2009, 21).

Aistitiedon käsittely on monimuotoinen prosessi, jossa ihmisen hermosto vastaanottaa ja jäsentää eri aistijärjestelmien kautta saatua informaatiota sekä reagoi siihen. Tätä prosessia emme voi havaita, mutta silti sen tärkeys lapsen kehityksessä, toimimisessa ja osallistumisessa on perustavanlaatuinen. Kun aistitiedon käsittely toimii tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti, ihminen pystyy suoriutumaan jokapäiväisessä elämässään vaivattomasti. Aistitiedon käsittely toimii myös perustana muulle kehitykselle. Esimerkiksi kehotietoisuus, itsesäätely, keskittymiskyky, kielellinen kehitys ja koulussa oppiminen ovat aistitiedon käsittelyyn pohjautuvia toimintoja ja taitoja. (Ayres 2008, 100-101.)

Aistitiedon käsittelyn prosessia itsessään ei pystytä havainnoimaan, vaan havainnot voidaan tehdä vain henkilön käyttäytymisestä ja siitä, onko mahdollinen interventio muuttanut sitä. Näiden havaintojen ja aistitiedon käsittelyn välinen yhteys on kuitenkin vain oletus, eikä sitä pystytä tieteellisesti osoittamaan todeksi (Bundy & Murray 2002, 3). Tähän olettamukseen pohjautuu kuitenkin niin A. Jean Ayresin luoma sensorisen integraation teoria, jota tässä opinnäytetyössä

käytän viitekehystenä, kuin toimintaterapeuttien yleinen käsityskin aistitiedon käsittelyyn liittyen. Tässä opinnäytetyössäkin lähtökohtana on siis oletus siitä, että ihmisen käyttäytymisen ja aistitiedon käsittelyn välillä on olemassa yhteys.

Aina aistitiedon käsittely ei kuitenkaan jostain syystä toimi tehokkaasti, jolloin lapsen toiminnassa voidaan havaita haasteita ja käyttäytymisessä poikkeavuutta. Aistitiedon käsittelyn häiriöitä on olemassa monenlaisia ja ne voivat ilmetä hyvin eri tavoilla. Tämä opinnäytetyö keskittyy aistiliherkkyyteen, jossa tyypillistä on, että lapsi kokee aistiärsykkeet uhkaavina tekijöinä, joita on syytä välttää. (Miller 2014, 14; Schaaf, Schoen, Roley, Lane, Koomar & May-Benson 2010, 120.)

Toimeksiantajana työssä toimi Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskuksen (JYTE) kuntoutus- ja terapiapalveluista lasten toimintaterapia. Yhdyshenkilöinä toimivat SI-koulutuksen käyneet toimintaterapeutit Marianne Lukkarila ja Niina Nieminen. Opinnäytetyön aihe tuli toimeksiantajan puolelta, kun tammi-kuussa 2015 otin heihin yhteyttä ja kysyin, olisiko heillä tarjota aistitiedon käsittelyyn liittyvää aihetta opinnäytetyölle. Keväällä 2014 Sanna Saikko ja Emma Tervonen Metropolia-ammattikorkeakoulusta ovat opinnäytetyönään tehneet oppaan aistihakuisen lapsen toiminnan tukemiseksi, jota toimintaterapeutit ovat käyttäneet ja kokeneet hyödylliseksi. Siitä oli syntynyt ajatus, että olisi hyvä saada käyttöön vastaavanlainen opas, joka olisi suunnattu aistiliherkille lapsille. Tästä lähtökohdasta alkoi siis tämän opinnäytetyön muotoutuminen.

1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu kahdesta osasta. Päätehtävänäni oli tuottaa lapsen vanhemmille ja muille lähiaikuisille suunnattu opas aistiliherkän lapsen toiminnan tukemiseksi, jonka lisäksi työhön kuuluu aistitie-

don käsittelyn taustateoriaan keskittyvä kirjallinen raportointiosuus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei yleensä aseteta tutkimuskysymyksiä (Vilkkä & Airaksinen 2004, 30), vaan määritetään opinnäytetyötehtävä, joka tässä tapauksessa oli oppaan tuottaminen. Opinnäytetyön tiedonhaun ohjaamiseksi määritin kuitenkin seuraavat kysymykset:

1. Millainen häiriö on aistiyliherkkyys ja miten se näkyy arjessa? sekä
2. Miten aistiyliherkän lapsen toimintaa arjessa voidaan tukea?

Ensimmäinen kysymys koskee enemmän teoriaosuuden tiedonhankintaa ja toisen kysymyksen kautta pyrin löytämään pohjaa ja vinkkejä opasta varten.

Oppaan ensisijaisena kohderyhmänä ovat 3-7-vuotiaan aistiyliherkän lapsen vanhemmat ja muut lähiaikuiset, kuten hoitajat ja opettajat, koska tarkoituksena on vaikuttaa lapsen omaan elinympäristöön – sinne, missä hän oikeasti elää arkeaan ja kohtaa haasteita. Myös Saikon ja Tervosen opas on kohdennettu lapsen lähiaikuisille, ja yhdyshenkilöideni kertoman mukaan esimerkiksi päiväkodeissa oppaan käyttö on koettu hyödylliseksi.

Anne G. Fisherin (2009, 16) OTIPM-mallin (*Occupational Therapy Intervention Process Model*) mukaan tarkasteltuna hyödynnän ja käytän oppaassa kahta eri interventionäkökulmaa, kompensatiivista (*engl. compensatory*) sekä toimintavalmiuksia harjoittavaa (*restorative*) mallia. Kompensatiivisessa mallissa mukautetaan toimintaa joko tekemisen tapaa tai välineitä muuttamalla, tai tekemällä muutoksia fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Kompensatiiviseen malliin liittyy aina myös konsultaatiota ja tiedonjakamista (Fisher 2009, 18). Oppaassa tämän mallin mukaisia vinkkejä on melko paljon, jotka siis käytännössä ohjaavat muuttamaan joko ympäristöä tai toimintatapaa niin, että aistiyliherkkä lapsi voi haasteestaan huolimatta osallistua toimintaan ja suoriutua siitä parhaalla mahdollisella tavalla.

Toimintavalmiuksia harjoittava malli puolestaan keskittyy korjaamaan, kehittämään, ylläpitämään, ehkäisemään tai parantamaan niitä kehon toimintoja, jotka vaikuttavat toiminnan pohjalla. Myös tämä malli sisältää konsultaatiota ja tiedonjakamista. (Fisher 2009, 19.) Osalla oppaaseen keräämistäni vinkeistä pyritään vaikuttamaan lapsen aistiyliherkkyyteen siten, että lapselle tarjotaan ja häntä kannustetaan hyödyllisiä aistikokemuksia tarjoavien toimintojen pariin. Taustajatuksena on, että aistikokemusten kautta lapsen aivot oppivat käsittelemään aistitietoa tehokkaammin ja hänen aistimustensietokykynsä kasvaa.

Lapsen seitsemää ensimmäistä ikävuotta kutsutaan sensomotorisen kehityksen ajaksi, ja opas keskittyy tähän kehitysvaiheeseen kohdentuen tarkemmin 3-7 vuotiaisiin. Kohdennus juuri tuohon ikäryhmään on perusteltua, sillä sensomotorisen kehityksen aikana lapsen kehittyminen tapahtuu pääasiassa hänen saamiensa aistikokemusten ja -tiedon perusteella, ja se on siis perustavanlaatuisista myös aistitiedon käsittelyn näkökulmasta. Sensomotorisen kehityksen aikana lapsi oppii esimerkiksi fysiikan lakien, erityisesti painovoiman vaikutuksen omaan toimintaansa, puheen ja äänien merkityksen, aistimaan omaa kehoaan sekä liikkumaan (Ayres 2008, 41).

2 Lapsuusajan toiminta

Mitä tarkoitetaan toiminnalla (*occupation*)? Tähän kysymykseen ei voi vastata kovin yksiselitteisesti ja kattavasti, mistä johtuen toiminnan käsitteelle on olemassa monenlaisia määritelmiä. Kielhofnerin (2008, 5) määritelmän mukaan toiminta on työn, leikin tai arkipäivän toimintojen tekemistä ajallisessa, fyysisessä ja sosiaalisessa kontekstissa, ja se on ominaista ihmiselämälle. Hinojosa ja Kramer (1997, 865) puolestaan määrittelevät toiminnan kokoelmaksi toimia, joilla ihminen täyttää aikansa ja antaa elämälle merkitystä. Toiminnan voimaa -kirjassa toimintaa lähestytään laajasta näkökulmasta "kuvaamaan kaikkea sitä, mitä ihmi-

nen omissa toimintaympäristöissään arjessaan tekee sekä sitä, mihin hän käyttää aikaansa ja energiaansa” (Hautala ym. 2011, 9).

Humphry (2002) keskittyy toiminnan määritelmässään nimenomaan lapsuusajan toimintaan, mikä on tämän opinnäytetyön lähtökohdista mielekäästä. Hänen mukaansa toimintaterapeutit näkevät toiminnan johdonmukaisina toimintakuvinoina, jotka ilmenevät ihmisen ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa toimintoina, joita henkilö haluaa tai hänen odotetaan tekevän. Toiminta on myös kulttuurisesti arvotettua. Humphry korostaa ja tarkentaa määritelmästä joitain näkökulmia, ensiksi sitä, että vaikka kulttuuri arvottaakin toimintaa, kaikki lapsuusajan toiminnot eivät ole ikään kuin valmiiksi mallinnettu lapsille. Pikemminkin toiminta saattaa olla lapsen itsensä tuottamia tarkoituksenmukaisia toimintakuvioita (*coherent patterns of actions*), joiden kautta hän täyttää omia tarpeitaan. (Humphry 2002, 172.) Itse ymmärrän tämän selityksen niin, että lapsuusajan toiminta ei ole pelkästään sellaista, jota lapselle tarjotaan ja häneltä vaaditaan ja odotetaan ulkoapäin, vaan hän itse myös tuottaa toimintoja omista lähtökohdistaan. Humphry tarkentaa myös sitä, että kaikki universaalit toiminnalliset teot (*universal, functional acts*) tai teot, joilla ei ole lapselle merkitystä, eivät ole toiminnallisuutta (*occupational*). Esimerkeiksi tällaisista teoista hän mainitsee kutiavan kohdan raapimisen tai sen, jos lapsi tuijottaa televisioruutua tyhjällä katseella. (Humphry 2002, 172.)

Humphry esittelee lapsuuden toiminnallisuuden kehityksellisen prosessin, jossa on neljä vaihetta. Prosessin ensimmäinen vaihe vastaa kysymykseen ”Mikä saa pienen lapsen kokemaan toiminnan merkitykselliseksi ja ymmärtämään toimintaan liittyviä subjektiivisia tunteita?”. Toinen ja kolmas vaihe liittyvät mekanismeihin, jotka saavat pienen lapsen tuottamaan sosiokulttuurisen ryhmän – johon lapsi siis itsekin kuuluu – kanssa sopusoinnussa olevaa toiminnallista käyttäytymistä. Lopulta prosessin viimeisessä vaiheessa toimintaan sitoutumisen katsotaan johtavan kehityksellisiin muutoksiin, taitojen hankkimiseen ja suoriutumisen parantamiseen. (Humphry 2002, 173.) Tämä kehityksen viimeinen vaihe perustelee

ja auttaa ymmärtämään, miksi lapsuusajan toimintoihin osallistuminen on ensiarvoisen tärkeää: ihmisen toiminnallisuus ja osallistuminen myös myöhemmissä elämänvaiheissa rakentuu lapsuusajan toimintojen ja niiden vaikutusten päälle.

Lapset ovat luontaisesti herkkiä muiden ihmisten antamille vihjeille tarkoituksenmukaisista sekä tunnepitoisista reaktioista, joten esimerkiksi lapsen kokemukset hoivatuksi tulemisesta sekä muiden ihmisten tarkkailemisesta auttaa häntä ymmärtämään tarkoituksellista toimintaa. Humphry (2002) käyttää käsitettä *self-organization*, joka tarkoittaa itsensä jäsentämistä. Itsensä jäsentämisen prosessin kautta lapsi yhdistää luontaisia valmiuksiaan toiminnalliseksi käyttäytymiseksi ja sitoutuu tarkoituksenmukaiseen käyttäytymiseen. Humphry korostaa itsensä jäsentämisen merkitystä toiminnallisuuden kehittämisessä. Hänen mukaansa lapsen aikomukset ja tarkoitukset toiminnassa tulee nähdä osana jäsentämisprosessia, jolloin voidaan ymmärtää, että kehittymisen pohjalla on toiminnallinen sitoutuminen, ei suoriutumisen osatekijät. Esimerkiksi jos lapsi opettelee ja oppii tekemään korun pujottamalla helmiä lankaan, Humphryn mallin mukaan kehittymistä tapahtuu, koska hän on sitoutunut toimintaan haluten oikeasti oppia tekemään itselleen korun. Merkityksellistä ei niinkään ole esimerkiksi hänen hienomotoristen taitojensa parantuminen. (Humphry 2002, 176-177.)

Lawrol (2003) liittää toiminnallisuuteen todella vahvasti myös sosiaalisen kontekstin ja toteaa, että sosiaalisuus ja toiminta liittyvät luontaisesti toisiinsa. Hänen esittämässään ajatuksessa ihminen on sosiaalisesti toiminnallinen (*socially occupied being*) ja samalla sitoutunut. Hänen näkökulmansa mukaan toiminnallisuus ei tarkoita pelkästään tekemistä, vaan tekemistä jonkun toisen, merkityksellisen henkilön kanssa. (Lawrol 2003, 429, 432.)

Lapsuusajan toiminnat ja niihin osallistuminen määräytyy lapsen kehityksen mukaisesti. Siksi ymmärtääkseen lapsuusajan toimintaa, on oleellista ymmärtää lapsuusajan kehitys ja sen kulku (Lawlor 2003, 424). Leikki on tärkein lapsuusajan toiminto (Parham 2008, 3) ja lapsen leikkitoiminnan kehittymisen taustalla vaikut-

tavat hänen suoriutumisensa, taidot sekä kulttuurinen, fyysinen ja sosiaalinen konteksti (Case-Smith 2010, 64). Ympäristöään tutkimalla ja sitoutumalla spontaanisti toimintaan lapsi kehittää samalla sosiaalisia, emotionaalisia, kognitiivisia sekä fyysisiä taitojaan (Haertl 2010, 278).

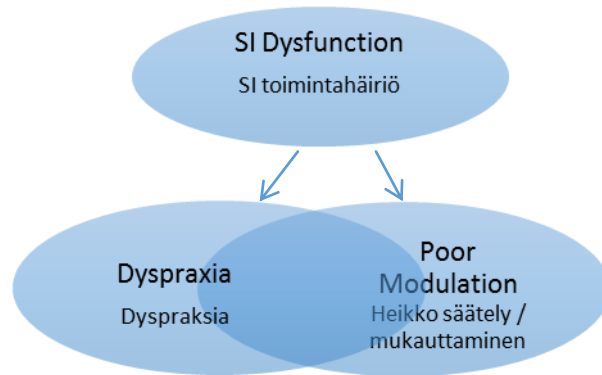
3 Aistitiedon prosessointi

Aina ihmisen toimijuus ja osallistuminen ei ole tarkoituksen- tai ikätason mukaisista. Yksi syy toiminnan haasteiden taustalla voi olla aistitiedon prosessoinnin ongelmat. Opinnäytetyöni lähestyy lapsen toiminnallisuuden ja osallistumisen haasteita nimenomaan tästä näkökulmasta keskittyen aistitiedon käsittelyn häiriöistä aistiyliherkkyyteen.

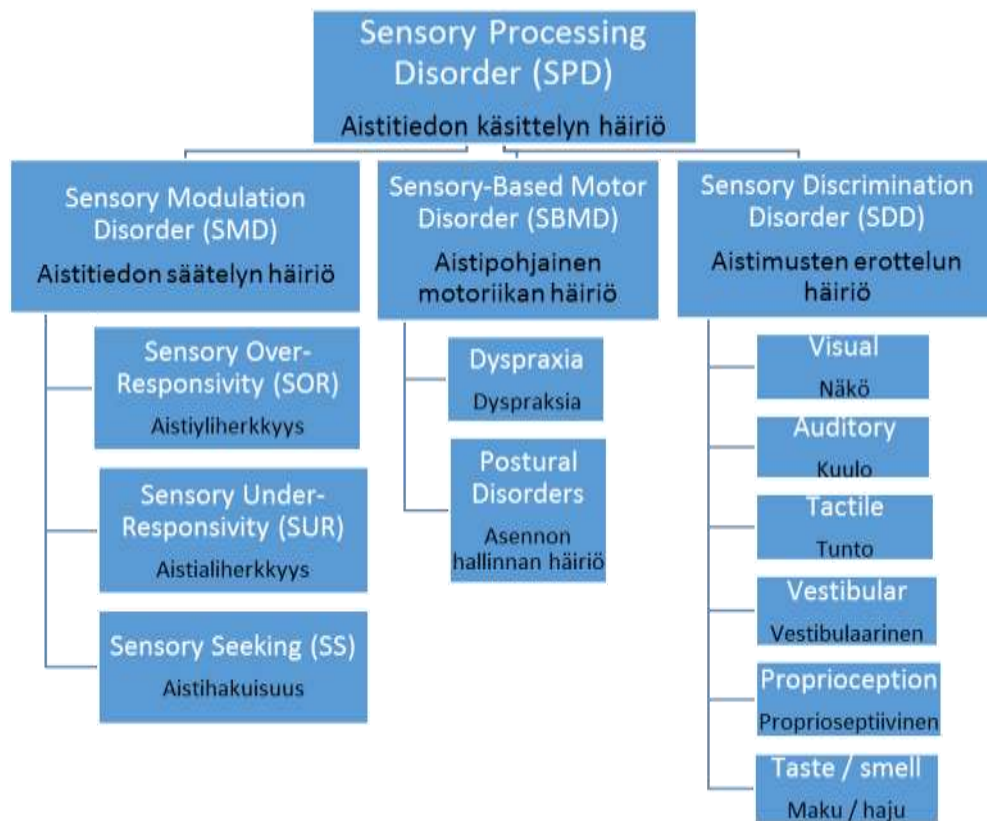
Käytän viitekehyksenä sensorisen integraation mallia, joka on alun perin A. Jean Ayresin luoma. Sensorisella integraatiolla tarkoitetaan Ayresin määritelmän mukaan neurologista prosessia, joka järjestelee ihmisen omasta kehosta sekä ympäristöstä tulevia aistimuksia ja mahdollistaa kehon tehokkaan käytön ympäristössään (Bundy & Murray 2002, 4). Ayres aloitti teorian kehittämisen 1950-luvulla ja hänen ensimmäinen aiheita käsittelevä teoksensa *Sensory Integration and the Child* julkaistiin 1970-luvun lopulla (Coleman & Mailloux 2008, 20). Suomeksi kyseinen kirja ilmestyi vuonna 1983 nimellä *Kun lapsi ei opi leikkimään*. Sensorisen integraation malli on ajan myötä kehittynyt ja muotoutunut uudelleen, mutta nykyisetkin käsitykset aiheesta pohjaavat hyvin vahvasti Ayresin alkuperäiseen teoriaan.

Tiedon ja ymmärryksen lisääntyminen on vaikuttanut myös siihen, millä käsitteillä aiheesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä puhutaan. Ayres käytti käsitettä sensorinen integraatio ja puhui sen toimintahäiriöistä (*SI dysfunction*), jotka hän jakoi tarkemmin kahteen alaluokkaan (kuviot 1). Miller, Anzalone, Lane, Cermak ja Osten

(2007) esittelivät uudenlaisen jaottelun aistitiedon käsittelyn häiriöihin (kuvio 2) ja puhuvat käsitteen sensorinen integraatio sijaan aistitiedon käsittelystä (*sensory processing*).



Kuvio 1. Sensorisen integraation toimintahäiriön ilmeneminen. Yksinkertaistettu kuvio Ayresin mukaan. (Bundy & Murray 2002.)



Kuvio 2 : Uusi ehdotus aistitiedon käsittelyn häiriöiden luokitteluksi. (Miller, Anzalone, Lane, Cermak & Osten 2009.) Suomennokset: Puustjärvi 2011.

Käsitteiden käytöstä ei kuitenkaan ole muodostunut selkeää yksimielisyyttä, ja Schaaf ja Davies (2010, 365) ovatkin todenneet, että koska tutkimustietoa käsitteisiin liittyen on olemassa liian vähän, on mahdollisuuksien mukaan parempi kuvailla aistitiedon käsittelyyn liittyvää ongelmaa tai haastetta sen sijaan, että nimettäisiin häiriöitä. Viime vuosina julkaistuissa kirjoissa ja artikkeleissa on kuitenkin havaittavissa, että suunta on mennyt Millerin ym. (2009) ehdotusta kohti – sensorisesta integraatiosta puhuttaessa viitataan yleensä nimenomaan Ayresin teoriaan ja malliin, muuten puhutaan enemmän aistitiedon käsittelystä.

Tässä opinnäytetyössä käytän käsitteitä samalla periaatteella: käsite integraatio viittaa Ayresin teoriaan, muuten puhun aistitiedon käsittelystä tai käytän kuvailevuutta riippuen kuitenkin siitä, millä nimillä asioista puhutaan käyttämässäni lähteissä. Käytän työni pohjana kuviossa 2 kuvattua Millerin ym. diagnostista luokitelua, jonka mukaisesti opinnäytetyöni kohdentuu aistiyliherkkyyteen (*Sensory Over-Responsivity SOR*).

Merkittävä poikkeavuus sensorisen integraation kehityksessä johtaa todennäköisesti monenlaisiin ongelmiin muillakin elämän osa-alueilla, ja sen huomaaminen ja tunnistaminen olisi tärkeää, jotta lapsen kehitystä voidaan tukea oikealla tavalla ja siten minimoida mahdollisia myöhempiä ongelmia. Tämä voi olla kuitenkin haastavaa, sillä ihmiset ovat yksilöllisiä ja täytyy muistaa, että kehitys tapahtuu joka lapsella omalla tavallaan, omassa aikataulussaan. Mikäli kehityksessä on jonkinlaista poikkeavuutta, kannattaakin kääntyä ammattilaisten puoleen, joilla on keinoja tunnistaa, onko kyseessä aistitiedon käsittelyyn liittyvä haaste vai onko lapsen kehitys muuten vain keskimääräistä hitaampaa. (Ayres 2008, 41.)

3.1 Sensorisen integraation teorian perusta

Sensorisen integraation teoria, kuten kaikki muutkin teoriat, pohjautuu oletuksiin, ja eri lähteissä näiden perusolettamusten lukumäärä vaihtelee. Bundy

ym. esittelevät kirjassa *Sensory Integration: Theory and Practice* (2002) viisi oletusta, mutta kirjassa *Frames of Reference for Pediatric Occupational Therapy* Schaaf ja muut (2010) selittävät teoriaa seitsemän oletuksen pohjalta. Lähestytyn tässä työssä sensorisen integraation mallia Schaafin ja muiden mukaan, sillä se on hieman yksityiskohtaisempi lähestymistapa ja sisältää myös ne viisi oletusta, joista Bundy ja muut puhuvat. Sensorisen integraation malli pohjautuu siis seitsemään oletukseen, jotka ovat:

1. Aistitieto tarjoaa tärkeän perustan oppimiselle ja käyttäytymiselle.

Sensorisen integraation mallissa aistijärjestelmät nähdään ensisijaisesti tiedonlähteinä. Jokainen aistijärjestelmä vaikuttaa omalta osaltaan oppimiseen ja käyttäytymiseen, mutta erityisesti painotetaan taktiilisten, vestibulaaristen ja proprioseptiivisten aistimusten merkitystä, sillä ne ikään kuin tarjoavat vertailupisteen suhteessa ympäristöön. Ihmiselle ajatellaan muodostuvan "kehokartta" sensoristen ja motoristen kokemusten perusteella, ja se päivittyy koko ajan muokaten myös aivojen tietoa kehosta. Tämän kartan tietojen perusteella ihminen pystyy suunnittelemaan ja suorittamaan erilaisia liikkeitä. Tieto ja palaute onnistuneista liikekokemuksista parantaa kykyä toimia, olla vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja vastata sen vaatimuksiin yhä tehokkaammin. (Schaaf ym. 2010, 101-102.)

2. Sensorinen integraatio on kehityksellinen prosessi.

Sensorisen integraation teoria pohjautuu käsitykseen siitä, että kehitys etenee tietyssä järjestyksessä ja kehityksen aikaiset kokemukset vaikuttavat sen etenemiseen. Varhaislapsuuden aikaiset sensoriset kokemukset ja yksinkertaiset motoriset vastaukset yhdistettynä huoltajan antamaan hoivaan ja huolenpitoon aikaansaa hermostollisen prosessin, jonka pohjalle kehittyvät myöhemmin korkeamman tason motorinen aktiivisuus, tunteiden säätely ja sosiaaliset taidot. Sensorisen integraation mallin mukainen terapia etenee kehityksellisen viitekehyksen mukaan lähtien liikkeelle lapsen kehityksen sen hetkisestä tasosta edeten järjestyksessä yhä monimut-

kaisempiin, korkeamman tason toimintoihin ja vuorovaikutukseen. (Schaaf ym. 2010, 102, 106.)

3. Aistitiedon onnistunut integraatio ja järjestäminen johtaa mukauttamisreaktioihin (adaptive responses) ja kehittää niitä edelleen.

Sensorisen integraation mallissa yksi keskeinen lähtökohta on, että ihminen kykenee mukauttaviin reaktioihin vastatessaan alati muuttuvaan sensoriseen ympäristöönsä ja sen vaatimukseen. Ayresin mukaan mukauttamisreaktioilla tarkoitetaan niitä tarkoituksenmukaisia toimia, joilla yksilö reagoi onnistuneesti ympäristönsä haasteisiin. Onnistumisen kautta sekä motivaatio että taidot kasvavat, ja yksilö sitoutuu yhä monimutkaisemmista ja haastavammista toiminnoista suoriutumiseen. Mukauttamisreaktioiden monimutkaistuminen merkitsee käynnissä olevaa sensorista integraatiota, mutta on myös sen seurausta. (Schaaf ym. 2010, 106.)

4. Sensorista integraatiota tapahtuu, kun haaste on juuri sopivalla tasolla.

Juuri oikean tasoinen haasteellisuus tarkoittaa sitä, että toiminta tarjoaa mahdollisuuden rakentaa uusia taitoja ja kykyjä lapsen senhetkisen toiminnallisuuden tason (*current level of functioning*) päälle. Haastavuuden pitää kuitenkin olla sellaisella tasolla, että lapsi kykenee vastaamaan siihen ja suoriutumaan toiminnasta. Sensorisen integraation teorian mukaisessa interventiossa juuri oikean haastavuustason määrittäminen ja tarjoaminen on terapeutin tehtävä. Hän tarjoaa lapselle sellaisen ympäristön, joka mahdollistaa oppimisen. Sopiva haasteellisuus sitouttaa ja houkuttaa lasta toimintaan ja kutsuu osallistumaan ja onnistumaan. (Schaaf ym. 2010, 106.)

5. Lapsella on sisäinen halu hakea merkityksellisiä kokemuksia ympäristöstään.

Ayresin mukaan lapsilla on sisäinen halu tutkia, hallita ja olla vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Ayresin ajattelun mukaan tämä sisäinen tarve ja motivaatio liittyvät oleellisesti itseohjautuvuuteen ja itsensä to-

teuttamiseen. Niillä, joilla on jonkinlaista pulmaa sensorisessa integraatiossa, on usein havaittavissa vain vähän motivaatiota ja sisäistä halua aktiiviseen toimijuuteen ja uusien asioiden ja haasteiden kokemiseen. Toisin päin tarkasteltuna sisäinen halu taas näyttäytyy innostuneisuutena, itsetuottamuksena sekä lapsen ponnisteluna ja yritteliäisyytenä toiminnan aikana. Sensorisen integraation teorian mukainen interventio aikaansaa lapsessa kasvanutta sisäistä halua osallistua itsensä toteuttamista tai kasvua tukeviin toimintoihin, jotka puolestaan parantavat sensorista integraatiota. (Bundy & Murray 2002, 12.)

Sensorisen integraation terapiassa ympäristön tulee olla lapsen sisäistä osallistumishalua stimuloiva sekä mahdollistaa se, että lapsi voi kokea voitavansa ja hallitsevansa sitä (Schaaf ym. 2010, 107). Tämä viides oletamus linkittyy osittain neljännen kohdan alle, sillä ympäristön muokkaamisen tarkoituksena on sisäisen halun herättämisen ohella myös sopivan haastetason tarjoaminen.

6. Neuroplastisiteetin eli aivojen muovautumiskyvyn seurauksena aistikokemukset saavat aikaan muutoksia hermostossa.

Neuroplastisiteetti on sensorisen integraation teorian avainkäsitteitä. Mallin mukainen käsitys on, että ihmisen aivot ja koko hermosto muovautuu aistimusten ja ympäristön ärsykkeiden mukaan. Optimaalisten aistikokemusten ja niihin osallistumisen kautta hermosto kehittyy, ja sitä kautta mahdollistuu myös uuden oppiminen. On olemassa myös tutkimustuloksia, jotka osoittavat, että virikkeellinen, tarkoituksenmukaisia sensomotorisia kokemuksia tarjoava ympäristö edistää hermostollista prosessointia. (Schaaf ym. 107-108.)

7. Sensorinen integraatio toimii perustana fyysiselle ja sosiaaliselle sitoutumiselle sekä arjen toimintoihin ja rutiineihin osallistumiselle.

Sensorisen integraation ajatellaan olevan tärkeä perusta merkityksellisiin, terveyttä edistäviin toimintoihin sitoutumiselle, jotka puolestaan tukevat osallistumista ylipäätään. Tämän ajattelun mukaisesti sensorisen integraation teoriaan pohjaava terapia suunnitellaan parantamaan aistitiedon prosessointia ja integraatiota, minkä ajatellaan parantavan onnistunutta osallistumista päivittäisissä toiminnoissa. Aistitiedon käsittelyn häiriöt näkyvätkin arkielämässä hyvin voimakkaasti osallistumisen eri osa-alueilla; esimerkiksi itsestä huolehtimisen toimintoihin, ruokailuun, nukkumaanmenoon ja sosiaalisiin tilanteisiin osallistuminen on usein ongelmallista. Häiriö ei vaikuta pelkästään lapsen, vaan usein koko perheen osallistumiseen. Osallistumisen haasteet aiheuttavat usein sekundaarisia ongelmia esimerkiksi kaaverisuhteisiin liittyen. (Schaaf ym. 2010, 108-110.)

Ayres piti tärkeänä sitä, että tulevaisuudessa uudet tutkimukset kehittävät ja muokkaavat uudelleen sensorisen integraation teoriaa. Tätä onkin jossain määrin tapahtunut, mikä ilmenee esimerkiksi Millerin ja muiden uudessa häiriöiden luokittelussa. Ayres kehitti teoriansa hyvin pitkälti kirjallisuuskatsausten ja tutkimusten pohjalta, nykyään teoria kehittyy ja muotoutuu perustuen ensisijaisesti toimintaterapeuttien työhön sekä neurotieteiden ja psykofysiologian alueilta tulevaan näyttöön. Nykyisin tutkimuksessa keskitytään pitkälti sensorisen integraation toimintoihin sekä häiriöihin (*sensory integration function and dysfunction*). (Schaaf ym. 2010, 117-118.)

3.2 Vireystila ja itsesäätely

Aistitiedon käsittelyllä on merkittävä rooli optimaalisen vireystilan saavuttamisessa ja ylläpitämisessä. Koska saamme ympäristöstä koko ajan valtavan määrän aistimuksia, on tärkeää kyetä säätelemään niiden vastaanottamista. Tämä säätely sisältää kaksi erilaista mekanismia, fasilitaation ja inhibition. Fasilitoivat viestit auttavat muiden viestien kulkemista synapsien välillä, eli niillä on siis avustava ja

kiihdyttävä merkitys. Inhiboivat viestit sen sijaan vaimentavat ja jarruttavat aistiviestien kulkemista. Jos inhibitio ei toimisi, kehomme ottaisi vastaan kaiken ympäristön tarjoaman aistitiedon ja aivot puolestaan antaisivat niiden pohjalta toimintakäskyjä. Kun säätely toimii hyvin ja tarkoituksenmukaisesti, turhat aistiviestit suodattuvat pois ja huomiomme kiinnittyy merkityksellisiin aistimuksiin. (Ayres 2008, 72; Kranowitz 2003, 56-57.)

Myös ihmisen kognitiivinen suorituskky pohjautuu hyvin vahvasti sen hetkiseen vireystilaan. Reagointiherkkyys ympäristön ärsykkeisiin sekä toiminta- ja reaktiovalmius riippuvat vireystasosta, ja ihminen on toimintakykyisimmillään silloin, kun vireystila on sopivan korkea. Vireystason ollessa matala keskittyminen aktiiviseen toimintaan on vaikeaa ja asioita jää helposti huomaamatta. (Kuikka, Pulliainen & Hänninen 2002, 190-191.) Kun taas vireystaso on optimaalinen, ihminen kykenee kiinnittämään huomiota, keskittymään ja suoriutumaan toiminnasta tilanteen vaatimalla tavalla (Shellenberger & Williams 2002, 342).

Vireystila ja itsesäätely ovat käsitteinä hyvin vahvasti toisiinsa sidoksissa. Jos lapsella on haasteita itsesäätelyssä, se näkyy vireystilan säätelyn vaikeutena ja sitä kautta hankaloittaa myös toimintaa. On aivan loogista, että jos esimerkiksi edellä mainitsemani inhibitio ei lapsella toimi, hän saa koko ajan aivoilta toimintakäskyjä ja käy ylikierroksilla, mikä taas tarkoittaa kohonnutta vireystilaa ja aktivaatiota-soa. Lapsen täytyy ymmärtää omaa vireystasoaan, jotta hän kykenee sitä myös itse säätämään. Kun lapsi oppii tarkkailemaan omaa vireystilaansa, seurauksena on usein myös itsetunnon ja -luottamuksen parantuminen (Shellenberger & Williams 2002, 343).

Lapsen vireystilaa voidaan mukauttaa erilaisilla sensorisilla aistimuksilla. Oppaassa olen tuonut esiin myös tätä puolta esittelemällä joitakin vinkkejä, joilla voidaan joko laskea tai nostaa lapsen vireystilaa. Nämä vinkit löytyvät oppaan alkupuolelta siitä syystä, että erilaisista toiminnoista suoriutuminen on mahdollista vain silloin, kun vireystila on sopiva. Voi olla, että arjen tilanteissa esiintyviä ongelmia

voidaan helpottaa jo lapsen vireystilaan vaikuttamalla, jolloin tarkemmille, tilannekohtaisille vinkeille ei välttämättä ole aina edes tarvetta.

4 Aistijärjestelmät

Ihmisellä on kahdeksan eri aistia, joiden kautta hän vastaanottaa aistimuksia ja kerää tietoa ympäröivästä maailmasta. Aistit, jotka kertovat siitä, mitä kehon ulkopuolella tapahtuu, ovat tutuimpia ja niiden olemassaolo on helpoin ymmärtää. Näitä eksteroseptiivisia aisteja ovat näkö, kuulo, tunto, haju ja maku. Ihmisellä on myös kaksi proprioseptiivista aistia, jotka kertovat kehon asennosta ja liikkeestä sekä painovoimasta, pään liikkeistä ja tasapainosta. Lisäksi pystymme aistimaan sitä, mitä kehomme sisällä tapahtuu. Tätä aistia kutsutaan viskeraaliseksi aistiksi. (Ayres 2008, 74-75.)

Aistitiedon vastaanotto ja käsittely on hermostollinen prosessi. Aistimukset tulevat kehoon aistinelinten kautta ja kulkeutuvat siitä hermoja pitkin aivoihin. Aistitiedon käsittelyn kannalta aivojen keskusuurteen takana sijaitsevat aivoalueet ovat oleellisimpia, sillä niille alueille aistitiedot hyvin pitkälti saapuvat ja siellä ne käsitellään merkityksellisiksi havainnoiksi. Yksinkertaistettuna prosessi menee niin, että aistitieto saapuu aivokuoren havaitsemisen primaarialueille, joita ympäröivät assosiaatioalueet jäsentävät tietoa psykologisesti merkitykselliseen muotoon. (Kuikka ym. 2002, 52).

4.1 Eksteroseptiiviset aistit

Laajin ihmisen aistijärjestelmistä on **taktiilinen eli tuntoaisti**. Sen kehittyminen alkaa jo kohdussa, ensimmäisenä kaikista aistijärjestelmistä. Taktiilinen aistijärjestelmä perustuu ihon tuntoreseptoreihin, jotka vastaanottavat aistiärsykyitä ja lähettävät impulsseja aivoihin. Taktiiliset aistimukset käsitellään aivorungon tu-

makkeissa yksinkertaistettuna niin, että siellä tulkitaan, onko aistimus vaarallinen vai ei. Aivokuoren sensoriset alueet käsittelevät aistimusta tarkemmin ja kertovat esimerkiksi kosketuksen tarkan sijainnin. Taktiillisella aistijärjestelmällä on voimakas vaikutus sekä fyysiseen että psyykkiseen toimintaan, ja kosketusaistimukset voivat vaikuttaa koko hermoston toiminnan jäsentymiseen. (Ayres 2008, 77-78.)

Tuntoaistimuksia on kahdenlaisia: erottelevia (*discriminative*) ja suojaavia (*protective*). Erottelevien aistimusten avulla pystymme havaitsemaan erilaisia pintoja ja siihen kuuluu myös kyky erottaa ja tunnistaa, mihin kohtaan kehoamme kosketusaistimus kohdentuu. Kun erottelevien tuntoaistimusten vastaanotto ja käsitteleminen toimii tarkoituksenmukaisesti ja tehokkaasti, pystymme käyttämään tuntoaistia ilman näköhavaintojen tukea. Osaamme esimerkiksi pimeässä tarttua juuri oikeaan esineeseen tai tiedämme, että joku tai jokin koskettaa selkäämme tarvitsematta sen huomaamiseen näköhavaintoa. Nimensä mukaisesti suojaavat tuntoaistimukset pitävät meitä ikään kuin turvassa: vältämme koskemasta asioihin ja esineisiin, jotka satuttavat, ja vedämme esimerkiksi kätemme pois, jos koskemme johonkin polttavan kuumaan. (Biel & Peske 2009, 30.)

Näköaistimuksia saamme luonnollisesti silmien kautta, ja **visuaalinen aisti** perustuu siis ihmisen näkökykyyn. Silmän verkkokalvo reagoi ympäristön valoaltoihin aiheuttaen näköaistiärsykkeiden lähettämisen aivorungon näköaistimuksia käsitteleviin keskuksiin. Näkeminen edellyttää silmän ja sen ympärillä olevien lihasten toimimista, mutta myös molempien silmien saumatonta yhteistyötä. Näköaistiin kuuluu kuitenkin paljon muutakin kuin itse silmän toiminta ja näkeminen. Visuaalisen aistitiedon tarkka erottelu ja käsittely tapahtuvat aivokuoren näköalueilla, ja ensimmäisenä näköaistimuksista hahmottuvat väri, liike ja muoto (Kuikka ym. 2002, 53). Kaikki aistiärsykkeet eivät kuitenkaan kulkeudu näköalueille asti, vaan aivot suodattavat aistimuksia niiden tärkeyden mukaan. (Ayres 2008, 75; Biel & Peske 2009, 42-43.)

Kuuloaisti perustuu siihen, että ilmassa kulkevat ääniaallot ärsyttävät sisäkorvassa sijaitsevia kuuloreseptoreja, jotka lähettävät impulssit edelleen aivorunkoon. Siellä **auditiivinen** aistitieto yhdistetään vestibulaarisen aistijärjestelmän sekä lihasten ja ihon lähettämien aistimusten kanssa. Osa kuuloaistimuksista kulkeutuu edelleen aivojen muihin osiin, joissa tapahtuu aistimuksen tarkempi erittely äänen eri ulottuvuuksista, joita ovat intensiteetti, taajuus, kesto ja sijainti. Kuuloaistimukset ja niiden yhdistyminen muuhun aistitietoon mahdollistaa sen, että ymmärrämme kuulemamme. Tähän prosessiin kuuluu esimerkiksi äänien merkityksen ymmärtäminen sekä äänteiden kehittyminen tavuiksi ja sanoiksi. Kuuleminen ja äänien prosessointi muodostavat yhdessä monimutkaisen prosessin, *kuuntelemisen*. (Ayres 2008, 76; Biel & Peske 2009, 40.)

Kuuloaistilla ja sen tehokkaalla toiminnalla on oleellinen merkitys myös oppimisen kannalta. Oppiminen etenkin koulutilanteissa vaatii sen, että henkilö pystyy suodattamaan ympäristöstä kuuluvat turhat äänet pois ja keskittymään oleelliseen. Koulussa on myös kyettävä kuuntelemaan opettajan puhetta ja ohjeistuksia, joten jos auditiivisella puolella on haasteita, siitä tyypillisesti aiheutuu myös sekundaarisena ongelmana oppimisvaikeuksia. Koska kuuloaistiin kuuluu myös sanojen ja äänteiden kuuleminen ja niiden ymmärtäminen, ymmärrettävästi myös kielellisten ongelmien taustalta voi löytyä auditiivisen aistitiedon käsittelyyn liittyviä haasteita. (Biel & Peske 2009, 41.)

Ihmisen **hajuaisti** eli **olfaktorinen aisti** on primitiivinen aisti, jolla on vahva suojeleva merkitys. Pystymme haistamaan vaaran, esimerkiksi pilaantuneen ruoan tai vaarallisen savun, ja toimimaan oikealla, voidaan jopa sanoa, että elämää suojelevalla tavalla hajuaistimuksen perusteella. Hajuaisti poikkeaa muista aistijärjestelmistä siten, että aistimukset eivät kulje lainkaan aivorungon kautta, vaan menevät suoraan aivojen limbiseen järjestelmään. Tämä selittää sen, että hajut voivat herättää meissä tunteita, ja meillä voi olla valmiiksi tai muodostua suhtautuminen johonkin asiaan pelkän hajuaistimuksen perusteella. Hajuaistimukset

saattavat linkittyä myös hyvin vahvasti muistoihin ja sitä kautta ne vaikuttavat valintoihimme ja mieltymyksiimme. (Ayres 2008, 77; Biel & Peske 2009, 46).

Makuaistimuksia vastaanotamme kielen kautta. Tämä **gustatorinen aisti** on kemiallinen ja toimii niin, että kieli vastaanottaa tietoa sitä koskettavista molekyyleistä ja lähettää sitä eteenpäin. Tämänhetkinen tieto ja käsitys on, että ihminen pystyy maistamaan viittä perusmakua, jotka ovat suolainen, makea, hapan, karvas ja umami. Maku-aisti toimii yhteistyössä hajuaistin kanssa, ja näiden aistimusten perusteella muodostamme makumieltymyksemme. Näiden aistien välinen yhteys näkyy myös esimerkiksi siinä, että flunssassa ollessamme emme pysty maistamaan ruokia samalla tavalla kuin terveinä. Syy ei kuitenkaan ole makuaistissamme vaan tukkoisessa nenässä, joka estää haistamista. Maku-aisti antaa myös tärkeää tietoa siitä, onko jokin ruoka pilaantunutta tai aine ylipäätään syötävää, joten myös sillä on suojeleva merkitys. (Biel & Peske 2009, 47; Maku-aisti, oppiminen.yle.fi.)

4.2 Proprioseptiivinen aisti

Proprioseptiivisistä aistista käytetään myös nimitystä asentotuntoaisti ja nimensä mukaisesti sen kautta saamme tietoa kehomme liikkeistä ja asennosta. Proprioseptiivinen aisti liittyy kinestetiikkaan, eli lihasten ja nivelten liikkeisiin ja toimintoihin, joita ovat esimerkiksi lihasten supistuminen ja venyminen sekä luita toisiinsa yhdistävien nivelten taipuminen ja oikaiseminen. On helppo ymmärtää, että proprioseptiivisiä aistimuksia saamme kehomme liikkuessamme, mutta myös paikallaan ollessamme vastaanotamme proprioseptiivisiä aistimuksia kehomme asennosta. Proprioseptiivinen aisti on taktiilisen aistin jälkeen toiseksi suurin, mikä selittyy sillä, että ihmiskehossa on niin paljon lihaksia ja luita. Vaikka saamme proprioseptiivisiä aistimuksia liikkumisen kautta, yhteys toimii toisinkin päin: proprioseptiivinen aistijärjestelmä auttaa meitä liikkumaan. Aistimukset auttavat meitä säätelemään esimerkiksi kehon liikkeiden suuntaa ja voimaa sekä mahdol-

listavat erilaisten liiketoimintojen suorittamisen automaattisesti ilman muiden aistien tarjoamaa tietoa. Osaamme esimerkiksi aukaista oven tai napittaa paidan näköaistia hyödyntämättä. (Ayres 2008, 78.)

Fysiologisesti tarkasteltuna proprioseptiiviset aisti-impulssit lähtevät lihaksista ja nivelistä selkäydintä pitkin aivorunkoon ja pikkuaivoihin, osa kulkeutuu isoihinaivoihin. Yleensä emme huomaa proprioseptiivisiä aistimuksia, jos emme kiinnitä niihin erityisesti huomiota. Tämä selittyy sillä, että suurin osa proprioseptiivisistä aistimuksista käsitellään sellaisissa aivojen osissa, jotka eivät tuota tietoisuutta. Suurinta osaa liikkeen aikaansaamista proprioseptiivisistä aistimuksista emme siis voi tuntea, vaikka siihen tietoisestikin pyrkisimme. (Ayres 2008, 78-79.)

4.3 Vestibulaarinen aistijärjestelmä

Vestibulaarisen aistijärjestelmän kautta saamme informaatiota painovoimasta, liikkeistä, tasapainosta sekä tärinästä, ja se toimii taukoamatta koko elämämme ajan, sillä maan vetovoima vaikuttaa aina meihin ja kaikkeen, mitä teemme (Biel & Peske 2009, 35). Ihmisellä on kahdenlaisia vestibulaarireseptoreja ja ne sijaitsevat kuuloreseptorien tavoin sisäkorvan simpukassa. Toiset vestibulaarireseptorit reagoivat painovoimaan, kun kalsiumkarbonaattikiteet osuvat aistinkarvoihin ja aiheuttavat siten hermosäikeiden aktivoitumisen. Hermot kuljettavat viestin edelleen aivorungon vestibulaaritumakkeisiin. Kalsiumkarbonaattikiteet reagoivat painovoimakenttään, suoraviivaiseen kiihtyvään liikkeeseen sekä luuvärähtelyyn eli vibraatioon. (Ayres 2008, 79-80; Onko tasapainoasti ihmisen korvassa?, Tieteen Kuvalehti 2012.)

Häiriöt vestibulaarisen aistitiedon käsittelyssä ilmenee yleisimmin epävarmuutena painovoimasta. Jos ongelmaa ei ole, voimme ja uskallamme liikuttaa kehoamme voimakkaastikin, sillä tiedämme, että esimerkiksi tuoilta hypättyämme laskeu-

dumme takaisin maan pinnalle. Henkilö, joka ei tiedosta painovoimaa, kokisi tilanteen benji-hypyn kaltaisena tai jopa niin, että hyppääminen saisi hänet sinkoamaan avaruuteen. Ymmärrettävästi hän ei siksi suostuisi lainkaan hyppäämään matalalta korkeudeltaan. (Biel & Peske 2009, 38.)

4.4 Viskeraalinen aisti

Viskeraalisella aistilla tarkoitetaan elimistön sisältä (sisäelimistä ja verisuonista) tulevia aistimuksia. Ihmisellä on elimistössään reseptoreja, jotka aktivoituvat elinten toiminnan, verenkierron sekä veren kemiallisen koostumuksen vaikutuksesta. Viskeraalisen aistijärjestelmän kautta saatavalla tiedolla on terveyttä ylläpitävä merkitys, ja sen perusteella aivot säätelevät verenpainetta, ruoansulatusta, hengitystä sekä muita autonomisen hermoston toimintoja. Viskeraalisen aistitiedon kautta aivot saavat tiedon myös elimistön ruoan ja veden tarpeesta. Vaikka tämä aisti onkin ensiarvoisen tärkeä terveyden ja hengissä säilymisen vuoksi, aistitiedon käsittelyn häiriöiden näkökulmasta se ei ole oleellinen. (Ayres 2008, 81-82.)

5 Aistitiedon käsittelyn häiriöt

Kaikki ihmiset kokevat jonkinlaisia aistitiedon käsittelyyn liittyviä haasteita jossain vaiheessa elämäänsä. Esimerkiksi stressaantuneena saatamme reagoida hyvinkin voimakkaasti meteliin tai ääniin, jotka normaalisti eivät häiritsisi meitä millään tavalla. Tällainen on aivan normaalia eikä tarkoita, että ihmisellä olisi aistitiedon käsittelyn häiriö. Milloin sitten voidaan puhua aistitiedon käsittelyn häiriöstä tai sitä olisi syytä epäillä? Miller kirjoittaa kirjassaan *Sensational Kids* (2014, 17), että aistitiedon käsittelyn häiriöille tunnusomaista on haasteiden kroonisuus ja se, että ne häiritsevät jokapäiväistä elämää. Aistitiedon käsittelyn häiriöihin kohdennettavilla interventioilla pyritään minimoimaan häiriön aiheuttama haitta, mutta itse aistitiedon käsittelyn ongelmaa ei pystytä poistamaan (Cermak, Koomar & Szklut

1998, 5). Arviot aistitiedon käsittelyn häiriöiden yleisyydestä ja ilmaantuvuudesta vaihtelevat jonkin verran, mutta tutkimusten perusteella voidaan sanoa, että jonkinasteisia häiriöitä esiintyy noin 16 %:lla lapsista (Miller 2014, 275).

Aistitiedon käsittelyn häiriöiden syistä ei ole varmaa tietoa ja näyttöä, mutta joitakin alustavia tutkimuksia ja tuloksia aiheesta on olemassa. Tämänhetkisen tiedon valossa on todennäköistä, että aistitiedon käsittelyn häiriön pohjalla vaikuttavat perintötekijät. Kun lapsella diagnosoidaan jonkinlainen aistitiedon käsittelyn häiriö, on tyypillistä, että vanhemmat huomaavat joitakin siihen viittaavia piirteitä myös itsessään tai muissa lähisukulaisissaan. (Miller 2014, 342.)

Toinen mahdollinen selittävä tekijä voi olla sikiövaiheen aikaiset tapahtumat, sillä silloin lapsen hermosto kehittyy ja aivot ovat erityisen herkät haitallisille vaikutuksille. Myös syntymähetkellä vauvan aivot ovat herkät vaurioitumaan, joten synnytyksenaikaiset komplikaatiot, kuten hapenpuute, voivat vaikuttaa aistitiedon käsittelyn häiriöiden syntymiseen. (Ayres 2008, 91-92.)

Kolmanneksi mahdolliseksi aiheuttajaksi arvellaan ympäristötekijöitä. Jos lapsi elää puutteellisessa ympäristössä, jossa hänen vuorovaikutuksensa sekä muiden ihmisten että muun ympäristön kanssa on vähäistä, hän ei pysty kehittämään sensorisia, motorisia ja älyllisiä taitojaan riittävällä tavalla. Tästä voi seurata ongelmia aistitiedon käsittelyssä. Tällaisia havaintoja on tehty esimerkiksi joissakin kodittomien kasvatustilanteissa, mutta yleisesti ottaen lasten kasvu- ja toimintaympäristöt ovat aistitiedon käsittelyn kannalta sopivia. Vaikka lapsella siis ilmeisikin ongelmia aistitiedon käsittelyssä, se ei tarkoita sitä, etteikö hän olisi kasvanut riittävän virikkeellisessä ympäristössä. Kyse voi olla ennemminkin siitä, että vaikka aistiärsyksiä olisikin ollut aivan riittävästi, ne eivät jostain syystä ole "ravinneet" lapsen aivojen kaikkia osia. Vanhemmilla ei siis ole mitään syytä syyllistää itseään lapsen aistitiedon käsittelyn haasteista. Aistiärsykkeiden puuttumisen vaikutusta ihmisen kehitykselle ja käyttäytymiselle on tutkittu paljon ja sekä ai-

kuisten että lasten kohdalla on todettu, että aivot joutuvat epäjärjestykseen, jos ne eivät saa riittävästi aistiärsyksiä. Tämän voimme itsekin kokea ja havaita esimerkiksi pitkän automatkan jälkeen epämukavana olotilana. (Ayres 2008, 92-93.)

Kuten luvussa 1 (kuvio 2) toin esiin, uusimman jaottelun mukaan aistitiedon käsittelyn häiriöt jaetaan kolmeen pääluokkaan. Miller määrittelee nämä luokat seuraavasti (2014, 14-15):

SMD = Sensory Modulation Disorder (aistitiedon säätelyn häiriö): Ongelmana kääntää vastaanotetut aistimukset niiden luonteeseen ja intensiteettiin sopivaksi kontrolloiduksi käyttäytymiseksi.

SBMD = Sensory-Based Motor Disorder (aistipohjainen motoriikan häiriö): Ongelmana vakauttaa omaa kehoa, ajattelua / suunnittelua / jaksottamista tai liikesarjojen tuottamista perustuen kehon ulko- ja sisäpuolelta tulevaan aistitietoon.

SDD = Sensory Discrimination Disorder (aistimusten erottelun häiriö): Ongelmana tunnistaa samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia aistimusten välillä, pohjimmiltaan aistiärsykkeiden tulkitsemisen ongelma.

Vaikka aistitiedon käsittelyn häiriöistä voidaankin tehdä yksityiskohtaisempia luokitteluita, niihin kaikkiin liittyy paljon samanlaisia haasteita ja ilmenemismuotoja. Kaikki aistitiedon käsittelyn häiriöt näyttäytyvät kehon kontrolloimattomuutena. Ne myös aina jollain tavalla – Millerin sanoja lainatakseni – riistävät lapselta oppimiseen ja kehittymiseen tarvittavia kokemuksia. (Miller 2014, 17-18.) Aistitiedon käsittelyn häiriöissä aina merkityksellistä on myös se, missä vaiheessa häiriö diagnosoidaan ja interventio aloitetaan. Mitä aikaisemmin, sitä todennäköisemmin osaan tai kaikkiin hankaluuksiin löydetään ratkaisu ja myös sekundaariset ongelmat pystytään välttämään (Miller 2014, 262).

Aistihäiriöihin perehtyneet ammattilaiset ja asiantuntijat ovat kehittäneet monia erilaisia listoja häiriöiden ilmenemisestä, joiden avulla voidaan selvittää, onko lapsella aistitiedon käsittelyn häiriö. Lähes jokaisessa aihetta käsittelevässä kirjassa on jonkinlainen tarkistuslista asian havainnoimiseen (esim. Ayres 2008, 134-145, 144-145, 175, 188-189, 199, 204-205; Kranowitz 2003, 43-49; Biel & Peske 2009, 52-57; Miller 2014, 30-31).

Aistitiedon käsittelyn häiriöiden kohdalla ei voida liikaa korostaa perheen ja koulun antaman tuen merkitystä. Jos lapsen lähiaikuiset toteuttavat arjessa aktiivisesti terapeuttisia periaatteita, lapsi pärjää kotona ja koulussa paremmin kuin sellainen, joka ei saa niin aktiivisesti tukea. (Miller 2014, 262.) Tämä seikka tukee myös päätöstä kohdentaa toteuttamani opas vanhemmille ja muille lapsen arkielämässä tiiviisti toimiville aikuisille – työn kohdennus on siis siellä, missä sen merkitys on suurimmillaan.

Aistitiedon käsittelyn häiriöt voivat ilmetä yksittäisenä haasteena ja diagnoosina, tai samanaikaisesti muiden häiriöiden tai oireyhtymien kanssa. Yleisimmin samanaikaista ilmaantuvuutta on autismin kanssa. On syytä kuitenkin korostaa autismin ja aistitiedon käsittelyn välistä suhdetta yhtäaikaisessa ilmenemisessä: suurimmalla osalla lapsista ja aikuisista, joilla on autismi, on todettu myös aistitiedon käsittelyn häiriöitä, mutta aistitiedon käsittelyn häiriö ei tarkoita sitä, että lapsella olisi autismi (Biel & Peske 2009, preface). Tässä opinnäytetyössä en sen kummemmin ota huomioon autismia tai muitakaan aistitiedon käsittelyn häiriöiden kanssa tyypillisesti samanaikaisesti ilmeneviä häiriöitä, mutta en sulje niitä poiskaan. Oppaan vinkkien on tarkoitus olla mahdollisimman monipuolisia niin, että sieltä voi poimia juuri tietyille lapselle sopivia keinoja riippumatta, siitä onko lapsella muitakin diagnooseja vai ei.

Bagby, Dickie ja Baranek (2012) ovat tutkineet sitä, miten lapsen aistikokemukset vaikuttavat perheen elämään ja toimintoihin. Tutkimuksessa oli kaksi kohderyh-

mää: toinen koostui lapsista, joilla on autismi, toinen normaalisti kehittyneistä lapsista. Tutkimuksen lopputuloksena selvisi, että kummassakin kohderyhmässä lapsen aistikokemukset vaikuttavat siihen, mitä perhe päättää tehdä tai jättää tekemättä, kuinka perheessä valmistaudutaan eri toimintoihin sekä siihen, minkä verran kokemuksia, merkityksiä ja tuntemuksia jaetaan puhumalla. Kohderyhmien välillä oli kuitenkin merkittävä eroavaisuus siinä, että normaalisti kehittyneiden lasten vanhemmat halusivat lastensa altistuvan epämiellyttäville aistikokemuksille itsenäisen ongelmanratkaisun ja selviytymisen parantumiseksi, kun taas autistilasten vanhemmat pyrkivät välttämään epämiellyttäväksi koettavia tilanteita. Tämän opinnäytetyön näkökulmasta tarkasteltuna tutkimuksessa ja sen tuloksissa autismi-diagnoosi ei ole oleellinen, vaan nimenomaan häiriöt aistitiedon käsittelyssä. Tämän tuloksen valossa tarkasteltuna myös aiemmin mainitsemani Millerin (2014, 17-18) väite siitä, että aistihäiriöinen lapsi jää paitsi monesta oppimisen ja kehittymisen näkökulmasta tarpeellisesta kokemuksesta on ymmärrettävä.

Aistitiedon käsittelyhäiriöisen lapsen vanhemmat luonnollisesti miettivät sitä, kuinka häiriö tulee tulevaisuudessa vaikuttamaan lapsen elämään ja suoriutumiseen. Tämä riippuu hyvin vahvasti aiemmin mainituista seikoista eli siitä, missä vaiheessa häiriö huomataan ja siihen puututaan, sekä kuinka paljon lasta tuetaan arjen ympäristöissä. Voi olla, että myöhemmin elämässä ilmaantuu joitakin rajoitteita ammatinvalinnan, elämäntaitojen ja vapaa-ajantoimintaan osallistumisen alueilla ja yleisesti ottaen voidaan sanoa, että aistitiedon säätelyn häiriöt rajoittavat elämää enemmän kuin aistipohjaiset motoriikan häiriöt. On kuitenkin hyvä muistaa ja korostaa sitä, että riittävän avun siivittämänä henkilö, jolla on vakavakin aistitiedon käsittelyn häiriö voi oppia keinoja, joiden avulla menestyksekkäs, nautittava ja tuottava elämä on mahdollista siinä missä kenellä tahansa muullakin ihmisellä. (Miller 2014, 262.)

5.1 Aistitiedon säätelyn häiriöt (SPD)

Aistitiedon säätelyä tapahtuu, kun keskushermosto säätelee aistiärsykkeiden aikaansaamia hermoviestejä. Kun säätely toimii tehokkaasti, vireystila ja tarkkaavuus ovat sopivalla tasolla, mikä puolestaan helpottaa arjen toimintoihin osallistumista. Aistitiedon säätelyn häiriöt näkyvät käytännössä niin, että henkilön käyttäytyminen ei vastaa ympäristön tai toiminnan vaatimuksiin ja odotuksiin. Säätelyhäiriöitä voi ilmetä minkä tahansa aistijärjestelmän kohdalla, mutta yleisimpiä ovat taktiiliseen aistijärjestelmään liittyvät haasteet. (Schaaf ym. 2010, 118.)

Vaikka aistitiedon säätelyn häiriöt jaetaan kolmeen alaluokkaan (SOR, SUR, SS), niiden ilmeneminen ristikkäin ei ole mitenkään poikkeuksellista, eikä siksi voida aina vetää selkeitä rajoja niiden välille. Lapsi saattaa esimerkiksi olla yliherkkä äänille, mutta hakea taktiilisia aistikokemuksia. Lapsella voi myös esiintyä saman aistijärjestelmän kohdalla sekä yli- että aliherkkyyttä tilanteesta riippuen. (Schaaf ym. 2010, 118.)

6 Aistiyliherkkyys

Aistiyliherkkä (*Sensory Over-Responsive SOR*) lapsi reagoi aistimuksiin voimakkaammin, nopeammin ja / tai pidempikestoisemmin kuin lapsi, jonka aistitiedon käsittely toimii normaalisti. Aistiyliherkän lapsen käyttäytymisessä voidaan havaita aktiivista aistimusten välttelemistä ja puolustautumista, sillä lapsi kokee aistiärsykkeet epämiellyttävänä ja jopa uhkaavina. Yliherkkyyttä voi esiintyä vain yhden tai laajemmin useamman aistin kohdalla. (Miller 2014, 28; Lane 2002, 108.) Tutkimuksissa aistiyliherkkyyden on todettu olevan yleisin aistitiedon säätelyn häiriöistä, ja sen ilmaantuvuus on huomattavasti suurempi aliherkkyyteen verrattuna (Reynolds & Lane 2008, 517). Reynoldsin ja Lanen tekemässä tutkimuksessa (2008) havaittiin, että kaikkein yleisimmin yliherkkyyttä esiintyy taktiilisen aistin

kohdalla. Tämä todettiin erilaisten standardoitujen testien kautta, mutta myös vanhemmat tunnustivat ja nimesivät sen tärkeimmäksi jokapäiväistä elämää haittaavaksi tekijäksi. Reynolds ja Lane havaitsivat myös aistiyliherkillä ja aistimuksia välttelevillä lapsilla motorisia koordinaatiohäiriöitä. Jos lapsella on hankaluuksia säädellä vastaanottamiaan aistimuksia, todennäköisemmin hänen motoristen käyttäytymismalliensa tehokkuus ja suorituskyyky ovat alhaisempia kuin hänen ikätovereillaan keskimäärin. Toinen näkökulma on, että yliherkkyyden ja aistimusten välttelyn seurauksena lapsi menettää mahdollisuuksia osallistua ikätasonsa mukaisiin hieno- ja karkeamotorisiin toimintoihin, esimerkiksi erilaisiin pallopeleihin yhdessä ikätovereidensa kanssa (Reynolds & Lane 2007, 526).

Aistiyliherkkyys ilmenee yleensä niin voimakkaasti, että sitä ei voi olla huomauttamatta. Varoitusmerkkejä voidaan havaita jo aivan vastasyntyneellä, sillä usein aistiyliherkät lapset ovat vauvoina todella itkuisia ja käyttäytyvät koliikkilapsen tavoin. Nukahtaminen ja nukkuminen voivat olla todellisia haasteita, eivätkä ne aistiyliherkän lapsen tapauksessa helpota muutaman kuukauden sisällä, kuten koliikkilapsella. Aistiyliherkkä lapsi ei välttämättä rauhoitu sylissä pitämiseen tai keinuttamiseen, vaan päinvastoin voi kokea sen vielä inhottavammaksi. (Miller 2014, 28-29.)

Aistiyliherkkä lapsi saattaa pitää käsiä korvillaan suodattaakseen pois tavallisiakin arkipäivän ääniä, kuten kodinkoneista kuuluvia ääniä, ja vältellä liikkumisaktiiviteetteja. Kotiympäristössä näkyvät vaikeudet ilmenevät yleensä itsestä huolehtimisen eri osa-alueilla. Tyypillisesti hankaluuksia on esimerkiksi kynsien leikkaamisessa, hiusten ja hampaiden harjaamisessa sekä peseytymisessä johtuen nimenomaan siitä, että nämä toiminnot aiheuttavat lapselle tuntemuksia, jotka hän kokee äärimmäisen epämiellyttävinä. Herkkyys mauille, hajuille ja ruuan koostumukselle aiheuttaa usein myös ruokavalion rajoittumista. Tietyt ympäristöt voivat saada lapsen pois tolaltaan ja aistiärsykkeet saattavat aikaansaada hyvin voimakkaita tunnereaktioita. (Miller 2014, 29; Reynolds & Lane 2007.)

Aistiyliherkkyys erityisesti taktiillisille sekä auditiivisille aistimuksille vaikuttaa yleensä sekä akateemisiin että sosiaalisiin toimintoihin osallistumiseen. Aistiyliherkkyys voidaankin liittää sosio-emotionaalisiin ongelmiin, mitä myös useat eri tutkimustulokset osoittavat. Sosio-emotionaaliset haasteet voivat ilmetä itsenäisenä ongelmana aistiyliherkkyden rinnalla, mutta aistiyliherkkyys voi myös olla riskitekijä niiden syntymiseen. (Ben-Sasson, Carter & Briggs-Gowan 2009, 705, 707).

Tyypillisesti myös siirtymätilanteet ovat todella haasteellisia. Aistiyliherkkä lapsi luo itselleen mukavuusalueen välttelemällä muutoksia ja vaihteluita, sillä ne ovat aina potentiaalisia epämiellyttävien aistimusten aiheuttajia. Tämän vuoksi lapsen käyttäytyminen saattaa olla hyvin pakonomaista ja täydellisyydenhakuista. (Miller 2014, 28-29.)

7 Aistiyliherkän lapsen tukeminen

Aistitiedon käsittelyn häiriöinen lapsi voi saada toimintaterapiaa, ja yleensä toimintaterapeuteilla onkin paras osaaminen ja ammattitaito aistitiedon käsittelyyn liittyvistä asioista (Biel & Peske 2009, 88; Yack, Sutton & Aquilla 2001, 16-18). Sensorisen integraation viitekehyksen mukaan ajatellaan, että aistiyliherkän lapsen toimintaa voidaan parhaiten tukea tarjoamalla hänelle sopivia aistikokemuksia sekä muokkaamalla ympäristöä ja toimintoja niin, että aistiyliherkkyys vaikeuttaa mahdollisimman vähän lapsen toimimista ja osallistumista. Aistiyliherkkyys aiheuttaa lapselle usein myös itsetunto-ongelmia, joten on tärkeää tukea hänen itsetuntoaan kehumalla ääneen onnistumisista ja hyvistä asioista, olivatpa ne kuinka pieniä tahansa. Kun lapsi luottaa itseensä ja kykyihinsä sekä kokee, että muutkin hyväksyvät hänet sellaisenaan, hän luultavasti sitoutuu paremmin toimintoihin osallistumiseen ja vaikeidenkin asioiden yrittämiseen. (Ayres 2008, 251-252.)

7.1 Erilaisia interventiokeinoja

Yleensä aistitiedon käsittelyn häiriöiden – siis myös aistiyliherkkyyden – kohdalla käytetään suoraa interventiota, joka tarkoittaa siis sensorisen integraation viitekehysten pohjalta toteutettavaa yksilöterapiata. Terapiaa toteuttaa sensorisen integraation koulutuksen saanut (toiminta)terapeutti, joka siis viettää tässä interventiokeinossa suurimman osan ajasta ollen suorassa vuorovaikutuksessa aistiyliherkän lapsen kanssa. Suora interventio ei kuitenkaan ole ainoa mahdollinen terapian toteuttamisen muoto (Bundy 2002, 211-212). Käsittelen tässä hieman tarkemmin kahta muutakin mahdollista interventiokeinoa, joita voidaan käyttää aistitiedon käsittelyyn liittyen, ja jotka myös jollain tavalla ilmenevät tässä opinnäytetyössä. Nämä käsiteltävät interventiomuodot ovat tiedon jakaminen koulutuksen ja konsultaation keinoin (Parham & Mailloux 2010, 361-362) sekä sensorinen ohjelma (Biel & Peske 2009, 103-105). Näiden lisäksi on olemassa paljon muitakin tapoja, mutta tuon esiin vain nämä kaksi siitä syystä, että niiden kautta olen muodostanut oman oppaani. Oppaani ei suoranaisesti edusta näistä kumpaakaan tapaa, vaikka siinä onkin piirteitä ja ajattelupohjaa kummastakin esittelemästani interventiomuodosta. Yleensäkin interventiona voidaan käyttää samanaikaisesti useita eri keinoja, joten nämä eivät ole millään tavalla toisiaan poissulkevia, vaan ennemminkin toisiaan tukevia toimintatapoja.

7.1.1 Tiedon jakaminen: koulutus ja konsultaatio

Aistitiedon käsittelyn ongelmat ymmärretään ja tulkitaan usein väärin niin, että ne olisivat pohjimmiltaan käyttäytymyksellisiä, psykologisia tai emotionaalisia haasteita. Siksi on tärkeää, että vanhemmilla ja muilla lapsen lähiaikuisilla on oikeanlaista tietoa ja ymmärrystä lapsen aistitiedon käsittelyn häiriöstä sekä siitä, millaisin toimenpitein siihen voidaan vaikuttaa. Aistiyliherkkä lapsi (kuten aistitiedon käsittelyn häiriöiset ylipäätään) tarvitsee arjessaan paljon tukea, mutta har-

valla vanhemmalla on etukäteen tietoa ja ymmärrystä siitä, miten lasta voi parhaiten tukea. Toimintaterapeutin tehtävä onkin kouluttaa ja konsultoida lapsen lähipiiriä, sillä – kuten aikaisemminkin on tullut ilmi – oikeanlaisella ymmärryksellä ja tuella on valtava, positiivinen vaikutus lapsen elämään. (Parham & Mailloux 2010, 361.)

Konsultoinnissa on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten ja erityisesti millaisella kielellä tietoa tarjotaan ja tuodaan esiin. Ymmärryksen lisäämisessä on monesti hyvä keino lähteä liikkeelle niin, että ohjaa aikuista miettimään omaa sensorista käyttäytymistään. Kun aikuinen löytää omasta elämästään merkityksellisiä ja tarkoituksenmukaisia aistikokemuksia – esimerkiksi lämpimän suihkun ottaminen virkistyäkseen – hänen on ehkä helpompi ymmärtää, että kun lapselle tarjotaan oikeanlaisia aistikokemuksia, hän pystyy sen seurauksena toimimaan paremmin. Tätä ajatusta ja lähestymistapaa hyödynnetään myös seuraavassa luvussa käsiteltävän sensorisen ohjelman kohdalla. (Parham & Mailloux 2010, 361.)

Konsultoinnin ehkäpä tärkein elementti on opastaa tunnistamaan, ehkäisemään ja selviytymään niistä arkipäivän haasteista, jotka johtuvat aistitiedon käsittelyn ongelmista (Parham & Mailloux 2010, 362). Oppaallani on tässä valossa hyvin vahva konsultatiivinen merkitys, sillä vinkeistä löytyy mahdollisia ratkaisuja haastaviin tilanteisiin, mutta myös vinkkejä, joiden kautta voidaan tunnistaa mahdollisia ongelmakohtia ja niihin puuttamalla ennaltaehkäistä haasteiden ilmaantumista. Lisäksi opas tarjoaa tietoa siitä, millainen häiriö aistiyliherkkyys on ja mistä se johtuu.

7.1.2 Sensorinen ohjelma

Sensorisella ohjelmalla (*Sensory Diet*) tarkoitetaan erilaisista sensorisista toiminnoista koottua suunnitelmaa, joka tehdään yksilöllisesti vastamaan juuri tietyn lapsen tarpeita. Toiminnot valitaan niin, että ne tarjoavat lapselle aistikokemuksia, joita hänen kehonsa tarvitsee kyetäkseen toimimaan jäsentyneesti. OTIPM-

mallin mukaisista interventiokeinoista sensorinen ohjelma kuuluu siis selkeästi toimintavalmiuksien harjoittamisen malliin. Sensorisessa ohjelmassa ideana on, että lapselle tulee hyödyllisiä aistimuksia pitkin päivää osana arjen kulkua ja toimintoja, ja se suunnitellaan sopivaksi ja helposti osaksi perheen rutiineja mukautuvaksi. Oleellista on, että kaikki lapsen kanssa paljon aikaa viettävät henkilöt sitoutuvat ohjelman toteuttamiseen. Kun lapsi saa tarvitsemiaan aistimuksia pitkin päivää, hänen hermostossaan tapahtuu perusteellisia ja pitkäkestoisia muutoksia, jotka ajan saatossa tulevat pysyviksi. (Biel & Peske 2009, 103.)

Biel ja Peske (2009, 103) vertaavat aistiärsykkeiden tarjoamista ruokaan. Samalla tavalla kun täytyy huolehtia, että lapsi saa tarvittavan määrän ravintoa eikä hän näe nälkää, on ruokittava myös hänen sensorisia tarpeitaan. Kun lapsi tuntee aistimusten osalta olonsa kylläiseksi pitkin päivää, hän tuntee muutenkin olonsa hyväksi ja pystyy toimimaan tehokkaasti. Jos aistiyliherkkä lapsi ei saa riittävästi ja oikeanlaisia aistiärsykeitä, hän saattaa olla vetäytyvä, koska kokee aistimusten pommittavan itseään eikä hän ole varautunut käsittelemään niitä. Kuten vanhemmat eivät väkisin pakota lasta syömään ruokaa, ei lasta myöskään pidä pakottaa aistiärsykeitä tarjoaviin toimintoihin. Jos lapsi välttelee toimintoja, jotka hyödyttäisivät häntä, täytyy olla erityisen huolellinen siinä, miten saisi esitettyä ja tarjottua aistimuksia sellaisessa toiminnan muodossa, että lapsi kestäisi niitä ja hänet saisi osallistumaan niihin. (Biel & Peske 2009, 105.)

7.2 Käytännön vinkkejä arkeen

Kuten sensorisen integraation teoriassakin todetaan, aistitiedon käsittelyn prosessissa taktilinen, vestibulaarinen ja proprioseptiivinen ovat tärkeimmät aistikanaavat (Schaaf ym. 2010, 101). Jo pelkästään niitä aistimuksia sopivalla tavalla tarjoamalla voidaan saada aikaan muutoksia lapsen toiminnassa ja arki sujumaan jouhevammin, ja siksi oppaassani on paljon näihin kolmeen aistikanavaan liittyviä vinkkejä. Vinkkien lajittelun olen tehnyt käyttämieni OTIPM:n interventiomallien

mukaan, ja eri interventiomallin mukaiset vinkit on selvästi erotettu toisistaan eri laatikoihin. Tässä raportointiosuudessa kuitenkin käsittelen aistiyliherkän lapsen toiminnan tukemista edellä mainittujen kolmen tärkeimmän aistikanavan mukaan ja tuon konkreettisia keinoja niiden kautta esiin. Kompensatiivinen ja toimintavalmiuksia harjoittava malli kulkevat kuitenkin tässäkin koko ajan rinnalla, ja kuten seuraavista kappaleista käy tarkemmin ilmi, taktiiliseen yliherkkyyteen voidaan vaikuttaa molempien mallien kautta, sen sijaan vestibulaarisen ja proprioseptiivisen aistin kohdalla keskitytään toimintavalmiuksia harjoittavaan malliin.

7.2.1 Taktiiliset aistimukset

Taktiiliseen yliherkkyyteen pyritään vaikuttamaan ensisijaisesti syväpainetuntoaistimuksia tarjoamalla, ja tämä lähestymistapa on toimintavalmiuksia harjoittavan mallin mukainen. Yksinkertaisimmillaan se voi tarkoittaa lapsen koskettamista napakasti, esimerkiksi tiukan karhunhalauksen antamista. Aistiyliherkän lapsen on vaikeaa sietää kevyttä kosketusta, siksi olisi parasta koskettaa häntä napakalla otteella nivelkohdista, kuten olkapäistä. Kevyet kosketukset tuntuvat aistiyliherkstä lapsesta erityisen epämiellyttäviltä etenkin sellaisissa kohdissa, jossa tunto reseptoreja on paljon. Tällaisia herkkiä alueita ovat esimerkiksi pään, niskan ja kaulan alueet. (Biel & Peske 2009, 29.) Syväpainetuntoaistimusten tarjoamiseen hyvä keino on myös painopeiton tai -liivin käyttö, sillä pitkäkestoinen, voimakas aistimus vaikuttaa rauhoittavasti ja auttaa siten lasta pysymään paikoillaan ja keskittymään. Jos nukkumatilanteet ovat hankalia, mikä on tyypillistä aistiyliherkillä lapsilla, painopeiton käyttöä kannattaa kokeilla. Painopeitto tai -liivi ei kuitenkaan ole ainoa mahdollisuus syväpainetuntoaistimusten tarjoamiseen. Istumatilanteissa lapsen syliin voi antaa painavan kirjan ja nukkumatilanteessa lapsen peiton päälle voi kasata sopivan painoisia tavaroita, esimerkiksi hernepusseja.

Toimintavalmiuksia harjoittavan mallin kautta taktiiliseen yliherkkyyteen voidaan vaikuttaa myös niin, että lapsen kehoa ikään kuin herätellään ja valmistellaan tulevia aistimuksia varten. Tyypillisesti tämä tarkoittaa esimerkiksi hierontaa tai

karhunhalauksia ennen tilanteita, jossa lapsi vastaanottaa taktiilisia aistimuksia. Tämä keino on helppo opettaa myös lapselle itselleen ja näin tuetaan häntä myös omatoimisuuteen. Esimerkiksi ennen pukemista lasta voi neuvoa pyöriskelemään hetken lattialla tai vaikka tyynykasassa, jolloin hän vastaanottaa taktiilisia aistimuksia hyvin kokonaisvaltaisesti ja näin hänen koko kehonsa valmistautuu pukeutumisen kautta tulevien tuntoaistimusten vastaanottamiseen.

Koska aistiyliherkkä lapsi kokee tuntoaistimukset tavallista voimakkaammin, hän on tyypillisesti herkkä erilaisille materiaaleille. Käytännössä tämä näkyy usein niin, että lapsi kokee päällään olevat vaatteet inhottavina ja siksi saattaa kieltäytyä pukemasta lainkaan vaatteita päälleen tai hän suostuu käyttämään vain tiettyjä vaatteita. Tähän puututaan tyypillisesti kompensatiivisen mallin kautta huomioidamalla lapsen mieltymykset ja yrittämällä löytää hänelle vaatteita, joita hän suostuu pitämään. Usein aistiyliherkkät lapset suosivat pehmeitä materiaaleja, esimerkiksi verkkapukuja. Kannattaa myös huomioida, haluaako lapsi mieluummin käyttää tiukkoja vai löysiä vaatteita. Sukat ovat tyypillisesti aistiyliherkän lapsen pukeutumisen haastavin osa-alue, jonka voi yrittää ratkaista kevyitä, saumattomia putkisukkia hankkimalla. Jos lapsi haluaa olla paljain jaloin, voi myös miettiä, onko sukien pukemiseen pakottamiselle järkeviä perusteita, vai voisiko hänen antaa olla ilman niitä. Myös petivaatteiden materiaaliin kannattaa kiinnittää huomioita. Aistiyliherkän lapsen nukkumisongelmat saattavatkin johtua siitä, että petivaatteet tuntuvat inhottavilta ihoa vasten. Toimiva ratkaisu voi olla petivaatteiden vaihtaminen eri materiaaliin tai pitkähihaisten yövaatteiden käyttäminen, jolloin kosketus paljaan ihon ja petivaatteiden välillä on mahdollisimman pieni.

7.2.2 Proprioseptiiviset aistimukset

Proprioseptiivisen aistin kohdalla lapsen toimintaan vaikutetaan toimintavalmiuksia harjoittavan mallin lähtökohdista. Proprioseptiivisiä aistimuksia lapsi saa raskaan työn tekemisen tarjoamasta nivelpaineesta ja vetämisestä, ja se auttaa tuntemaan kosketuksen ja yhteyden maanpintaan. Loistavia proprioseptiivisiä aisti-

muksia lapsi saa hyppäämällä (esimerkiksi tuoilta tai muuten maanpintaa korkeammalta tasolta alas), kantamalla sopivan raskaita kantamuksia ja työntämällä kaupassa ostoskärryjä. Kantamuksia voi hyödyntää myös siirtymätilanteissa laittamalla lapselle sopivan painoisen repun selkään, kun pitää liikkua paikasta toiseen.

Myös monet kotityöt tarjoavat proprioseptiivisiä aistikokemuksia, minkä vuoksi kannattaa osallistaa lasta esimerkiksi imurointiin, mattojen käärimiseen, märkien pyykkien koneesta vetämiseen ja roskien viemiseen. (Biel & Peske 2009, 106-107.) Aistiyliherkän lapsen kanssa kannattaa käydä myös leikkimielistä painia, sillä tuuppiminen, vetäminen, kieriskely ja kaataminen aktivoivat hyvin proprioseptiivista aistijärjestelmää (Kranowitz 2003, 189).

7.2.3 Vestibulaariaistimukset

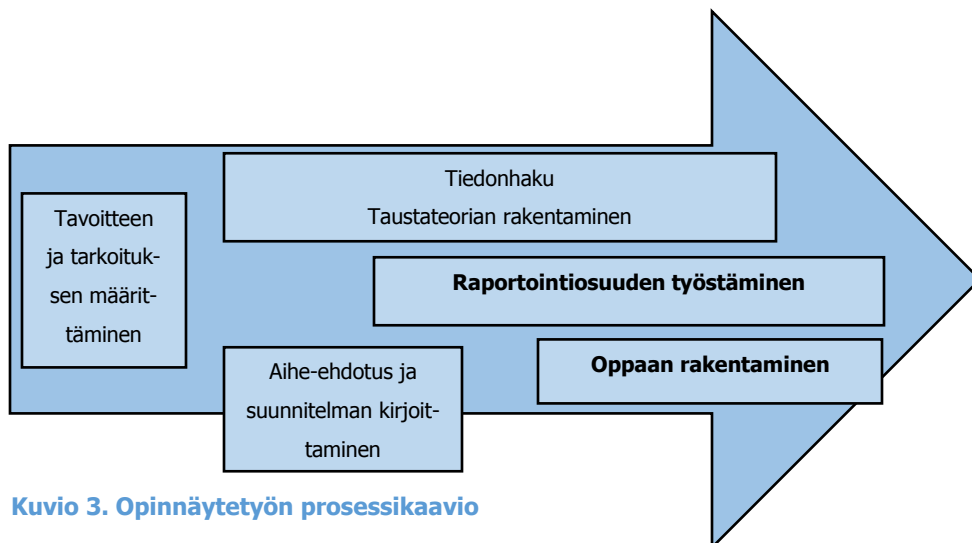
Yksi parhaista vestibulaarisia aistimuksia tarjoavista toiminnoista on keinuminen, ja siinäkin kyse on toimintavalmiuksia harjoittavasta mallista. Aistiyliherkkä lapsi saattaa pelätä keinumista ja siksi kieltäytyä siitä, mutta häntä kannattaa silti kannustaa siihen. Jos keinumiseen yhdistää jonkin muun toiminnon, esimerkiksi leikin tai pelin, lapsi saattaa motivoitua siihen paremmin. On tärkeää, että jos keinuminen pelottaa lasta, hänellä täytyy olla mahdollisuus liikkeen kontrolloimiseen ja vauhdin pysäyttämiseen laittamalla jalat maahan. Lasta kannattaa kannustaa ja tarjota hänelle mahdollisuuksia erilaisiin keinuihin ja keinuntatapoihin, esimerkiksi mahalleen keinumiseen, sillä siten myös vestibulaarinen aistimus on hieman toisenlainen. Erilaiset keinumisliikkeet myös vaikuttavat eri tavoilla, esimerkiksi tasainen, rauhallinen keinuminen keinutuolissa tyypillisesti rauhoittaa, kun taas nopea, epätasainen keinumisliike kiihdyttää ja nostaa lapsen vireystasoa. (Biel & Peske 2009, 108.)

Aistiyliherkkää lasta kannattaa kannustaa erilaisiin vestibulaarisia aistikokemuksia tarjoaviin ulkoaktiviteetteihin, joita ovat keinumisen ohella esimerkiksi liukumäet,

trampoliinihyppely ja liikkuminen erilaisilla välineillä, kuten pyörällä, skeittilaudalla, potkulaudalla, suksilla, luistimilla tai pulkalla. Ulkona on myös helppo löytää mahdollisuuksia kävellä epätasaisella ja epävakaalla alustalla, mikä aktivoi vestibulaarista aistijärjestelmää. (Biel & Peske 2009, 109; Kranowitz 2003, 184-185.)

8 Opinnäytetyön toteutus

Tässä luvussa käsittelen tarkemmin sitä, miten opinnäytetyöni on prosessina edennyt. Alla on yksinkertaistettu kaavio (kuvio 3) työn toteutusvaiheesta, ja sitä on tarkemmin selitetty seuraavissa kappaleissa.



Kuvio 3. Opinnäytetyön prosessikaavio

Opinnäytetyöprosessin aluksi määritimme oppaan tarkoituksen ja tavoitteen yhdessä toimeksiantajan kanssa (kts. johdanto), jonka jälkeen aloitin aiheeseen perehtymisen lukemalla kirjoja sekä tekemällä tiedonhakuja taustateorian rakentamiseksi. Tiedonhaun aluksi tutustuin joihinkin asiasanastoihin (esim. Finto, YSA, MOT-sanakirjasto ja MeSH), ajatuksena etsiä sieltä sopivia asiasanoja, joilla voi-

sin tehdä tiedonhakuja. Opinnäytetyöni aiheeseen liittyviä sanoja ja käsitteitä löytyi kuitenkin todella niukasti, ja nekin, mitä löysin, eivät olleet sellaisia, jotka olisivat tässä tapauksessa sopineet tiedonhakuuni. Lopulta sopivat hakusanat muodostuivat yksinkertaisesti kokeilemalla sekä poimimalla niitä kirjoista ja artikkeleista. Keskeisimmiksi hakusanoiksi muodostuivat sensory integration, sensory avoiding sekä sensory over responsivity. Näitä kaikkia käytin hauissa myös katkaistuina, eli esimerkiksi sensory avoid*, jolloin osumia tuli enemmän ja monipuolisemmin.

Pääasiassa tein hakuja Google Scholarista, Cinahl-tietokannasta sekä American Journal of Occupational Therapy -lehden internetsivustolta. Hakujen kautta päädyin myös Sensory Processing Disorder Foundation -sivuille, joilta löytyy valtava määrä aistitiedon käsittelyn häiriöihin liittyvää materiaalia ja artikkeleita. Tästä sivustosta muodostui loppujen lopuksi tärkein kanava taustateoriatiedon rakentamisen lähteiden löytämiseksi. Kyseisen sivuston kautta löytyi myös useita artikkeleita, joihin minulla ei muuta kautta ollut pääsyä tai jotka muualla olivat maksullisia. Tutustuin tarkemmin myös useiden kirjojen ja artikkeleiden lähdeluetteloihin, jolloin löysin oman työni tietoperustan lähteiksi myös sellaisia artikkeleita, joihin en hakujen kautta törmännyt.

Kun lähdemateriaalia alkoi olla jo jonkin verran kasassa, aloitin myös raportointiosuuden työstämisen. Kuitenkin tässä matkan varrella on koko ajan tapahtunut tiedonhakuja, ja uusia lähteitä on tullut lisää aivan viime metreille saakka. Alun perin ajatuksenani oli, että työstän ensin raportointiosuuden aikailla valmiiksi, jonka jälkeen kokoan itse oppaan. Kun kuitenkin oppaaseen sopivia vinkkejä alkoi olla kasassa jo todella paljon, aloitin myös oppaan työstämisen rinnakkain raportointiosuuden kanssa. Oppaasta sekä raportointiosuudesta työstin ensin ensimmäisen version, jonka palautin toimeksiantajalle luettavaksi. Yhdyshenkilöiden kommenttien ja korjausehdotusten perusteella muokkasinkin toisen, lopullisen version ennen opinnäytetyöni esitystä.

Pääsin tämän opinnäytetyön puitteissa osallistumaan kaksi kertaa JYTE:n järjestämään AistiVat-ryhmään, joka on tarkoitettu vanhemmille, joiden lapsilla on aistitiedon käsittelyyn liittyviä haasteita. Ryhmä, johon pääsin mukaan seuraamaan, koostui vanhemmista, joiden lapsilla on nimenomaan aistiyliherkkyyttä. Ryhmän vetäjinä toimivat yhdyshenkilöinäni toimivat toimintaterapeutit sekä lapsiperheiden psykologi Katja Vähäkangas, joka myös tarjosi minulle oman perheterapia-koulutuksen lopputyönsä tutustuttavaksi ja mahdollisesti hyödynnettäväksi opinnäytetyössäni. Hän on tehnyt lopputyönsä juuri AistiVat-ryhmätoiminnasta, ja olemme molemmat käyttäneet töissämme osittain samoja lähteitä. Tähän lopputyöhön tutustuminen tarjosi itselleni uutta näkökulmaa etenkin moniammatilliseen yhteistyöhön liittyen, mutta tuki myös ajatusta siitä, että aistitiedon käsittelyn häiriöt näkyvät oikeasti perheiden arjessa, ja apukeinoille on tarvetta.

Ensimmäinen osallistumiseni AistiVat-ryhmään oli koko ryhmän aloituskerta, ja se koostui lähinnä tiedollisesta puolesta keskittyen siihen, mitä on aistisäätely ja aistisäätelyn häiriöt sekä kuinka lasta voidaan arjessa tukea. Vaikka itse asia olikin minulle jo pääasiassa tuttua, koin kerran tärkeäksi etenkin siksi, että sain sieltä vahvistusta omaan tekemiseeni ja tiesin, että olen opinnäytetyöni kanssa aivan oikeilla jäljillä.

Osallistuin myös ryhmäkerralle, jonka pääpaino oli käytännön vinkeissä. Koin kyseisen kerran erittäin antoisaksi, sillä sain sieltä poimittua paljon uusia vinkkejä opasta varten. Ajattelen, että osallistuminen hyödytti minua myös laajemmin kuin vain opinnäytetyötäni ajatellen, sillä oikeastaan ensimmäistä kertaa minulle muodostui selkeä kuva siitä, mitä toimintaterapeutit oikeasti terapiassa tekevät lasten kanssa, joilla on haasteita aistitiedon käsittelyssä. Kerta pidettiin samassa tilassa, jossa itse toimintaterapiaa lasten kanssa toteutetaan, joten myös erilaisten välineiden ja koko ympäristön näkeminen oli itselleni melko uutta ja todella mielenkiintoista. Tapaamisen lopuksi vanhemmilta kysyttiin, millaisia ajatuksia kyseinen kerta heissä herätti, ja eräs vanhempi vastasi, että: ”nämä vinkit kun vielä saisi jotenkin koottuna, että muistaisi ne vielä kotonakin”. Tämä jäi itselleni päällim-

mäisenä mieleen, koska tuohon kommenttiin kiteytyy ajatus koko opinnäytetyöstäni. Oli todella kannustavaa tajuta, että juuri tuohon tarpeeseen voin työni kautta vastata.

Oppaan muodostamisen tukena olen käyttänyt Päivi Rouvinen-Wileniuksen (2008) Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto -opasta. Hyvän terveysaineiston tulee tavoitella kohderyhmän tarpeisiin vastaamista joko voimavaroja tukevia elementtejä tarjoamalla tai kohdentuen yksittäiseen ongelmaan liittyviin tarpeisiin. Voimavaralähtöisessä terveysaineistossa kannustetaan ja autetaan ymmärtämään yksilön omia vaikutusmahdollisuuksia tai lisätään ymmärrystä siitä, kuinka tärkeää on vaalia terveyttä tukevia ja vahvistavia tekijöitä. (Rouvinen-Wilenius 2008, 3.) Oma oppaani on sekoitus näistä kahdesta aineistotyypistä, sillä se kohdentuu yksittäisen ongelman, aistiyliherkkyyden, tarpeisiin, mutta on myös voimavaralähtöinen keskittyessään siihen, että on asioita, joita lapsen lähipiiri voi tehdä minimoidakseen ongelman aiheuttamia haasteita ja tukeakseen lapsen toimintaa ja suoriutumista. Rouvinen-Wilenius esittelee oppaassa kehrittelemänsä laatukriteeristön, jonka kautta tarkastelen ja arvioin omaa opastani tarkemmin pohdinta-luvussa.

Oppaan vinkkien kohdentuminen perustui käyttämieni lähteiden kautta muodostamaani kuvaan siitä, millaisissa tilanteissa aistiyliherkkyys tyypillisesti aiheuttaa haasteita. Vahvimpana lähdemateriaalissa nousi esiin päivittäisistä toiminnoista suoriutuminen (esim. ruokailu, pukeminen, itsestä huolehtiminen), ja oppaan painopiste onkin näistä toiminnoista suoriutumisen tukemisessa. Vinkkien kohdentaminen perustuu myös osittain Cohnin, Kramerin, Schubin ja May-Bensonin (2014, 456-457) tutkimustulokseen vanhempien toiveista ja odotuksista sensorisen integraation viitekehyksellä toteutettavan toimintaterapian tuloksista. Tässä tutkimuksessa korostui lapsen itsesäätelyn ongelmat ja vanhempien toiveiden kohdistuminen tämän osa-alueen parantumiseen. Tähän tulokseen pohjaten olenkin nostanut oppaaseen joitakin vinkkejä, jotka tarjoavat keinoja itsesäätelyyn liittyen.

Oppaassani on havaittavissa paljon yhtymäkohtia sensoriseen ohjelmaan, sillä monet sen vinkit ovat juuri sellaisia, mitä sensorisessa ohjelmassakin voidaan toteuttaa. Olen poiminutkin oppaaseeni paljon vinkkejä lähdekirjallisuuden esittelemistä sensorisen ohjelman suunnitelmista. Lisäksi olen rakentanut ja jäsentänyt opasta arjen eri toimintojen mukaisesti, ja juuri samoihin tilanteisiin sisällytetään aistikokemuksia myös sensorisessa ohjelmassa. Merkittävin tekijä, joka erottaa oppaani tästä menetelmästä on, että opas ei ole yksilöllinen. Sensorisessa ohjelmassa kaikki toiminnot on kohdennettu suoraan tietylle lapselle, mutta tässä tapauksessa vinkit on koottu yleisesti aistiyliherkkyttä ajatellen. Niistä voi sitten poimia sellaisia, jotka sopivat tietylle lapselle ja / tai tiettyyn tilanteeseen, eli käyttää opasta apuna sensorisen ohjelman suunnittelemisessa. On kuitenkin tärkeää, että yksilöllinen ohjelma suunnitellaan terapeutin ohjauksessa yhteistyönä, sillä hän on alan asiantuntija.

Oppaan vinkkien luokittelua arjen eri tilanteiden mukaisesti perustelen sillä, että mielestäni se on paras ratkaisu oppaan helppokäyttöisyyttä ajatellen. Lapset ovat yksilöllisiä, joten myös haasteiden näkyminen arjen toiminnoissa on yksilöllistä. Kun vinkit löytyvät tilanteen mukaan, oppaasta on helppo poimia ja katsoa vinkkejä juuri niihin tilanteisiin, jotka tietyn lapsen kohdalla aiheuttavat ongelmia – ja toisin päin ohittaa niihin tilanteisiin liittyvät vinkit, jotka sujuvat ilman sen suurempia haasteita. Ajattelen myös, että näin lajiteltuna oppaan käytettävyys on paras ”tilanteen ollessa päällä”.

Oppaan vinkit on pääasiassa poimittu lähdekirjallisuudesta. Tärkeimmiksi vinkkilähteiksi muodostuivat lopulta Reebyen ja Stalkerin (2008) sekä Bielin ja Pesken (2009) kirjat. Osan vinkeistä sain - kuten aiemmin mainitsinkin - toiselta AistiVat-ryhmäkerralta, joten niiden osalta lähteinäni toimivat myös toimintaterapeutit Marianne Lukkarila ja Niina Nieminen. Joitakin vinkkejä olen myös itse kehitellyt mielessäni, mutta niihinkin alkuperäinen idea on tullut lähteistä. Esimerkiksi Bielin ja Pesken (2009, 106) kirjassa kannustetaan aistitiedon käsittelyn häiriöisiä lapsia

tekemään punnerruksia, mikä sai minut pohtimaan ja jalostamaan ajatusta eteenpäin. Lopulta syntyi ajatus ja vinkki siitä, että seinille lapsen päivittäisen kulkureitin varrelle voisi laittaa käden kuvia visuaalisiksi muistutuksiksi, jotka mahdollisesti houkuttaisivat lasta seinäpunnerrusten tekemiseen helposti keskellä arjen touhuiluja.

Oppaan lopussa on listaus, jossa on mainittu aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Sinne olen koonnut käyttämieni suomenkielisten kirjojen tiedot sekä yhden englanninkielisen teoksen, joka on ollut tärkeimpiä lähteitä oppaan rakentamisessa ja vinkkien löytämisessä. Olen myös laittanut siihen tämän opinnäytetyön raportointisuuden tiedot, jotta on mahdollista löytää ja päästä käsiksi työn alkuperäiseen lähdeluetteloon kokonaisuudessaan.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen oli minulle mieluisa, joskin raskas prosessi. Oli hienoa päästä syventymään aiheeseen, joka todella kiinnostaa ja josta haluaa hankkia lisää ymmärrystä. Oppaan tuottaminen oli mielekästä ennen kaikkea siksi, että näin työlläni tulee olemaan konkreettista käytännön hyötyä. Olen varma siitä, etten ole tehnyt turhaa työtä.

Itse oppaan muodostaminen oli minulle täysin uudenlainen haaste. Tarkastelin Saikon ja Tervosen (2014) opinnäytetyönään tuottamaa opasta myös siitä näkökulmasta, miten he käytännössä ovat oppaansa toteuttaneet, ja lähdin sen pohjalta suunnittelemaan myös omaa opastani. Oppaan visuaalisen ilmeen toteuttaminen oli minulle melkoinen haaste ja siihen olisi ollut hyvä saada apuja joltain asiaan paremmin perehtyneeltä. Kuvituksen toteuttamista pohdiskelin alusta saakka, ja lopulta päädyin valokuvaan, koska en ole kuvataiteellisesti niin lahjakas, että olisin voinut tuottaa kuvituksen piirtämällä. Valokuvien kohdalla mietin sitä,

että jos opasta tulostaa mustavalkoisena, kuvat eivät saa heti mennä liian epäselviksi. Uskon, että kuvista tuli sellaisia, joista saa mustavalkotulosteinkin selvää. Toki jos tulosteita lähdetään edelleen kopioimaan (varsinkaan useampaan kertaan) kuvien laatu varmasti kärsii. Jos en olisi toteuttanut opinnäytetyötäni näin tiukalla aikataululla ja olisin aiemmin tajunnut, olisin voinut ottaa yhteyttä esimerkiksi ammattikoulun mediapuolelle, jos oppaan olisikin voinut toteuttaa jollain tavalla yhteistyössä esimerkiksi jonkun heidän opiskelijan kanssa.

Ajattelen kuitenkin, että tässä työssä ja oppaassa tärkeintä on sisältö, ja siihen olen itse tyytyväinen. Olen mielestäni onnistunut tuomaan monipuolisesti erilaisia arkipäivän tilanteisiin sopivia vinkkejä, jotka on vielä helppo toteuttaa. Oppaan toteutumista ja lopputulosta tarkastelen tässä vielä tarkemmin Rouvinen-Wileniuksen (2008, 9) luomien terveystieteiden laatukriteeristön kautta, jonka tarkoituksena on

- toimia terveystieteiden kehittämisen ja arvioinnin välineenä,
- parantaa terveystieteiden laatua erityisesti tavoitellun lukijaryhmän näkökulmasta ja
- tukea terveystieteiden johdonmukaista arviointia.

Kriteeristö koostuu seitsemästä standardista, joista kohdat 1-4 tarkastelevat terveyden edistämisen näkökulmien edistämistä, ja 5-7 puolestaan keskittyvät aineiston sopivuuteen kohderyhmälle (Rouvinen-Wilenius 2008, 9).

Standardi 1. Aineistolla on selkeä ja konkreettinen terveys- / hyvinvointitavoite. Tätä standardia arvioidessa tärkeintä on miettiä, tuleeko oppaassa selkeästi esiin, mikä on sen tavoite ja vastaako sisältö siihen. Jo oppaan nimestä selviää sen tavoite, ja se on vielä erikseen mainittu oppaan ensimmäisessä lauseessa näin: *"Tämän oppaan tarkoituksena on tarjota käytännön vinkkejä siihen, miten aistiyliherkän lapsen toimintaa arjessa voidaan tukea."* Myös sisältö vastaa tarkoitusta, sillä sitä on koko opas on: vinkkejä ja ehdotuksia arkielämään.

Standardi 2. Aineisto välittää tietoa terveyden taustatekijöistä.

Oppaan alussa on lyhyt tietopaketti, jossa kerrotaan myös lyhyesti aistitiedon käsittelyn häiriöiden mahdollisista taustatekijöistä. Vaikka kyseinen standardi ei olekaan oleellisin juuri tämän oppaan kohdalla, se mielestäni silti täyttyy siinä määrin kuin tässä tapauksessa on tarpeen.

Standardi 3. Aineisto antaa tietoa keinoista, joilla saadaan elämässä ja käyttäytymisessä muutoksia.

Tämä on oppaan ehkä tärkein tavoite, ja Rouvinen-Wileniuksen mukaan motivaatio ja kannustaminen terveyttä koskeviin päätöksiin liittyy tähän standardiin. Oppaan tekijänä en ehkä ole oikea henkilö objektiivisesti arvioimaan, kuinka motivoivia ja kannustavia oppaaseen nostamani vinkit ovat, mutta ajattelen, että koska vinkkejä on niin monenlaisia ja moniin eri tilanteisiin, varmasti jokainen oppaan käyttäjä löytää sieltä joitakin uusia keinoja, joita voisi innostua kokeilemaan.

Standardi 4. Aineisto on voimaannuttava ja motivoi yksilöitä / ryhmiä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin.

Tämä standardi on osittain päällekkäinen edellisen kanssa, mutta tässä mietitään myös elämän merkityksellisyiden kokemista sekä kohderyhmän kunnioittamista oman terveytensä asiantuntijoina. Tämän oppaan kohdalla ajattelen tämän tarkoittavan sitä, että lapsen lähiaikaiset itse tuntevat lapsen parhaiten ja tietävät, miten aistiyliherkkyys ilmenee ja aiheuttaa arjen ongelmakohtia. Uskon oppaan olevan myös voimaannuttava, sillä konkreettiset vinkit luultavasti vahvistavat lapsen lähipiirissä tuntemuksia siitä, että lapsen aistitiedon käsittelyyn voidaan vaikuttaa ja arkea voidaan saada sujuvammaksi – ja ennen kaikkea, että he itse voivat siihen vaikuttaa.

Standardi 5. Aineisto palvelee käyttäjäryhmän tarpeita. Kohderyhmä, aistiyliherkän lapsen lähiaikaiset, on huomioitu koko oppaan rakentamisessa. Kohderyhmä on otettu huomioon esimerkiksi kielenkäytössä. En ole käyttänyt spesifiä ammattisanastoa, esimerkiksi selittänyt oppaan vinkkien kohdentamista OTIPM-

mallin interventiotapojen mukaan, minkä olisin luultavasti tehnyt, jos oppaan kohderyhmänä olisivat olleet toimintaterapeutit. Olen muutenkin pyrkinyt mahdollisimman arkiseen ja konkreettiseen kieleen vinkkien muodostamisessa ja perustelemisessakin. Uskon, että opas todellakin palvelee käyttäjäryhmän tarpeita, sillä sekä yhdyshenkilöideni kertoma, Katja Vähäkankaan lopputyö että aiemmin kertamani yhden vanhemman kommentti annetuista vinkeistä osoittavat, että tarvetta tämänlaiselle oppaalle on.

Standardi 6. Aineisto herättää mielenkiinnon ja luottamusta sekä luo hyvän tunnelman. Aineiston luotettavuutta parantaa se, että vinkkien lisäksi alussa on hieman tietopohjaa aiheesta. Oppaasta myös selviää, etten ole koonnut sitä oman mielikuvitukseni pohjalta, vaan taustalla on paljon erilaista lähdemateriaalia. Tämän standardin toteutumista pohdittaessa huomioidaan myös asiantuntijan tekemä tarkistus tuotetusta aineistosta. Se toteutuu tässäkin opinnäytetyössä, sillä sen lukevat ja sitä saavat kommentoida niin työn ohjaava opettaja kuin yhdyshenkilötoimintaterapeutitkin. He ovat aihepiirin todellisia asiantuntijoita, joten näin ennen työn virallista julkaisemista varmistetaan, että opas on asianmukainen.

Standardi 7. Aineistossa on huomioitu julkaisuformaatin, aineistomuodon ja sisällön edellyttämät vaatimukset. Lopullinen työ tulee julkiseksi verkkojulkaisuksi Theseus-tietokannassa, mikä mahdollistaa oppaan hyödyntämisen mahdollisimman laajasti. Koska työtä ei luonnollisestikaan ole siellä vielä julkaistu, en pysty antamaan suoraa vastausta siihen, kuinka helposti työ löytyy esimerkiksi hakukoneita käyttämällä. Luultavasti se kuitenkin tulee löytymään helposti, sillä esimerkiksi Saikon ja Tervosen vastaavanlainen opinnäytetyö löytyy heti googlesta hakusanalla aistihakuisuus. Toivottavasti tämäkin opas tulee löytymään yhtä helposti aistiliherkkyys-hakusanalla. Työssä on myös selkeästi ilmoitettu, kuka sen on tehnyt, missä ja miksi sekä kenen toimeksiantamana. Myös kaikki käyttämäni lähteet on ilmoitettu asianmukaisesti Jyväskylän ammattikorkeakoulun raportointiohjeita noudattaen.

Kuten standardin 5 kohdassa mainitsinkin, olen pyrkinyt huomioimaan oppaan kohderyhmän erityisesti siinä, millaista kieltä olen käyttänyt. Etukäteen ajattelin, että tämä on helppo kohta toteuttaa, ja opasta kirjoittaessa onnistuin kyllä koko ajan pitämään mielessäni, kenelle sitä olen kirjoittamassa. Kuitenkin, kun ajatuksella luin tuotostani läpi, huomasin käyttäneeni paljon sellaisia ilmaisuja, jotka itselle tuntuvat helpoilta ymmärtää, mutta jotka voisi ilmaista paljon konkreettisemminkin. Esimerkiksi puhuin automaattisesti monessa kohtaa toimintaan sitoutumisesta, mutta tulin lopulta siihen tulokseen, että kohderyhmän huomioiden se ei ole selkein ja helpotajuisin tapa asian ilmaisemiseen, vaan sen voi kuvata paremmin konkreettisten esimerkkien kautta.

Toimintaterapiassa OTIPM on keskeinen malli, ja toimintaterapeutin tulisi osata heijastaa kaikkia tekemisiään siihen. Tässä työssä olenkin kuljettanut OTIPM-mallia koko ajan mukana niiltä osin, kun se selkeästi linkittyy tähän työhön. Kyseisen mallin kautta ajattelemisen on hiljalleen muotoutunut minulle luontevaksi tavaksi tarkastella toimintaterapian näkökulmia ja aihepiirejä, ja tässäkin tapauksessa OTIPM-malli auttoi jäsentämään ja selkiyttämään aihepiiriä kokonaisuutena. Kuten olen moneen kertaan tuonut esiin, tässä työssä OTIPM näkyy pääasiassa kompensatiivisen ja toimintavalmiuksia harjoittavien mallien kautta. Kun tämän asian oli itselleen selvittänyt, automaattisesti peilasi ja käsitteli asioita koko ajan näiden näkökulmien kautta.

Kuten luvussa 1 toin esiin, tämän raportointiosuuden tiedonhaun ohjaamiseksi määritin alussa kysymyksen: Millainen häiriö on aistiyliherkkyys ja miten se näkyy arjessa? Loppujen lopuksi kysymys ei kuitenkaan vastaa kovin hyvin teoriapohjaa, jonka olen tähän raportointiosuuteen rakentanut. Toki kyseiseenkin kysymykseen on tullut vastauksia, mutta kokonaisuudessaan käsittelen aihepiiriä laajemmin ja top-down-ajattelun mukaisesti lähtien liikkeelle aistitiedon käsittelystä ja sen häiriöistä siirtyen siitä hiljalleen aistiyliherkkyteen. Tuon tiedonhakukysymyksen muodostin aivan prosessin alkuvaiheessa, jolloin tarkat suunnitelmat oli-

vat vielä tekemättä. Lopputuloksesta on siis nähtävissä, että opinnäytetyö on elänyt ja muokkautunut tässä prosessin aikana hieman laajemmaksi kuin mistä lähtökohdasta ja kysymyksestä tiedonhaku on alun perin lähtenyt liikkeelle.

Tämän opinnäytetyön tekemisen kautta koen saaneeni vahvistusta omaan asiantuntijuuteeni aistitiedon käsittelyn alueelta. Olen oppinut valtavasti, mutta silti minusta ei tunnu siltä, että tietäisin vielä tarpeeksi, vaan haluan jatkaa aiheeseen tutustumista vieläkin syvemmin. Jo ennen opinnäytetyöprosessia minulla oli vahva ajatus siitä, että toimintaterapeutin työskentelyalueista lasten parissa tehtävä työ tuntuu omimmalta. Tämä tunne on opinnäytetyöprosessin aikana vahvistunut, mutta myös muotoutunut hieman uudelleen. Työni kohdentaminen lapsen lähiaikuisille on avannut silmiäni ja ymmärrystä siihen, kuinka tärkeää olisi saada levitettyä tietoa aistikäsittelyn häiriöistä ja osallistaa lapsen arjessa toimivat aikuiset terapeuttiseen työskentelyyn. Edelleenkin haaveilen siitä, että tulevaisuudessa toimintaterapeutina voisin toteuttaa yksilöterapiaa lasten kanssa, mutta nyt rinnalle on tullut haave siitä, että voisin levittää tietoa ja ymmärrystä aihepiiristä niille, jotka sitä tarvitsisivat. Yhtenä hyvänä tiedonjakamisen kohteena näen erityisopettajat ja ehkä vielä enemmän alaa opiskelevat. Jos heille pääsisi jo opiskeluaikana jakamaan tietoa aistitiedon käsittelystä ja sen vaikutuksista lapsen toimintaan, he osaisivat tunnistaa aistitiedon käsittelyn häiriöön mahdollisesti liittyviä haasteita ja tukea lasta niissä. Tämän opinnäytetyön kautta olen siis oivaltautunut, miten suuri merkitys on konsultoinnilla ja tiedonjakamisella, koska sitä kautta apu ja tuki siirtyy lapsen arkeen voimakkaammin kuin pelkän yksilöterapian kautta. Esimerkiksi opettajat tulevat luultavasti työssään kohtaamaan useampia lapsia, joilla on aistimusten prosessoinnista johtuvia haasteita, joten heitä konsultuimalla hyöty olisi vielä suurempi, koska he tulisivat käyttämään ymmärrystään ja osaamistaan useammankin lapsen kohdalla.

Jatkossa voisi olla hyvä tarkastella oppaan toimivuutta ja käytettävyyttä, sillä tämän työn puitteissa en ehdi kerätä ja saada palautetta siitä, miten opas käytännössä ja toimii ja kuinka lapsen lähiaikuiset sen kokevat. Aihetta voisi tarkastella esimerkiksi kokonaan uuden opinnäytetyön puitteissa. Tämän kaltaisia oppaita

voisi varmasti tuottaa jatkossa enemmänkin hieman erilaisista näkökulmista, sillä selvästi niille on tarvetta. Kirjallisuudesta löytyy paljon vinkkejä ja toimintatapoja aistitiedon käsittelyn häiriöihin liittyen, mutta kirjoissa niitä on esitetty aina valtava määrä ja jotenkin yleisesti aistitiedon käsittelyyn liittyen. Mielestäni rajatumpia ja jäsennellympiä tiedonlähteitä tarvitaan, koska niiden käytettävyys on parempi. Arjen tilanteissa on hankalaa tarttua paksuun kirjaan ja yrittää sieltä löytää tilanteeseen ja juuri tiettyyn lapseen sopiva kohta ja vinkki.

Kuten jo aiemminkin olen tuonut ilmi, uskon tällä työllä olevan todellista käytännön merkitystä ja että oppaan kautta voidaan helpottaa aistiyliherkän lapsen arjen sujuvuutta. Kun lapsen lähipiiri ymmärtää, mistä oikein on kyse ja saa konkreettisia apukeinoja tilanteiden ja arjen sujuvoittamiseksi, siitä hyötyy paitsi itse aistiyliherkkä lapsi myös muut hänen lähellään ja arjessaan mukana olevat. Tämä opinnäytetyö toivottavasti myös vahvistaa lapsen lähiaikuisten ajatusta siitä, että vaikka lapsi onkin yksilöllinen ja ainutlaatuinen omana itsenään, on olemassa paljon muitakin lapsia ja heidän läheisiään, jotka kamppailevat samankaltaisten aistitiedon prosessoinnin haasteiden kanssa. Tämä on usein vanhemmille tärkeä tieto: emme ole asian kanssa yksin ja voimme itse tehdä paljon vahvistaaksemme lapsen aistitiedon prosessointia sekä tukea häntä osallistumaan ja suoriutumaan tarvittavista toiminnoista. Yhteistyöllä saadaan ihmeitä aikaan. Tahdon lopettaa tämän työni erään äidin valoisein sanoihin Millerin Sensational Kids –kirjasta (2014, 373), jotka vapaasti suomennettuna kuuluvat näin:

”Vasta kuusivuotiaana poikamme on ”valmistunut”. Yksi kerrallaan kamalat aisti-häiriön aiheuttamat oireet ovat vaimentuneet ja jotkut niistä ovat kokonaan kadonneet. Se ei tapahtunut yhdessä yössä, mutta se tapahtui, ja hänestä on tullut voimakkaampi, itsevarmempi, onnellisempi. Tänään poikamme on kokonainen, vahva, tyyni ja valmis kohtaamaan maailman.”

Lähteet

Ayres, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000 -julkaisusarja.

Bagby, M. S., Dickie, V. A. & Baranek, G. T. 2012. How Sensory Experiences of Children With and Without Autism Affect Family Occupations. *American Journal of Occupational Therapy* vol. 66 no. 1, 78-86.

Ben-Sasson, A., Carter, A. S. & Briggs-Gowan, M. J. 2009. Sensory Over-Responsivity in Elementary School: Prevalence and Social-Emotional Correlates. www.spdfoundation.net, Resources, Library, Articles by category. Viitattu 27.4.2015

Biel, L. & Peske, N. 2009. Raising a Sensory Smart Child. The Definitive Handbook for Helping Your Child with Sensory Processing Issues. Tarkistettu ja korjattu painos. United States of America: Penguing Group.

Bundy, A. C. 2002. The Process of Planning and Implementing Intervention. Teoksessa *Sensory Integration: Theory and Practice*. 2nd ed. Toim. Bundy, A. C., Lane, S. J. & Murray, E. A. Philadelphia: F. A. Davis Company, 211-225.

Bundy, A. C. & Murray, E. A. 2002. Sensory Integration: A. Jean Ayres' Theory Revisited. Teoksessa *Sensory Integration: Theory and Practice*. 2nd ed. Toim. Bundy, A. C., Lane, S. J. & Murray, E. A. Philadelphia: F. A. Davis Company, 3-33.

Case-Smith, J. 2010. Development of Childhood Occupations. Teoksessa *Occupational Therapy for Children*. 6th ed. United States of America: Mosby Elsevier, 56-83.

Cermak, S., Koomar, J. & Szklut, S. 1998. Effect of SI Challenges During Different Developmental Stages. Kirjoitettu versio em. henkilöiden keskustelusta Making Sense of Sensory Integration. Kirjoittanut: David Silver. www.spdfoundation.net, Resources, Library, Articles by category. Viitattu 14.4.2015

Cohn, E. S., Kramer, J., Schub, J. A., & May-Benson, T. 2014. Parents' Explanatory Models and Hopes for Outcomes of Occupational Therapy Using a Sensory Integration Approach. *American Journal of Occupational Therapy*, vol. 68 n. 4, 454-462.

Coleman, G. G. & Mailloux, Z. 2008. Esipuhe. Julkaisussa: Aistimusten aallokossa: Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Kirj. A. J. Ayres Jyväskylä: PS-Kustannus, 20-21.

Fisher, A. G. 2009. Occupational Therapy Intervention Process Model. A Model for Planning and Implementing Top-down, Client-centered, and Occupation-based Interventions. United States of America: Three Star Press.

Haertl, K. 2010. A Frame of Reference to Enhance Childhood Occupations: SCOPE-IT. Teoksessa Frames of Reference for Pediatric Occupational Therapy, 3rd ed. Toim. Kramer, P. & Hinojosa, J. United States of America: Lippincott Williams & Wilkins, 266-305.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2013. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3. p. Helsinki: Edita.

Hinojosa, J. & Kramer, P. 1997. Statement – Fundamental Concepts of Occupational Therapy: Occupation, Purposeful Activity, and Functioning. American Journal of Occupational Therapy vol. 51 n. 6, 864-866.

Humphry, R. 2002. Young Children's Occupations: Explicating the Dynamics of Developmental Processes. American Journal of Occupational Therapy, vol. 56 n. 2, 171-179.

Kielhofner, G. 2008. Model Of Human Occupation. Theory and application. 4th ed. United States of America: Lippincott Williams & Wilkins.

Kuikka, P., Pulliainen, V. & Hänninen, R. 2002. Kliininen neuropsykologia. 1.-2.p. Porvoo: WSOY.

Kranowitz, C. S. 2003. Tahatonta tohellusta: Seniorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000 -julkaisusarja.

Lane, S. J. 2002. Sensory Modulation. Teoksessa Sensory Integration: Theory and Practice. 2nd ed. Toim. Bundy, A. C., Lane, S. J. & Murray, E. A. Philadelphia: F. A. Davis Company, 101-122.

Lawlor, M. C. 2003. The Significance of Being Occupied: The Social Constructor of Childhood Occupations. The American Journal of Occupational Therapy vol. 57 n. 4, 424-434.

Makuaisti. N.d. Yle Oppiminen, koonnut Jussi Nygren. Viitattu 30.3.2015
<http://oppiminen.yle.fi/ihminen/aistit/makuaisti>

Miller, L. J., Anzalone, M. E., Lane, S. J., Cermak, S. A. & Osten, E. T. 2007. Concept Evolution in Sensory Integration: A Proposed Nosology for Diagnosis. The American Journal of Occupational Therapy vol. 61 n. 2, 135-140.

Miller, L. J. 2014. Sensational Kids. Hope and Help for Children with Sensory Processing Disorder (SPD). Tarkistettu ja korjattu painos. United States of America: Penguin Group.

Onko tasapainoasti ihmisen korvassa? 14.6.2012. Tieteen Kuvalehti. Viitattu 30.3.2015. <http://tieku.fi/ihminen/laaketiede/tasapaino-onko-tasapainoasti-ihmisen-korvassa>

Parham, L. D. 2008. Play and Occupational Therapy. Teoksessa Play in Occupational Therapy for Children. 2nd ed. Toim. Parham, L. D. & Fazio, L. S. United States of America: Mosby Elsevier, 3-39.

Parham, L. D. & Mailloux, Z. 2010. Sensory Integration. Teoksessa Occupational Therapy for Children. 6th ed. Toim. Case-Smith, J. & O'Brien, J. C. United States of America: Mosby Elsevier, 325-372.

Puustjärvi, A. 2011. Aistitiedon käsittelyn ja säätelyn häiriöt lapsuudessa ja nuoruudessa. Terveyskirjasto, Duodecim. Viitattu 18.4.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix00941

Reebye, B. & Stalker, A. 2008. Understanding Regulation Disorders of Sensory Processing in Children: Management Strategies for Parents and Professionals. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers. Verkkojulkaisu, viitattu 21.4.2015. www.ebrary.com

Reynolds, S. & Lane, S. J. 2007. Diagnostic Validity of Sensory Over-Responsivity: A Review of the Literature and Case Reports. <https://janet.finna.fi>, Cinahl. Viitattu 9.3.2015

Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveiden edistämisen keskus.

Saikko, S. & Tervonen, E. 2014. Aistimuksia arkeen. Opas aistihakuisen lapsen toiminnan tukemiseksi. Opinnäytetyö. Metropolia-ammattikorkeakoulu, toimintaterapian koulutusohjelma. Viitattu 21.1.2015. <http://theseus.fi/handle/10024/70990>

Schaaf, R. C. & Davies, P. L. 2010. Evolution of the Sensory Integration Frame of Reference. The American Journal of Occupational Therapy vol. 64 n. 3, 363-367.

Schaaf, R. C., Schoen, S. A., Roley, S. S., Lane, S. J., Koomar, J. & May-Benson, T. A. 2010. A Frame of Reference for Sensory Integration. Teoksessa Frames of Reference for Pediatric Occupational Therapy. 3rd ed. Toim. Kramer, P. & Hinojosa, J. United States of America: Lippincott Williams & Wilkins, 99-186.

Shellenberger, S. & Williams, M. S. 2002. "How Does Your Engine Run?": The Alert Program for Self-Regulation. Teoksessa Sensory Integration: Theory and Practice. 2nd ed. Toim. Bundy, A. C., Lane, S. J. & Murray, E. A. United States of America: F. A. Davis Company, 342-345.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2.p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Jyväskylä: PS-Kustannus. Opetus 2000 – julkaisusarja.

Liitteet

Liite 1.

Opas aistiyliherkän lapsen toiminnan tukemiseksi



Ella Mutanen
Opinnäytetyö
Toimintaterapian koulutusohjelma
Kevät 2015

Sisällys

Lukijalle	3
Haasteita aistitiedon käsittelyssä?	4
Miten aistiyliherkkyys ilmenee?	5
Mistä aistiyliherkkyys johtuu?	6
Huomioi aistiyliherkän lapsen kohdalla nämä seikat	7
Häiritsevien tekijöiden poistaminen ympäristöstä	8
Yleisiä vinkkejä	9
Vireystaso	10
Pukeutuminen	11
Ruokaileminen	12
Peseytymis- ja kylpytilanteet	13
WC-tilanteet	14
Siirtymätilanteet	15
Päiväkoti ja koulu	16
Kotityöt, Kauppareissut	17
Nukkumaanmeno ja nukkuminen	18
Ulkoilu	19
Keinuminen	64
Yhteisiä touhuja	65
Terapiavälineitä, joita voit luoda itse	23
Kirjallisuutta aiheesta	24

Lukijalle

Tämän oppaan tarkoituksena on tarjota käytännön vinkkejä siihen, miten aistiyliherkän lapsen toimintaa arjessa voidaan tukea. Opas on kohdennettu ensisijaisesti aistiyliherkän lapsen vanhemmille ja muille lähiaikuisille, kuten hoitajille ja opettajille, jotka ovat tiiviisti mukana lapsen arjen tilanteissa.

Opas koostuu kahdesta osiosta: alussa on lyhyt tietopaketti aistiyliherkkyydestä, jonka jälkeen löytyy käytännön vinkkejä, joiden avulla lapsen toimintaa arjen eri tilanteissa voidaan tukea ja tarjota hänelle tarpeellisia aistimuksia.

Oppaan vinkit on koottu yleisesti aistiyliherkkyyttä ajatellen, minkä vuoksi vinkkejä on hyvin monenlaisia. Kaikki vinkit eivät siis välttämättä sovi tai ole tarpeellisia yhden lapsen kohdalla, eikä se ole tarkoitukseen. Oppaasta voi poimia vinkkejä niihin tilanteisiin, jotka erityisesti aiheuttavat haasteita tietyn lapsen kohdalla, tai jotka muuten voisivat olla käyttökelpoisia.

Oppaan vinkit on jaettu kahteen ryhmään:

Vinkit, jotka ohjaavat muokkaamaan ympäristöä tai toimintaa niin, että lapsi aistiyliherkkyydestä huolimatta pystyisi osallistumaan ja suoriutumaan toiminnasta parhaalla mahdollisella tavalla.

Vinkit, jotka ohjaavat hyödyllisiin aistikokemuksiin. Näiden aistikokemusten ajatellaan tehostavan lapsen aistitiedon käsittelyä.

Toivon, että tämä opas auttaa ymmärtämään aistiyliherkän lapsen toimintaa ja löytämään keinoja, joilla lasta voidaan tukea toimintaan sekä vahvistaa hänen aistitiedon käsittelyään. Vaikka aistiyliherkkyys aiheuttaakin haasteita arkeen, tärkeintä on, että lapsi saa tukea häntä ympäröiviltä aikuisilta – sen merkitystä ei voida korostaa liikaa. Jos lapsen lähiaikuiset toteuttavat arjessa aktiivisesti terapeuttisia periaatteita, lapsi pärjää paremmin kuin sellainen, joka ei saa niin aktiivisesti tukea. On tärkeää muistaa, että riittävän tuen siivittämänä lapsi voi löytää keinoja ja oppia toimintatapoja, joiden kautta menestyksenkäs ja nautittava elämä on mahdollista siinä missä kenellä tahansa ihmisellä aistitiedon käsittelyn haasteista riippumatta.

Haasteita aistitiedon käsittelyssä?

Kaikki ihmiset kokevat jonkinlaisia aistitiedon käsittelyyn liittyviä haasteita jossain vaiheessa elämäänsä. Esimerkiksi stressaantuneena saatamme reagoida hyvinkin voimakkaasti meliin tai ääniin, jotka normaalisti eivät häiritse meitä millään tavalla. Tällainen on aivan normaalia eikä tarkoita, että ihmisellä olisi aistitiedon käsittelyn häiriö. Aistitiedon käsittelyn häiriöille tunnusomaista on haasteiden kroonisuus ja se, että ne häiritsevät jokapäiväistä elämää. Jos lapsella on hankaluuksia säädellä vastaanottamia aistimuksia, todennäköisemmin hänen motoristen käyttäytymismalliensa tehokkuus ja suorituskyky ovat alhaisempia kuin hänen ikätovereillaan keskimäärin.

Ihmisen aistijärjestelmistä tutuimmat ovat viisi perusaistia: tunto-, näkö- (visuaalinen), kuulo-, haju- sekä maku-aisti. Lisäksi ihmisillä on lihas- ja nivelaisti, josta käytetään myös nimitystä proprioseptiivinen aistijärjestelmä. Se kertoo meille kehon liikkeistä ja asennoista, ja nimensä mukaisesti vastaanotamme näitä aistimuksia pääasiassa lihasten ja nivelten kautta. Tasapaino- ja liikeaistitiedosta puhutaan myös käsitteellä vestibulaarinen aistijärjestelmä. Tämän aistin kautta saamme tietoa painovoimasta, liikkeistä, tasapainosta sekä tärinästä. Aistitiedon käsittelyyn olennaisimmin liittyvät tuntoaisti, lihas- ja nivelaisti sekä tasapaino- ja liikeaisti. Näiden merkitys selittyy sillä, että niiden kautta saamme vertailupisteen suhteessa ympäröivään maailmaan.



Miten aistiyliherkkyys ilmenee?

Aistiyliherkkyys ilmenee yleensä niin voimakkaasti, että sitä ei voi olla huomaamatta. Aistiyliherkkä lapsi reagoi aistimuksiin voimakkaammin, nopeammin ja / tai pidempikestoisemmin kuin lapsi, jonka aistitiedon käsittely toimii normaalisti. Lapsen käyttäytymisessä voidaan havaita aktiivista aistimusten välttelyä ja niiltä puolustautumista, sillä lapsi kokee ärsykkeet epämiellyttävänä ja jopa uhkaavina. Aistiyliherkkä lapsi saattaa pitää käsiä korvillan suodattaakseen pois tavallisiakin arkipäivän ääniä, kuten kellon tikitys. Aistiyliherkkä lapsi kokee yleensä myös liikkeen epämiellyttävänä tai jopa pelottavana.

Kotiympäristössä näkyvät vaikeudet ilmenevät yleensä itsestä huolehtimisen eri osalualueilla. Tyypillisesti hankaluuksia on esimerkiksi kynsien leikkaamisessa, hiusten ja hampaiden harjaamisessa sekä peseytymisessä. Herkkyys mauille, hajuille ja ruuan koostumukselle aiheuttaa usein myös ruokavalion rajoittumista. Tietyt ympäristöt voivat saada lapsen pois tolaltaan ja aistiärsykkeet saattavat aikaansaada hyvin voimakkaita tunnereaktioita.

Erilaisten tilanteiden ja toimintojen välttelemisen seurauksena aistiyliherkkä lapsi jää paitsi monesta oppimisen ja kehittymisen kannalta tärkeästä kokemuksesta. Myös sosiaaliset suhteet voivat kärsiä. Aiheesta puhuvat kirjat ja tutkimukset tuovatkin esiin, että vanhempien suurimpia huolenaiheita aistitiedon käsittelyn häiriöisen lapsen kohdalla on kaverisuhteiden vähäisyys tai jopa kokonaan niiden puuttuminen. Jos lapsi ei osallistu vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa, hän ei opi kaikkia tarvittavia sosiaalisia taitoja.



Mistä aistiyliherkkyys johtuu?

Aistiyliherkkyuden – kuten minkään muunkaan aistitiedon käsittelyn häiriön – kohdalla ei pystytä selvästi sanomaan, mikä tai mitkä tekijät aiheuttavat sen. Aihetta on kuitenkin jonkin verran tutkittu, ja tämänhetkisen tiedon mukaan merkittävimpiä mahdollisia taustatekijöitä on kolme:

Perimä

Oletettavasti aistiyliherkkyuden taustalla vaikuttavat perintötekijät ja sitä kautta alttius häiriön ilmenemiselle.

Sikiövaihe ja synnytys

Lapsen hermosto kehittyi sikiövaiheen aikana ja aivot ovat silloin erityisen herkkä haitallisille vaikutuksille. Myös syntymähetkellä vauvan aivot ovat herkkä vaurioitumaan, joten synnytyksen aikaiset komplikaatiot, kuten hapenpuute, saattaa olla selittävänä tekijänä aistitiedon käsittelyn häiriön synnyssä. Yksi aistitiedon käsittelyn häiriöitä selittävä tekijä on myös keskosuus.

Ympäristötekijät

Jos lapsi elää puutteellisessa ympäristössä, jossa hänen vuorovaikutuksensa sekä muiden ihmisten että muun ympäristön kanssa on vähäistä, hän ei pysty kehittämään sensorisia, motorisia ja älyllisiä taitojaan riittävällä tavalla. Tällainen lähes ärsykeettömässä ympäristössä kasvaminen on kuitenkin erittäin harvinaista ja poikkeuksellista. Vaikka elinympäristö olisikin riittävän virikkeellinen, lapsella voi silti ilmetä ongelmia aistitiedon käsittelyssä. Tällöin kyse on ennemminkin siitä, että vaikka aistiärsykeitä olisikin ollut aivan riittävästi, ne eivät jostain syystä ole ”ravinneet” lapsen aivojen kaikkia osia. Vanhemmilla ei siis ole mitään syytä syyllistää itseään lapsen aistitiedon käsittelyn haasteista.

Huomioi aistiyliherkän lapsen kohdalla nämä seikat

RUTIINIT JA ENNAKOINTI

Aistiyliherkkä lapsi hyötyy selkeistä rutiineista, ja niistä on tärkeää pitää kiinni. Näin hän pystyy etukäteen ennakoimaan tulevia tilanteita ja niihin liittyviä aistikokemuksia. Havainnollista päivän tapahtumien kulkua esimerkiksi kuvien avulla. Sen lisäksi, että lapsi itse oppii ennakoimaan tilanteiden kulkua, myös aikuisten on hyvä ennakoida, milloin on odotettavissa tilanteita ja aistimuksia, jotka mahdollisesti hankaloittavat lapsen toimintaa tai saavat hänet pois tolaltaan. Ennakoimalla häiritseviä tekijöitä voidaan poistaa jo etukäteen tai lasta voidaan valmistaa niiden kohtaamiseen.

LAPSEN KOSKETTAMINEN

Aistiyliherkkä lapsi kokee tyypillisesti kevyen kosketuksen epämu-kavana. Kosketa häntä siis napakoilla otteilla ja mielellään edestä-päin niin, että lapsi näkee ja osaa ennakoida kosketuksen. Kosketus tuntuu erityisen epämiellyttävältä kohdissa, joissa on paljon tuntoreseptoreja, kuten pään, niskan ja kaulan alueella. Napakat otteet nivelkohdista, eli esimerkiksi olkapäistä, tuntuvat yleensä miellyttävämmltä.

LAPSEN ITSETUNNON TUKEMINEN

Lapsella, jolla on ongelmia aistitiedon käsittelyssä, on usein myös heikko itsetunto. Tue lapsen itsetuntoa kehumalla häntä ja antamalla sanallisesti positiivista palautetta pienistäkin asioista. Käytä lapsen vahvuuksia: jos esimerkiksi lapsen vahvuus on visuaalisella puolella, käytä kuvia ja muita visuaalisia vihjeitä.

Häiritsevien tekijöiden poistaminen ympäristöstä

VISUAALISET ÄRSYKKEET

Mieti, onko ympäristössä jotain lasta visuaalisesti häiritsevää? Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi kirkkaat värit ja valaistus tai runsaasti erilaisia kohteita, jotka kiinnittävät lapsen huomion. Esimerkiksi makuuhuoneessa lelut ja muut tavarat kannattaa pitää laatikoissa tai kaapeissa piilossa. Myös kuvat ja taulut voivat häiritä lasta. Ulkona voi olla hyödyllistä käyttää aurinkolaseja ja / tai lierihattua erityisesti valoherkän lapsen kohdalla. Kannattaa myös huomioida se, että lapsen voi olla vaikeaa kiinnittää huomionsa tiettyyn asiaan, jos taustalla on liikaa liikettä.

HAJUT

Onko tilassa hajuärsykeitä, joihin lapsi reagoi? Huomioi myös vaatteiden ja petivaatteiden tuoksu, ja pyri käyttämään hajusteettomia pesu- ja huuhteluaineita.

ÄÄNET

Muista, että lapsi saattaa huomioida ja reagoida sellaisiin ääniin, joihin muut eivät kiinnitä mitään huomiota. Esimerkiksi kellon tikitys tai ilmastointilaitteen surina voi häiritä lapsen keskittymiskykyä. Aistiyliherkkä lapsi on yleensä myös meluherkkä, jolloin ympäristön melu häiritsee häntä keskimääräistä enemmän. Myös tämä seikka on siis syytä ottaa huomioon.

Yleisiä vinkkejä

”Selviytymispaketti”

Kokoa lapselle selviytymispaketti, jossa on apuvälineitä haastavien tilanteiden varalle. Kokoa välineet tiettyyn laukkuun tai pussukkaan, joka on helppo ottaa mukaan eri paikkoihin.

Esimerkkejä selviytymispaketin sisällöstä:

- ✓ Kuulosuojaimet / korvatulpat
- ✓ Aurinkolasit
- ✓ Pieniä esineitä, joita lapsi voi tunnustella sormillaan tai joilla hän voi leikkiä odotustilanteissa.
- ✓ Hierontapallo

Rauhoittumisnurkka

Lapsella olisi hyvä jokin tietty paikka, johon hän voi mennä rauhoittumaan, kun hän kokee ylikuormittuvansa aistimuksista ja tarvitsee aikalisän. Paikan olisi hyvä olla ainakin osittain suljettu, esimerkiksi kotona maja, pahvilaatikko tai pieni lasten telta, jossa on tyynyjä, peittoja tai muita pehmusteita, koulussa tai päiväkodissa esimerkiksi sermillä muusta tilasta erotettu pieni, rauhallisempi tila. Yksinkertaisimmillaan ”rauhoittumisnurkkana” voi toimia esimerkiksi nojatuoli: pääasia on, että lapsella olisi jokin tietty henkilökohtainen paikka, johon hän voi tarvittaessa hetkeksi vetäytyä.



Vireystaso

Ihmisen reagoitiherkkyys ympäristön ärsykkeisiin sekä toiminta- ja reaktiovalmius riippuvat vireystasosta. Vireystason ollessa matala keskittyminen aktiiviseen toimintaan on vaikeaa ja asioita jää helposti huomaamatta. Kun taas vireystaso on optimaalinen, ihminen on toimintakykyisimmillään ja kykenee kiinnittämään huomiota, keskittymään ja suoriutumaan toiminnasta tilanteen vaatimalla tavalla. Jo pelkästään lapsen vireystason saaminen sopivalle tasolle voi saada toiminnot sujumaan huomattavasti paremmin.

VIREYSTASOA LASKEVAT ESIMERKIKSI:

Syväpainetuntoaistimukset (esim. painopeitto, voimakas mutta rauhallinen hieronta, käpertyminen peittoon tai tyynykasaan, karhunhalaukset jne.)

Rauhallinen keinuminen ja heijaaminen

Makeat maut

Rauhallinen hengitys (*Neuvo lasta hengittämään rauhallisesti 10 kertaa.*)

Pillillä imeminen

VIREYSTASOA NOSTAVAT ESIMERKIKSI:

Kirkas valaistus

Raitis, viileä ilma

Hyppiminen ja juokseminen

(Jää)kylmän juoman juominen

Kova, nopeatahtinen musiikki ja yllättävät äänet

Happamat maut

VINKKEJÄ ARKIPÄIVÄN TILANTEISIIN

Pukeutuminen

- ❖ Kiinnitä huomiota vaateen materiaaliin ja sen mukavuuteen.
- ❖ Valitse vaatteiden löysyys / tiukkuus sen mukaan, mikä lapsesta tuntuu parhaimmalta.
- ❖ Anna lapsen koittaa, miltä vaate tuntuu päällä ennen sen ostamista.
Jos lapsen tuleminen mukaan ostoksille aiheuttaa enemmän hankaluuksia kuin hyötyä, ota vaatteet kotiin sovitettavaksi.
- ❖ Poista vaatteista laput, jotka tuntuvat inhottavalta.
- ❖ Aistiyliherkille lapsille sukkien pitäminen on tyypillisesti suurin pukeutumiseen liittyvä haaste. Yritä löytää ja ottaa käyttöön saumattomat putkisukat, sillä niiden käyttäminen on usein lapsesta miellyttävämpää.
- ❖ Jos löytyy vaatteita, joita lapsi suostuu pitämään ongelmitta, hanki useammat samanlaiset. Näin vaatteita voi välillä pestä ilman pakkoa pukea sillä välin inhottavalta tuntuja vaatteita.
- ❖ Alusvaatteet voivat tuntua päällä mukavammilta, jos ne pukee väärin päin – saumat eivät silloin paina.

- ❖ Valmistele lasta ja hänen kehoaan pukeutumiseen esimerkiksi hieromalla, puristelemalla hänen käsiään ja jalkojaan ja tekemällä sormijumppaa.
 - Lapsi voi itsekin opetella valmistamaan kehoa pukemistilanteisiin edellä mainituin keinoin.
 - Myös lattialla kieriskely ennen pukemista voi sujuvoittaa ja helpottaa itse pukeutumistilannetta.
- ❖ Kannusta lasta erilaisiin pukeutumisleikkeihin. Leikin mielekkyys saa lapsen tekemään epämiellyttävältäkin tuntuja asioita ja sitä kautta lapsi tottuu pukeutumistilanteisiin.

Ruokaileminen

- ❖ Älä luo paineita ruokailutilanteisiin!
- ❖ Myös ruokailuun liittyvissä asioissa on hyvä olla selkeät rutiinit.
- ❖ Millainen ruoan koostumus on? Älä pakota lasta syömään sellaista ruokaa, joka tuntuu suussa liian epämiellyttävältä. Erilaisiin ruokiin voi totuttaa pikkuhiljaa.
- ❖ Lapsi syö ruokaa todennäköisemmin, jos hän on itse saanut olla mukana sen valmistamisessa tai valitsemisessa.
- ❖ Huomioi ruokailuvälineiden materiaali. Metalliset välineet voivat olla liian kovia tai kylmiä aistiyliherkälle lapselle. Kokeile esimerkiksi muovisia ruokailuvälineitä.
- ❖ Ota huomioon se, että lämmin ruoka nostaa hajut voimakkaammin esille, jolloin hajuyliherkän lapsen kohdalla ruokailemisen ongelmat voivatkin johtua siitä.

- ❖ Ennen ruokailua tarjoa lapselle keinoja aktivoida suuta sisäpuolelta. Esimerkiksi imeminen, voimakas pureminen tai hiilihapollisen juoman juominen aktivoi suun reseptoreja. On myös olemassa erillisiä purutankoja, jota pureskelemalla tai imemällä lapsi voi aktivoida suutaan.
- ❖ Anna lapsen kaataa itse juomaa mukiin, sillä kaataminen on hyvä aistimuksia tarjoava toiminto.

Peseytymis- ja kylpytilanteet

- ❖ Jos hampaiden harjaaminen on hankalaa, kokeile sähköhammasharjaa. Se tarjoaa voimakkaamman tuntoaistimuksen sekä värinän, minkä lapsi voi kokea miellyttävämmäksi.
Valitse sähköhammasharja, joka ääni on mahdollisimman hiljainen, sillä jos lapsi on yliherkkä äänille, hän saattaa kieltäytyä pesemästä hampaitaan kovaaäänisellä harjalla, vaikka se tuntuisikin mukavammalta.
- ❖ Ennen hiusten pesemistä hiero lapsen päänahkaa napakoilla otteilla. Käytä myös shampooa levittäessäsi voimakkaita painalluksia.
- ❖ Kannusta lasta (peseytymis- ja kylpytilanteessa) vesileikkeihin ja tarjoa erilaisia vesileluja. Esimerkiksi veden kaataminen asiasta toiseen on hyvä toiminto aistiyliherkälle lapselle.
Vesileikkeihin voi yhdistää myös muiden aineiden / materiaalien, kuten partavaahdon käyttöä.

- ❖ Kokeile, onnistuisiko hiusten peseminen ja suihkussa käynti paremmin aamulla esimerkiksi aamupalan jälkeen, kun lapsen olotila on virkeä.
- ❖ Anna lapsen peseytyä ammeessa ja kaataa itse vettä päälleen esimerkiksi kauhalla. Näin hän voi itse säädellä veden määrää ja sitä kautta aistimusta.
- ❖ Kokeile, onnistuuko suihkussa käynti ja erityisesti hiusten peseminen paremmin, jos lapsi näkee samalla itsensä peilistä.
- ❖ Leikkaa lapsen kynnet suihkun tai kylvyn jälkeen kun ne ovat pehmeät.

WC-tilanteet

Usein myös WC-tilanteet ovat aistiyliherkille lapsille vaikeita. Seuraavat vinkit voivat helpottaa niiden sujumista.

- ❖ Sopikaa WC-käynneille tietty aika, esimerkiksi aina ruokailun jälkeen.
- ❖ Jos pöntöllä istuminen on vaikeaa tai pelottavaa tasapainon takia, laita lapsen jalkojen alle sopivan korkuinen penkki tai muu jalkatuki, jotta hänellä on koko ajan kosketuspinta jalkojensa alla. Myös pöntön renkaan päälle laitettava erillinen lasten WC-istuin voi auttaa. Erillistä istuinta voi kokeilla myös silloin, jos lapsi on herkkä istuimen lämpötilalle.
- ❖ Jos WC-pöntön vetämisestä aiheutuva ääni on liian häiritsevää, anna lapsen poistua vessasta ennen sen vetämistä.
- ❖ Mieti, voiko WC:ssä olla jotain muuta sellaista, mikä hankaloittaa vessassa käyntiä. Jotkut lapset pelkäävät esimerkiksi pyykkikoneen tai kuivausrummun ääntä, eivätkä siksi suostu käymään vessassa.
- ❖ Yleiset vessat voivat olla aistiyliherkälle lapselle pelottavia paikkoja, sillä etenkin käsien kuivausautomaateista kuuluva ääni voi olla liian kova. Myös liiketunnistimella toimivat kuivaajat ja wc-istuimen huuhtelut voivat pelottaa lasta, sillä hän saattaa säikähtää niiden yllättävää käynnistymistä.
- ❖ Voiko WC:ssä käynnin hankaluuden taustalla olla jokin ikävä WC-kokemus? Onko lapsi esimerkiksi joskus ”tipahtanut” pönttöön minkä vuoksi hän pelkää vessassa käyntiä?

Siirtymätilanteet

ENNAKOINTI

- ❖ Kuvakorttien käyttö apuna
- ❖ Rutiinit ovat oleellisia myös siirtymätilanteiden sujumisen kannalta.
- ❖ Muistuta lasta etukäteen tilanteiden vaihtumisesta. Esimerkiksi tiimalasin käyttäminen ajannäyttäjänä voi auttaa:

”Sinulla on tämän verran aikaa katsoa televisiota, sen jälkeen on ruoka-aika.”

”Sinulla on tämän verran aikaa saada hampaat pestyä.”

”Kun tiimalasin aika on valunut, on aika lähteä päiväkotiin.”



- ❖ Tarjoa lapselle siirtymätilanteissa tuntoaistimuksia esimerkiksi niin, että lapsi kävelee eri tuntuisia alustoja (esim. kuramatto) pitkin vaikkapa ruokapöytään tai omaan sänkyyn.
- ❖ Anna siirtymätilanteissa lapselle painava reppu selkään tarjoamaan syväpainetuntoaistimuksia. *Muista, että reppu ei kuitenkaan saa olla liian painava!*
- ❖ Punnerrusliikkeet ovat hyviä, sillä niissä lapsi työskentelee vastusta vastaan ja saa syväpainetuntoaistimuksia. Laita seinille käden kuvia niin, että ohi kulkiessaan lapsi punnertaisi oma-aloitteisesti seinää vasten.

Päiväkoti ja koulu

- ❖ Anna lapsen olla jonossa viimeisenä, jotta hän pystyy välttelemään odottamatonta kosketusta toisten lasten kanssa.
- ❖ Istuessaan lapsi tarvitsee ympärilleen omaa tilaa. Jos lapsella on oma tuoli / pulpetti, anna hänelle paikka reunasta niin, ettei heti vieressä ole ketään toista. Usein takanurkka on aistiyliherkälle lapselle paras paikka.
- ❖ Penkillä istuttaessa anna lapselle reunapaikka ja huolehdi, että vieruskaveriin on sen verran etäisyyttä, ettei kosketusta tapahdu.
- ❖ Tuolin / pulpetin ympärille tai penkkiin voi teipata merkiksi ”oman alueen” rajat, joiden sisäpuolelle toiset eivät ilman lupaa saa tulla. Oman alueen voi merkitä kaikille lapsille, ei vain aistiyliherkälle.
- ❖ Pidä kuulokkeita näkyvillä niin, että hiljaisen työskentelyn aikana lapsi voi tarvittaessa ottaa ne käyttöönsä. Tämäkin vinkki on suositeltava kaikkien lasten kohdalla.
- ❖ Huomioi, että lapsen tuoli ja pulpetti ovat sopivan korkuisia. Lapsen jalkojen tulisi olla 90 asteen kulmassa ja koskettaa lattiaan. Tämä on erityisen tärkeää sellaisen lapsen kohdalla, jolla esiintyy epävarmuutta painovoimasta.

Huomioi myös edellisen sivun vinkit siirtymätilanteisiin ja sovelle niitä käyttöön ja tilanteeseen sopivaksi!

Kotityöt

Ota lapsi mukaan erilaisiin kotitöihin, esimerkiksi:

- ❖ Anna lapsen vetää märät pyykit koneesta
- ❖ Auton renkaiden vaihdossa anna lapsen auttaa renkaiden siirtämisessä
- ❖ Siivoamiseen liittyy paljon erinomaisia aistikokemuksia. Osallista lapsi esimerkiksi
 - raskaiden tavaroiden ja huonekalujen siirtelyyn
 - imurointiin
 - mattojen rullaamiseen ja kantamiseen
- ❖ Ota lapsi mukaan leipomiseen. Anna hänen esimerkiksi vaivata taikinaa tai siivilöidä jauhoja.

Jauhoja voi myös kaataa esimerkiksi tarjottimelle ja antaa lapsen piirrellä siihen.

Kauppareissut

- ❖ Aistiyliherkkää lasta ei kannata ensimmäiseksi viedä isoon supermarketiin, vaan aloittaa pienemmistä kaupoista.
 - ❖ Ajoita kauppareissut sellaiseen aikaan, jolloin siellä on mahdollisimman rauhallista.
 - ❖ Tehkää etukäteen yhdessä kauppalista ja miettikää, missä järjestyksessä otatte tavarat ja mitä reittiä kuljette. Kun lapsi tietää, mitä tapahtuu ja missä järjestyksessä, kauppareissu sujuu luultavasti jouhevammin.
- ❖ Anna lapsen työntää omia kärryjä ja laita kyytiin painavia ostoksia.
 - ❖ Anna lapsen kantaa raskaita kauppakasseja.
- Muista suhteuttaa lapselle työnnettäväksi tai kannettavaksi annettavien ostosten paino lapsen kokoon ja voimaan sopivaksi.*

Nukkumaanmeno ja nukkuminen

- ❖ Kiinnitä huomiota petivaatteiden ja yöpuvun materiaaliin: tuntuuko se lapsesta inhottavalta?
- ❖ Huomioi lakanoiden kohdalla, että silittämällä saat ne kovemmiksi, kun taas kuivausrumpu pehmentää materiaalia.
- ❖ Jotkut lapset saattavat kokea puhtaat lakanat epämiellyttäväksi. Selitä lapselle, että lakanat täytyy toisinaan vaihtaa, mutta kun puhtaissa lakanoissa nukkuu yön tai pari, ne eivät enää tunnu niin inhottavilta.
- ❖ Kokeile klassista musiikkia nukahtamisen helpottamiseksi

- ❖ Kääri lapsi tiukasti peittoon, jolloin se tarjoaa lapselle syväpainetuntoaistimuksen. Voit antaa lapsen kokeilla, tuntuuko makuupussissa nukkuminen miellyttävämmältä.
- ❖ Painopeiton käyttäminen voi rauhoittaa lasta nukkumaan, sillä myös se tarjoaa jatkuvan syväpainetuntoaistimuksen. Painopeiton voi korvata laittamalla tavallisen peiton päälle sopivia tavaroita, esim. hernepusseja.
- ❖ Hiero tai painele lasta ennen nukkumaanmenoa, esimerkiksi maalaustelaa apuna käyttäen.



Ulkoilu

- ❖ Vesi- tai lumisade voi tuntua aistiyliherkän lapsen iholla epämiellyttävältä tai hän voi jopa kokea sen satuttavaksi. Lippalakin tai lierihatun käyttäminen voi auttaa, sillä silloin lumi tai vesi ei niin helposti pääse lapsen kasvoille.
- ❖ Huomioi myös se, että jopa kevyt tuulenvire voi lisätä lapsen levottomuutta ja / tai tuntua lapsesta inhottavalta.
- ❖ Jos lapsi on herkkä valoille, muista aina kirkkaana päivänä aurinkolasit.



- ❖ Trampoliinilla hyppiminen on äärimmäisen hyvä lihas- ja nivelaistimuk- sia tarjoava toiminta.
- ❖ Aistiyliherkkää lasta kannattaa myös pyöräilyyn, potku- ja rullalautailuun.
- ❖ Epätasaisella alustalla käveleminen on hyvä toiminta, ja ulkona siihen on paljon erilaisia mahdollisuuksia.
- ❖ Metsässä touhuaminen on hyväksi aistiyliherkälle lapselle. Epätasai- sen maaston lisäksi lapsi voi kiipeillä ja ryömiä sekä tunnistella erilai- sia materiaaleja. Lisäksi on todettu, että jo viiden minuutin oleskelu metsässä vähentää stressiä, ja stressaantuneisuus on aistiyliherkille lapsille tyypillistä.
- ❖ Hiekkalaatikolleikit, liukumäessä laskeminen ja keinulaudalla tasapai- nottelu ovat hyviä toimintoja ja tarjoavat tärkeitä aistikokemuksia.

Lasta kannattaa myös kannustaa kiipeämään kaltevaa alustaa, kuten liukumäkeä, ylöspäin.

Keinuminen

- ❖ Keinuminen tarjoaa erittäin hyviä ja tärkeitä tasapaino- ja liikeaistimuk- sia: kannusta siis lasta siihen ja mahdollisuuksien mukaan tarjoa hän- nelle erilaisia keinumismahdollisuuksia.
 - Jos lapsi pelkää keinumista eikä tee sitä mielellään, on tärke- ää, että hän kokee hallitsevansa liikettä ja halutessaan pystyy pysäyttämään vauhdin ja koskettamaan maata jaloillaan.
 - Erilaisia variaatioita keinumisesta: tavallinen keinuminen, kei- numinen vatsallaan maaten, lapsen keinuttaminen esim. viltillä tai vahvalla lakanalla, köydellä keinuminen, keinutuoli, riippu- keinu / -matto (riippumaton eri päät voi kiinnittää samaan koukkuun tai kohtaan, jolloin lapsi on ikään kuin pesässä) jne.
 - Vaikka lasta on hyvä kannustaa keinumiseen, älä kuitenkaan pakota häntä siihen äläkä nosta lasta keinuun, jos hän ei itse siihen halua mennä! Yhdistä keinumiseen jokin muu toiminto, vaikkapa esineiden poimimista / onkimista / heittämistä, jolloin toiminta voi olla lapsen mielestä sen verran kiinnostavaa ja motivoivaa, että sitä kannattaa yrittää pelosta ja epävarmuu- desta huolimatta.



Yhteisiä touhuja

- ❖ Tee lapsesta hampurilainen laittamalla hänet kahden patjan väliin ja painele häntä voimakkaasti patjan läpi. Toinen lapsi voi myös ryömiä hampurilaisen yli, tai voit painaa ja pyöritellä sen päällä isoa jumppapalloa jopa lähes koko painollasi. Näin lapsi saa rauhoittavan syväpainetuntoaistimuksen.
- ❖ Käy lapsen kanssa leikkimielistä painia. Työntäminen, vetäminen, pyöriminen ja kieriskeleminen voi tuntua hyvältä joka puolella kehoa.
- ❖ Tehkää tempurata, jossa täytyy hyppiä, ryömiä pienistä koloista, kieriä, tasapainoilla jne. Tempuradan tekemiseen ei välttämättä tarvitse mitään erityisiä välineitä, vaan jo pelkästään kodin huonekaluja hyödyntämällä pystyy mahdollistamaan erilaisen tempuilun.



- ❖ Kottikärrykävely: Lapsi menee ikään kuin punnerrusasentoon ja aikuinen (tai isompi lapsi) tarttuu häntä jaloista. Lapsi kävelee siis ikään kuin käsillään.
- ❖ Erilaiset tunnusteluleikit, kuten sokko, tai erilaisten esineiden tunnistaminen koskettamalla.
- ❖ Vastusta vastaan työskentely, kuten köydenvedo tai karhunkaato
- ❖ Kaikenlainen liikunta
- ❖ Erilaiset pallopelit ja -leikit
- ❖ Eläinten matkimisleikki
- ❖ "Voimamiesleikit"
- ❖ Nassikkapaini
- ❖ Hierominen – sekä niin, että aikuinen hieroo lasta, mutta anna myös lapsen toimia hierojana. Tässä voi käyttää erilaisia välineitä, kuten hierontapalloja, siveltimiä ja maaliteloja.

Miellyttävien kokemusten kautta lapsen aistimusmaailma avautuu vähitellen, hänen itsetuntonsa kasvaa ja lapsi saa onnistumisen kokemuksia omasta toiminnastaan!

Terapiavälineitä, joita voit luoda itse

Erilaiset kosketuslaatikot:

Täytä laatikko esimerkiksi makaronilla tai riisillä niin, että lapsi saa käsillään kosketustuntoaistimuksia. Laatikkoon voi piilottaa erilaisia esineitä, joita lapsen pitää tunnustelemalla etsiä, tai voit kannustaa lasta kauhoamaan ja kaatamaan laatikon sisältöä astiasta toiseen.

Tuntokirja:

Liimaa vihkon sivuille palasia erilaisista materiaaleista, joita lapsi voi tunnistella. Sopivan pienikokoista kirjaa on helppo kantaa mukana ja tarjota lapselle esimerkiksi erilaisissa odotustilanteissa. Hyviä materiaalivaihtoehtoja ovat esimerkiksi frotee, hiekkapaperi, huopa, mokkanahka ja höyhenet.

Painopeitto:

Painopeitto on hyvä tilanteissa, joissa pitää olla rauhassa ja mahdollisesti keskittyä. Kun peiton asettaa lapsen istuessa hänen jalkojensa päälle tai maatessa vartalonsa päälle, hän saa jatkuvan syväpainetuntoaistimuksen. Painopeitto ei kuitenkaan saa olla liian painava. Yleinen ohjeistus on, että sopiva painopeitto painaa 5-10 % lapsen kehon painosta. Painopeiton käytössä on muistettava, että sillä ei saa ikinä peittää lapsen päätä, niskaa ja kaulaa.

”

Hyviä (tosin englanninkielisiä) video-ohjeita painopeiton tekemiseen löytyy Youtubesta hakusanalla ”weighted blanket”

Suomenkielinen, kirjallinen ohje painopeiton valmistukseen löytyy Margareeta Sundbergin opinnäytetyöstä ”Painopeiton kaveriksi”.
Opinnäytetyö löytyy Theseus-tietokannasta

www.theseus.fi

Kirjallisuutta aiheesta

SUOMEKSI

- A Jean Ayres: Aistimusten aallokossa: Sensorisen integraation häiriö ja terapia. (2008, PS-Kustannus)
- C. S. Kranowitz: Tahatonta tohellusta: Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. (2003, PS-Kustannus)
- E. Yack, S. Sutton & P. Aquilla: Leikki Linkkinä lapsen: Toimintaterapiaa sensorisen integration keinoin. (2001, PS-Kustannus)

ENGLANNIKSI

- L. Biel & N. Peske: Raising a Sensory Smart Child: The Definitive Handbook for Helping Your Child with Sensory Processing Issues (2009, Penguin Books)

Edellä mainittujen teosten lisäksi oppaan rakentamisen pohjana on ollut opinnäytetyöni raportointiosuudessa käyttämäni lähde-materiaalia. Raportointiosuus sekä täydellinen lähdeluettelo opinnäytetyöstäni löytyy osoitteesta www.theseus.fi hakusanalla ”Opas aistiyliherkän lapsen toiminnan tukemiseksi”.

Kuvat: Ella Mutanen

Kiitokset kuvauksissa avustaneille

Veikolle (5 v.) ja Elsalle (3v.)! ©