



Opettajan muistilista aistiherkän lapsen tueksi

Aistiherkän oppilaan koulunkäyntiä voi tukea muokkaamalla ympäristöä, poistamalla aistiesteitä ja tarjoamalla apuvälineitä.

Kannustaminen voi joskus auttaa kohtaamaan pelottavalta tuntuvia ja ikäviä aistimuksia.

Pakottaminen ei vähennä tai poista oppilaan aistiherkkyyttä.

MITÄ TAPAHTUU?	MIKÄ VOI AUTTAA?
Aurinko tai kirkkaat valot häikäisevät liikaa	- o aurinkolasit - o lippis tai huppu - o verhot - o valaistuksen säätely
Yleinen hälinä ja melu tuntuu pahalta korvissa	- o melunvaimennuskorvatulpat - o kuulosuojaimet - o vastamelukuulokkeet
Muiden tuottamat äänet häiritsevät	o vastamelukuulokkeet
Oppilaalla on erityinen mieltymys ääniin, joilla on rauhoittava vaikutus	- o taustäänisovellukset ja -videot (esimerkiksi kohina, rapina, kuiskuttelu ja suhina) - o rauhoittava musiikki - o hyräileminen
Oppilas ei pysty syömään koulussa	- o tarjotaan pieni määrä maistiaisia - o omat eväät - o ei pakoteta syömään - o kannustetaan ja keuhetaan jo yrityksestä maistaa
Oppilaan on tuoksujen ja hajujen vuoksi vaikea mennä paikkoihin	- o huivin käyttö nenän suojana - o hengityssuojaimen käyttö nenän suojana - o miellyttävän tuoksun lisääminen huiviin tai hengityssuojaimeen - o pastillin imeskeleminen huivin tai hengityssuojaimen lisäksi
Oppilaalla on voimakas kiinnostus tuoksuihin	- o tuoksuva pyyhekumi tai huulirasva penaalissa koulussa - o tuoksupussi, jossa on oppilaalle miellyttävältä tuoksuvia asioita
Oppilaalla on erityisen voimakas mieltymys tiettyihin materiaaleihin (esim. menee koskettamaan toisten ihmisten päällä olevia vaatteita)	- o oma ”miellyttävien materiaalien rasia” pulpetissa - o keskustelu siitä, missä ja milloin materiaaleja voi koskettaa
Oppilas hakee voimakkaita tuntoaistimuksia riehumalla, tönimällä, törmäilemällä ja painimalla	- o painotyyny tai painopehmolelu - o seinän työntämisharjoitus - o roikkuminen puolapuista tai rekiltä
Oppilas kieltäytyy osallistumasta uuteen tilanteeseen aistikokemusten vuoksi	o aistiherkkyyden tunnistaminen aistimittarin avulla



	○ apukeinojen suunnittelemine oppilaan kanssa ennakoon ○ Ei pakoteta osallistumaan
Oppilas kuormittuu kouluarjessa voimakkaasti erilaisten aistiärsykkeiden vuoksi	○ kuormituksen arvioiminen ja tunnistaminen kuormitusmittarin avulla ○ aistiherkkyyden tunnistaminen aistimittarin avulla ○ ympäristön muokkaaminen aistien osalta aina, kun se on mahdollista ○ apukeinojen käytön suunnittelemine yhdessä oppilaan ja huoltajien kanssa



Tukikeino 1: Ennakointi

Tavoite

Tavoitteena on vähentää oppilaan aistiherkkyydestä johtuvaa kuormittuneisuutta koulussa.

Ohje

Ennakointisuunnitelman voi tehdä yksilöllisesti tai koko ryhmän kanssa.

Suunnitelman voi tehdä jotakin tulevaa tilannetta varten. Näitä ovat esimerkiksi kevätjuhla, koulun retki tai uimahallikäynti.

Yksilöllinen suunnitelma

Selvittää yhdessä, millaiset ärsykkeet voivat kuormittaa oppilasta. Apuna voitte käyttää esimerkiksi Aistimittaria (tukikeino 4) ja Tutkitaan yhdessä koulussa -listaa.

Pohtikaa yhdessä, millaiset apukeinot voisivat auttaa oppilasta osallistumaan koulun poikkeusohjelmaan

Koko luokan suunnitelma

Tehkää luokassa yhteinen ennakointisuunnitelma tulevasta tapahtumasta.

Keskustelkaa yhdessä, millaiset asiat tapahtumassa voivat tuntua vaikeilta. Sopikaa, mitä voi tehdä, jos jokin aistimus käy liian kuormittavaksi.

Jos tukea tarvitsevilla oppilailla on luokkaryhmässä kavereita, joihin he voivat luottaa aistikuormitustilanteessa, voi heitä käyttää tukihenkilöinä.

Ennakointisuunnitelmaa tehtäessä voitte käyttää apuna seuraavia kysymyksiä.

- Mitä tehdään?
- Milloin?
- Kenen kanssa?
- Kuinka kauan?
- Mitä apuvälineitä voi käyttää?
- Mihin voi mennä, jos kuormitus kasvaa sietämättömäksi?
- Kuka on kenenkin tukihenkilö tilanteessa?

Esimerkki

Perjantaina on koulun joulujuhla liikuntasalissa.

Juhla alkaa klo 9:00 ja kestää 45 minuuttia.

Luokalle on varattu omat paikat, joille menemme istumaan.



Marille, Einarille ja Violalle kovat äänet ovat vaikeita. Kuulosuojainten ja korvatulppien käyttö on mahdollista joulujuhlan aikana.

Samirille tulee helposti hankala olo paikoissa, joissa on paljon ihmisiä.

Viiville tulee paha olo kirkkaista valoista. Viiviä auttaa joskus se, että hän laittaa silmät kiinni. Joulujuhlassa voi laittaa silmät kiinni, jos valot ovat liian kirkkaat.

Mari, Einar, Viola, Samir ja Viivi voivat istua seinän puoleisessa reunassa. Koulunkäyntiavustaja istuu myös reunassa.

Jos kuormitus kasvaa sietämättömäksi, voi mennä omaan luokkaan. Poistua voi hiljaa sivuovesta, joka on luokan istumapaikan vieressä. Avustaja lähtee luokkaan ensimmäisen lapsen kanssa.

Einar, Viola ja Samir pystyvät menemään luokkaan yksin juhlasalista.

Mari ja Viivi tarvitsevat saattajaa. Karoliina voi tarvittaessa käydä saattamassa Marin ja Viivin omaan luokkaan ja palata sitten hiljaa juhlasaliin. Karoliina istuu sitten myös seinän puoleisessa reunassa.

Torstaina käydään katsomassa luokan kanssa istumapaikat valmiiksi.



Tukikeino 2: Ympäristön muokkaaminen

Tavoite

Tavoitteena on löytää keinoja, joiden avulla oppilaan kuormitusta kouluarjessa voi vähentää.

Ympäristöä muokkaamalla autetaan oppilasta säätelemään kuormitusta. Samalla oppilaan selviytymisentunne vahvistuu.

Ohje

Tutkikaa oppilaan kanssa yhdessä, millaiset aistimukset kouluarjessa kuormittavat lasta. Käyttäkää apunanne Tutkitaan yhdessä koulussa -listaa.

Aistikokemuksia voi pyytää tarkastelemaan myös kotona. Havaintoja ja niihin sopivia tukikeinoja voi käydä läpi esimerkiksi vanhempien vartin tai muun tapaamisen aikana.

Kokeilkaa sitten jotakin alla olevista keinoista. Voitte halutessanne merkitä listan lopusta löytyvään taulukkoon, millaisia ympäristön muokkaamisen keinoja oppilas tarvitsee.

Kirkkaat valot

- istumapaikan siirtäminen kauemmaksi ikkunasta luokassa
- verhojen asettaminen ikkunan eteen
- apuvälineiden käyttö – esimerkiksi huppu, lippis ja aurinkolasit sisätiloissa
- valaistuksen hämärtäminen

Kovat äänet

- hiljaisemman tilan järjestäminen koulutyöskentelyyn
- sermien käyttäminen
- rauhallisempaa reittiä kulkeminen koulutiloissa
- apuvälineiden käyttö – esimerkiksi kuulosuojaimet, kuulokkeet ja korvatulpat

Tuoksut

- mahdollisuus ruokailla toisessa tilassa, jos ruoan tuoksut ovat liian voimakkaita
- mahdollisuus käyttää hengityssuojainta tai huivia kasvoilla

Tuntemukset

- turvapaikan rakentaminen koululuokkaan
- istumapaikan asettaminen riittävän etäälle toisista
- mahdollisuus ja lupa käyttää miellyttäviä materiaaleja tai esineitä kuormituksen purkamisessa

Ihmispaljous

- koulussa rauhallinen tila välitunnille siirtymiseen
- luokassa rauhallinen istumapaikka
- välitunnilla rauhallinen paikka oleskeluun tai mahdollisuus sisävilittuneihin
- mahdollisuus välttää jonoja, esimerkiksi tulemalla sisälle eri aikaan kuin muut ja pääsemällä ruokalaan ennen toisia
- aistiherkyyttä aktivoivissa paikoissa istuminen uloskäynnin lähellä



- mahdollisuus jäädä pois tilaisuuksista, joissa aistiherkkyiden aiheuttama kuormitus nousee liian korkeaksi
- yleisesti mahdollisuus väistyä sivummalle

YMPÄRISTÖTEKIJÄ	KEINOT	LISÄHUOMIOT
KIRKKAAT VALOT		
KOVAT ÄÄNET		
TUOKSUT		
TUNTEMUKSET		
IHMISPALJOUS		



Tukikeino 3: Kuormitusmittari

Tavoite

Tavoitteena on tunnistaa oppilaan kuormittumiseen liittyviä merkkejä. Ne voivat näkyä toiminnassa, tunteina, ajatuksina ja kehon tuntemuksina.

Tavoitteena on myös tunnistaa kuormitusta lisääviä ja laskevia tekijöitä.

Harjoituksen avulla oppilas voi oppia kertomaan, kuinka voimakasta kuormitusta hän milloinkin kokee.

Ohje

Tehkää harjoitus koko luokan kanssa yhdessä. Voitte käyttää apuna valmista kuvaa tai jokainen voi tehdä omanlaisen.

Kirjoittakaa ylöspäin osoittavan nuolen sisälle asioita, jotka lisäävät kuormitusta arjessa.

Oppilasta voi auttaa, jos kuormituksesta johtuvaa oloa kuvataan esimerkiksi väsyneeksi, kiukkuiseksi tai epämiellyttäväksi oloksi.

Jos oppilaat eivät osaa nimetä kuormittavia asioita, voit mainita esimerkeiksi alla olevia asioita.

- kirkkaat valot
- kovat äänet
- tuoksut
- tuntemukset
- ihmispaljous
- kuumuus tai kylmyys

Miettikää sitten vastauksia seuraaviin kysymyksiin. Kirjatkaa ne keskellä olevan kupin sisälle.

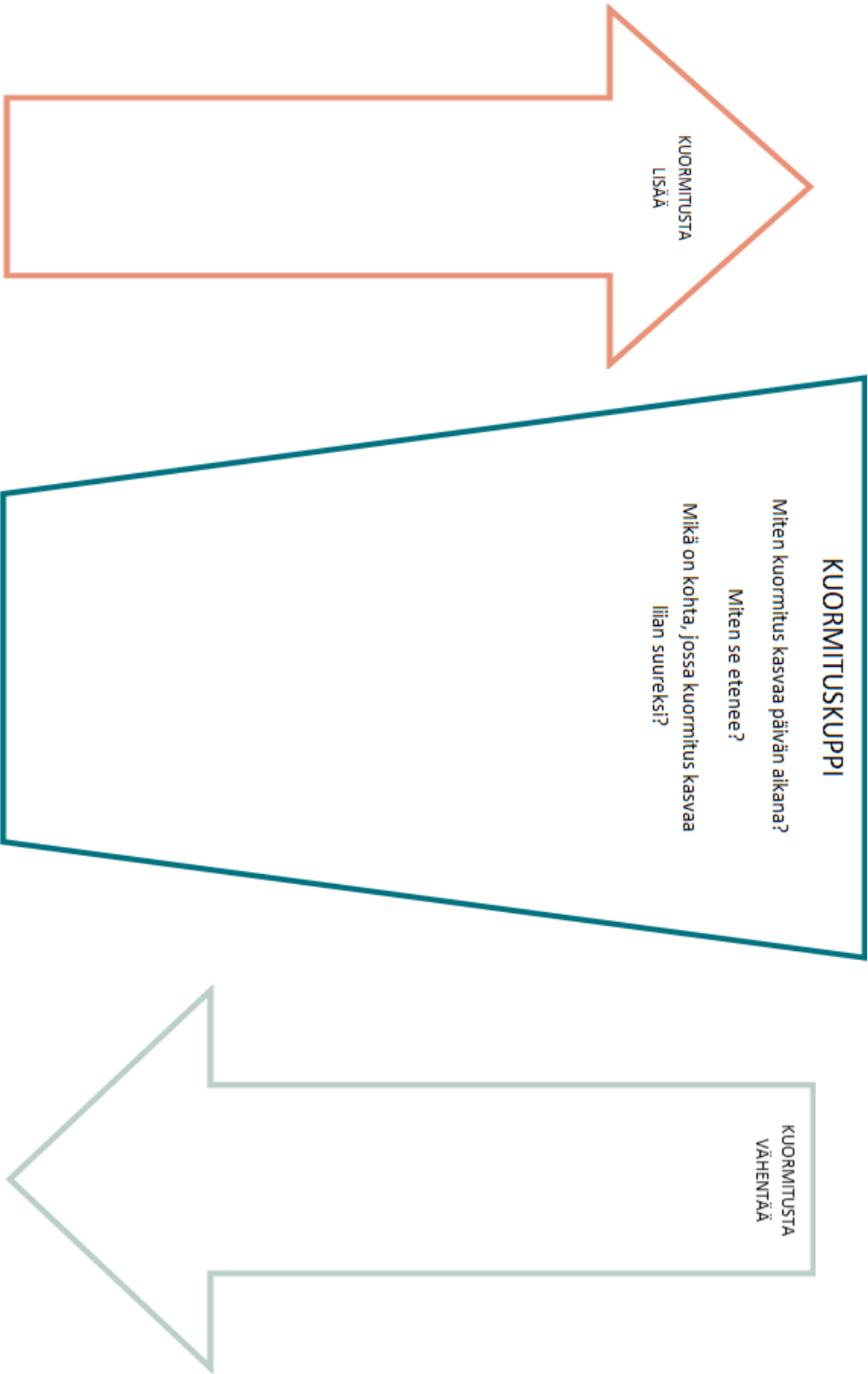
- Miten kuormitus kasvaa päivän aikana?
- Mitkä ovat ensimmäiset merkit, joista kuormituksen voi tunnistaa? Esimerkiksi: "Asiat ärsyttävät, ja minua väsyttää".
- Miten kuormitus etenee? Esimerkiksi: "En jaksa tehdä mitään. En pysty ajattelemaan mitään. Tulen itkuiseksi. Ahdistaa."
- Mikä on kohta, jolloin kuormitus kasvaa liian suureksi? Esimerkiksi: "Heitän tavaroita. Ajattelen, että on pakko päästä kotiin. Olen vihainen ja väsynyt."



Pohtikaa lopuksi, millaiset asiat vähentävät kuormitusta ja lisäävät voimia. Kirjatkaa ne alaspäin osoittavan nuolen sisälle.

Esimerkiksi

- kotona oleminen
- omassa huoneessa oleminen
- hiljaisuus
- kiinnostuksen kohteiden tutkiminen
- musiikin kuuntelu
- piirtäminen
- hieronta tai silittely
- sisävalitunti





Tukikeino 4: Aistimittari

Tavoite

Tavoitteena on opettaa oppilasta käyttämään aistimittaria kertomisen tukena tilanteissa, joissa aistiärsykkeet vaikuttavat käyttäytymiseen.

Mittarin avulla voi saada tietoa oppilaan aistikokemuksista eri ympäristöissä. Sen pohjalta voi pohtia, miten aistikuormaa voisi vähentää.

Ohje

Keskustelkaa luokassa ensin aisteista ja siitä, kuinka jokaisen aistikokemukset ovat yksilöllisiä. Joku voi pitää jostain asiasta, mistä toinen ei pidä.

Voitte käyttää aisteista keskustelemisessa apuna aistien Tutkitaan yhdessä koulussa -listaa.

Tulostakaa harjoituksessa oleva pdf-mittari.

Mittarin yläosassa on kuvat eri aisteille. Mittarin alaosan mittarilla osoitetaan, onko aistimus miellyttävä, neutraali vai epämiellyttävä.

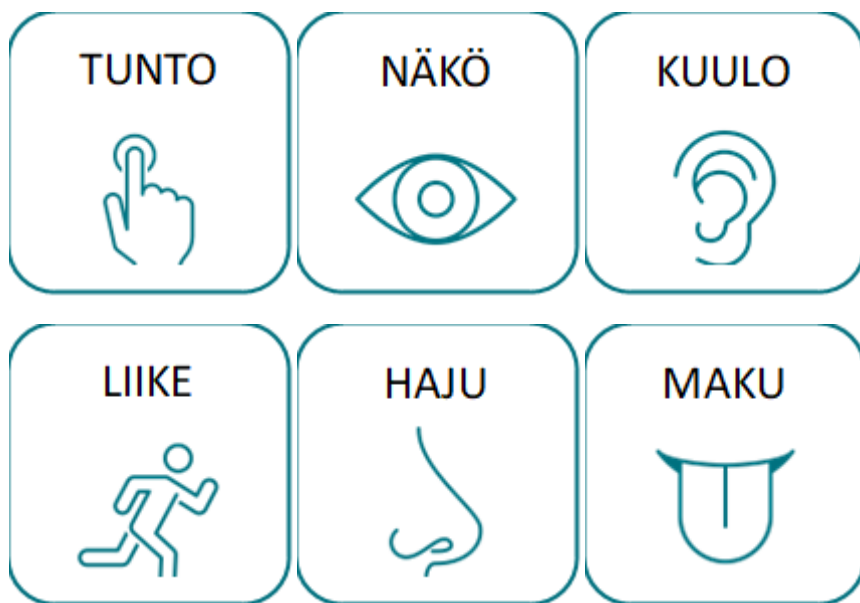
Tätä harjoitusta voi tehdä luokassa esimerkiksi 3–4 hengen ryhmissä.

Ryhmässä jokainen valitsee vuorotellen jonkin aistin mittarin yläosasta. Jokainen arvioi mittarilla, miltä erilaiset tämän aistin kokemukset itsestä tuntuvat.

Mittaria voi käyttää myös yksittäisen oppilaan kanssa. Siitä voi olla apua esimerkiksi silloin, jos oppilaan ja vanhempien kanssa suunnitellaan ennakointia ja ympäristön muokkaamista.



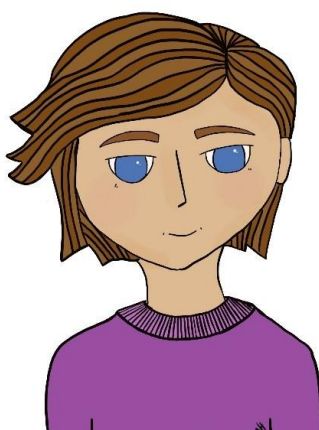
Aistimittari



TYKKÄÄN!

EI VÄLIÄ

EN TYKKÄÄ!





Tukikeino 5: Tuoksupussi

Tavoite

Tavoitteena on tarjota oppilaalle mahdollisuus miellyttävien tuoksujen haistelemiseen koulupäivän aikana. Pussi voi auttaa selviämään epämiellyttäviltä haisevissa ympäristöissä.

Ohje

Sopikaa kodin kanssa tuoksupussin tekemisestä. Pussin voi myös koota kotona ja tuoda kouluun, jos koulussa ei ole mahdollisuutta sen tekemiseen.

Tuoksupussiksi on hyvä valita muovinen tai pinnoitettu pussi, jolloin tuoksut eivät häiritse muita ihmisiä.

Pohtikaa oppilaan ja huoltajien kanssa, millaisia tavaroita pussiin tulee.

Esimerkkejä

- tuoksuva kynttilä
- pyyhekumi
- tuoksuva huulirasva
- vanhan kirjan sivu
- pussi, jossa on sisällä maustetta tai yrttiä
- hengityssuojain tai huivi epämiellyttävien tuoksujen estämiseen

Sopikaa, missä pussia säilytetään ja milloin sitä on mahdollista käyttää.



Tukikeino 6: Ihanat materiaalit -laatikko

Tavoite

Tavoitteena on antaa oppilaalle mahdollisuus miellyttävien materiaalien koskettelemiseen, tunnustelemaan ja silittelyyn.

Ohje

Sopikaa kodin kanssa materiaalilaatikon tekemisestä. Laatikon voi myös koota kotona ja tuoda kouluun, jos koulussa ei ole mahdollisuutta sen tekemiseen.

Valitkaa lapselle laatikko, joka mahtuu pulpettiin.

Kerätkää laatikkoon erilaisia esineitä ja materiaaleja, joiden koskettamisesta lapsi pitää.

Tällaisia esineitä voivat olla esimerkiksi

- pala pehmeää kangasta
- pehmeä lankakerä
- slime
- esineet, joissa on nystyräinen pinta
- pieni pehmolelu
- sileää materiaalia oleva esine
- nylon-sukka

Sopikaa seuraavista asioista

- Missä laatikkoa säilytetään?
- Milloin sitä on mahdollista käyttää?
- Otetaanko laatikko jonnekin mukaan?



Tukikeino 7: Seinän työntäminen

Tavoite

Tavoitteena on antaa oppilaalle mahdollisuus purkaa kehoollista levottomuutta ja saada voimakkaita aistikokemuksia sopivalla tavalla.

Ohje

Merkitkää yhdessä luokkaan paikka, jossa seinää voi työntää. Paikan voi merkitä esimerkiksi kiinnittämällä seinään pahvista ympyrän tai tähden.

Paikkaa käytetään aikuisen luvalla.

Jos luokassa useammalla oppilaalla on tarvetta kehoollisen levottomuuden purkamiseen, voi paikkoja olla useampia.

Seinää työnnetään ensin käsillä ja kehon koko painolla. Oppilas voi myös kääntyä selin ja työntää seinää selällä ja vahvistaa työntöä koko keholla.

Vinkki

Tämän harjoituksen voi toteuttaa myös omalla paikalla. Sen voi tehdä yhteisenä harjoituksena.

Oppilaat istuvat omalla paikallaan siten, että jalkapohjat ovat tukevasti lattiaa vasten. Kämmenet laitetaan polvien yläpuolelle tai reisien päälle. Kämmenillä ja koko käsivarrella painetaan jalkoja kohti lattiaa. Samalla voi yrittää nostaa jalkoja vasten kämmeniä.

Tähän voi yhdistää rentoutusharjoituksen siten, että ensin tehdään kehon jännitys yllä olevan ohjeen mukaisesti ja sen jälkeen päästetään koko keho rennoksi. Jännitystä ja rentoutusta vuorottelemalla saadaan aikaan rentoutusharjoitus.