



Aistituokiot

Vinkkejä aistituokioiden toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa

Sonja Kälvinmäki 2020

Sisällysluettelo

1. Alkusanat.....	3
2. Tunnustelu ja tuntoaisti.....	4
3. Suun aistimukset, maku- ja hajuaisti.....	7
4. Syvätunto, tasapaino- ja liikeaisti	8
5. Visuaalinen aisti ja motoriikka	13
6. Rentouttavat ja palkitsevat toiminnot	15
7. Äänet ja kuuloaisti.....	18
8. Linkkejä ja vinkkejä.....	19

1 Alkusanat

Tähän vihkoseen on koottu vinkkejä erilaisten aistituokioiden ja harjoitteiden toteuttamiseen. Tuokioita on jaoteltu hieman eri aistien mukaan, mutta useimmat tuokiosta sisältävät harjoitusta useammalle, kuin yhdelle aistille. Esimerkiksi tunnustelu-tuokioiden voi virittyä myös näkö- ja hajuaisti tai tasapainoaistin ja liikeaistin tuokioiden voi virittyä myös kuulo- ja tuntoaisti. Vinkkejä tuokioihin on kerätty kirjallisuudesta, internetistä ja työkokemuksta erityistä tukea tarvitsevien lasten parista hyödyntäen. Muista kuitenkin, että jokainen lapsi reagoi aistimuksiin yksilöllisesti ja vain kokeilemalla voit tietää, mikä soveltuu juuri kyseiselle lapselle. Näitä toimintoja voi toteuttaa koko ryhmässä, pienryhmässä tai yksittäisen lapsen kanssa. Käytä apuna tuntemustasi ryhmän lapsista, kun mietit ryhmäkokoja. Etenkin neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavilla lapsilla yksin toteutettu aistituokio tai oma henkilökohtainen ”aisti-boxi” voi toimia palkintona tai ennen ja jälkeen keskittymistä vaativien tehtävien tekemistä vireystilan säätelyyn ja kuormittumisen purkamiseen.

Kun siis lähdet toteuttamaan aistituokiota, on tärkeää havainnoida lasten vireystilaa etenkin niiden lasten kohdalta, joiden arvelet omaavan aistien yli- tai aliherkkyksiä. Anna lapsen vaihtaa aistitehtävää, jos jokin pelottaa tai tuntuu epämiellyttävältä.

3 Tunnustelu ja tuntoaisti



3.1 Silittely/vesileikki

Rohkaise lasta sivelemään itse ihoaan erilaisilla materiaaleilla. Tarjoa lapselle erilaisia saippuuita (palasaippua, nestesaippua, kylpyvaahto) ja erilaisia pesulappuja (pesusieni, froteelappu, sisalnarusta punottu pesusieni, pesuharja)

3.2 Vesileikki

Täytä pesuallas tai amme vedellä (vesileikkihuone tai kesällä ulkona) ja lisää vaahtoavaa pesuainetta. Laita altaaseen pesun kestäviä tavaroita, kuten pulloja, muovimukeja, pesusieniä, vispilöitä, pullasuteja. Veden kaataminen ja mittaaminen ovat erinomaisia puuhia tuntoaistijärjestelmän kehittämiseen. Lisäksi se on lapsesta usein hauskaa. (Kranowitz 2014,197.)

3.3 Vesimaalaus kesällä ulkona

Anna lapselle ämpärillinen vettä ja pensseli, joilla voi maalata kuistin rappusia,

aitaa, leluvaraston ulkoseinää, tiiliseinää tai kivetystä. Toinen vaihtoehto on sumutinpullo, jossa on puhdasta vettä. (voi suihkia myös suuhun)



3.4 Sormivärimaalaus

Jos lapsi ei välttele sormien laittamista maaliin, anna lapsen maalata koko kämmenillään ja molemmilla käsillään isoon rullapaperiin. Jos lapsi on jännittynyt, voit rohkaista koskemaan maalia sormenpäällä. Älä kuitenkaan painosta, mikäli lapsi ei halua koskea maaliin. Erilaisia aistimuksia saa, kun sormiväriin sekoittaa hiekkaa tai käyttää maalaamisessa parranajovaahtoa tai vanukasta.

3.5 Sormella piirtäminen

Piirrä jokin muoto, numero tai kirjain lapsen selkään tai käteen ja pyydä lasta arvaamaan piirtämäsi kuvio tai piirtämään sama sinun selkääsi tai kaverin selkään (muista lasten yksilölliset taipumukset ja kysy lupa kosketukseen)

3.6 Hiekkaleikki

Hiekkalaatikko tai taikahiekkaa. Laita hiekkaan pieniä leluja, kuten pikkuautoja, eläimiä, muoviukkoja tai legoja), joita lapsi voi järjestellä, piilottaa ja etsiä. Jos mahdollista, myös savikakkujen tekeminen on kuntouttavaa.

3.7 Tunnustelulaatikko

Leikkaa reikä kenkälaatikon kanteen. Laita laatikkoon muutama esine kerrallaan (pikkuautoja, marmorikuulia, muovieläimiä, hyrriä, pehmoleluja,

palloja tai mitä vain keksit) Lapsi työntää kätensä laatikkoon ja arvaa katsomatta, mikä esine hänen kädessään on. Tämä kehittää lapsen kykyä erottaa esineen muoto käyttämättä näköaistia apuna.

3.8 Luonto ja eläin puuhat

Perustakaa lasten kanssa mini kasvimaan joko ulos kasvatuslaatikkoon tai sisälle laatikoihin. Anna lasten laittaa käsin mullat astiaan tai laatikkoon, taputella multaa ja tehdä sormin istutusvaot sekä ripotella sormin siemenet. Metsäretkillä saa paljon aistikokemuksia keräämällä erilaisilta tuntuvia materiaaleja koriin. Esim. kävyt, kivet, oksat, kaarnat, jäkälät, varvut, lehdet, naava.

3.9 Paljasjalka-polku

Tee tyynyn kokoisia alueita lattialle polun muotoiseen järjestykseen. (esim. pesuvateja hyödyntäen) Tarkoituksena on saada erilaisia tuntemuksia jalkapohjiin.

Vinkki! jos käytät hiekkaa, aseta hiekka-askelma toiseksi viimeiseksi ja viimeiseksi lämmin vesi astia tai reitti päätymään pesupaikalle, vesileikkitalaan tai muuhun tilaan, jossa voi pestä jalat.

Polku esim. sileä satiinityyny, piikkimatto, pala kuramattoa tai muuta eteismattoja, lasihelmiä liimattuna vaneriin, vaahtomuovipala, tasapainotyyyny, jotain kylmää pesuvatiin esim. pakasteita, lämmitetty kauratyyyny, hiekkaa pesuvatiin, lämmintä vettä pesuvatiin ja lopulta pyyhe.



4 Suun aistimukset, maku- ja hajuaisti

4.1 Suuleikit

Jääpalojen imeskely tai pureminen, erilaisiin pilleihin puhaltaminen, saippuakuplien puhaltaminen, pillillä juominen, urheilupullosta juominen, purukumin pureskelu ja maisteluleikit voivat tyydyttää lapsen tarvetta käyttää suutaan.

Vinkki! Voit rakentaa pahvilaatikon pohjasta tai kopiopaperilaatikon kannesta jalkapallokentän. Liimaa pohjalle vihreä paperi, maalaa valkoiset kentän rajat / viivat, maalialue ja aloitusympyrä ja leikkaa molempiin päihin maaliaukot. Pelaa ”jalkapalloa” pienellä paperimassapallolla tai silkkipaperimyytyllä siten, että kaksi lasta puhalttaa pilleillä palloa ja yrittää saada sen vastustajan maaliaukosta.

4.2 Maistelu-tuokio

Joidenkin lasten mielestä on hauskaa arvailla silmät sidottuina, mitä maistaa, mutta toiset eivät missään nimessä maista niin, ettei tiedä, mitä maistettava on. Huomioi siis tämä tuokion toteutuksessa. Maistettavia asioita voi olla mausteet, kuten kaneli, vaniljasokeri, ruokosokeri, nonparellit, hedelmä- ja marjasoseet, ketsuppi, hedelmä ja kasvispalat, sitruuna tai appelsiinimehu jne. Kenenkään ei ole pakko maistaa, jos ei uskalla.

Vinkki! Voidaan pitää makuraati ja annetaan ääneksi jokaisen maistamisen jälkeen joku kolmesta hymynaama vaihtoehdosta.

4.3 Tuoksupurkit

Tee esim. pilttipurkkeihin erilaisia tuoksujia, kuten eteerisiä öljyjä pumpulissa tai mausteita. Tuoksutelkaa ja tunnistakaa. Lempituoksun voi myös äänestää.

5 Syvätunto, tasapaino -ja liikeaisti

5.1 Laatikkoleikit

Kerää erikokoisia pahvilaatikoita ja pakkauksia. Anna lasten rakentaa niistä torneja, laatikkokaupunkeja, laittaa niitä sisäkkäin, koristella, piilottaa niihin esineitä, kaataa niitä tai rakentaa esteratoja.

Vinkki! Lapset voivat leikkiä kauhakuormaajaa, jolloin toinen lapsi istuu pahvilaatikossa ja toinen yrittää työntää laatikkoa ympäri lattiaa käyttäen olkapäätänsä, selkää, peppua, selkää tai jalkojaan.



5.2 Lapsi-hampurilainen

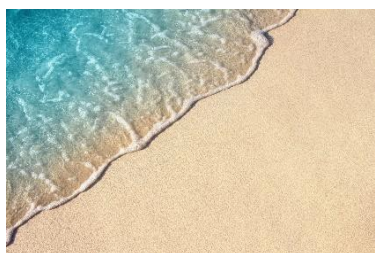
Aseta ”pihvi” tai ”juusto” (lapsi) makaamaan vatsalleen ”leivälle” (jumppamatto tai lattiatyyny) siten, että pää ulottuu reunan yli. Levitä ”lastalla” (pesusieni, pensseli, pehmeä maalaustela) hänen käsiinsä, jalkoihinsa ja kehoonsa kuvitteellista ketsuppia, majoneesia tai kastiketta. Käytä vakaita, painetuntoa aktivoivia alaspäin suuntaavia vetoja. Peitä lapsi kaulasta varpasiin toisella ”leipäpalalla”(paksu peitto, jumppapatja tai lattiatyyny) Painele nyt patjaa

vakain painalluksin puristaaksesi ylimääräisen ketsupin tai majoneesin ulos. Lapsi saa rauhoittavaa syväpaineekosketusta.

5.3 Aisti circuit (kuten kuntopiiri)

Raivaa jonkun tilan lattia tyhjäksi tai käytä mahdollisuuden mukaan liikuntasalia tai nukkaria. Näistä voi valita vain osan, huomioiden lasten iän ja voit myös keksiä itse lisää vaihtoehtoja. Apuna voi käyttää Time Timeria, isoa tiimalasia tai erilaisia ajastinsovelluksia, joihin voi asettaa ajan. Ajastin kertoo, milloin vaihdetaan.

Laita ympäri tilaa 5–10 aistipistettä ja jätä pisteiden väliin runsaasti tilaa, ettei lapsille tule kiusaus häiriköidä vierustoveria.



1. Erilaisia palloja, joilla voi hieroa jalkoja tai käsiä (hierontapallot, isot ja pienet, kovat ja pehmeät) tilanteesta ja ryhmäkoosta riippuen lapsi voi hieroa itse tai aikuinen voi hieroa.
2. Iso jumppapallo, tämän päällä keinuttelua istuen, vatsallaan, selällään (tasapainoasti)
3. Nystyrätyyny tai tasapainolauta (tasapainottelua seisten kahdella jalalla, yhdellä jalalla, istuen)
4. Tee itse jättikokoinen hernepusi tai riisipussi laittamalla herneitä tai riisejä sohvatyynyn päällisen sisään ja ompele se kiinni. Tällä rastilla lapsi on kilpikonna, jonka selkään asetetaan painava kuori ja hän koittaa liikkua viivalta toisella kuin jättikilpikonna. (viivat voi tehdä maalarinteipillä lattiaan)
5. Höyhen, huivi, pölyhuisku, joilla voi silittää ja sivellä paljaita käsivarsia ja sääriä tai selkää. (jos jokaiselle on oma höyhen, voi sivellä myös kasvoja)

6. Aikuisen avustama piste: kertakäyttö- suojakäsine aikuiselle ja hieroo lapsen päätä. (joka lapsen jälkeen uusi käsine)
7. Tuoksupurkit esim. pilttipurkkeihin vanua ja eteerisiä öljyjä eri tuoksuisia muutama tippa tai purkkeja, joissa kanelia, vaniljasokeria, kardemummaa, oreganoa, kahvia, makuteetä, sitruunamehua jne.
8. Ämpäriissä kuivia herneitä, joiden seasta voi etsiä isompaa helmeä tai pikkuesinettä
9. Laavalamppu tai lumisadepurkki (voi tehdä itse) hilettä/kimalletta ja vettä tiiviiseen purkkiin tai geeliä ja kimalletta.
10. Sadeputki (voi tehdä myös itse)
11. Kuulokkeet ja rauhoittavaa ääntä (mieli ry:n metsäkävelyt tai muu rentoutus, joissa esim. linnunlaulua, veden solinaa jne.)

5.4 Aisti circuit 2. (ulkona vuodenaikojen mukaan)

Kevät, kesä ja syksy: toteutetaan muuten samoin, kuin edellä kuvattu aisti circuit, mutta toiminnot ovat ulkona esimerkiksi. kottikärryjen työntäminen tyhjänä tai painavalla lastilla (vedellä täytetyt pullot) tai jos mahdollista, kyydissä voi olla toinen lapsi. Kärryjen vetäminen vastaavasti. (vedettäviä kärryjä voi nikkaroida tai ostaa), autonrenkaiden siirtely pyörittämällä, kiepauttamalla ja niiden pinoaminen, hiekkalaatikosta tietyn esineen etsiminen, ämpäriin täyttäminen vedellä siten, että kauhotaan ammeesta vettä pienellä kulholla isompaan ämpäriin, jättisaippuakuplat (kuplavesi pesuvatiin ja kuplia rautalangasta taivutetulla kuplatikulla), Vesi-ilmapallojen heittäminen, hyppykeppi jne. Syksyllä mm. lehtikasoihin sukeltaminen ja hyppiminen ja talvella toiminnot voivat olla liukurilla, pulkalla tai muovipussilla laskeminen, pyörivä liukuri, pulkan vetäminen, potkukelkalla kaverin työntäminen, lumen kolaaminen, lumipallon pyörittäminen, lumeen maalaaminen vesiväreillä, lumienkelin tekeminen ja köydenveto.



5.5 Esterata ja temppurata

Rakenna rata, jossa lapsen täytyy vaihtaa asentoa kulkiessaan radalla. Mennä matalana, hyppiä, kieriä, ryömiä, kiivetä ylös, tasapainoilla jne. Muista, että radassa on hyvä olla haastavien kohtien lisäksi lapselle hauskoja ja helppoja esteitä.

Vaihtoehto: Eläin liikkuu- leikki, jossa aikuinen sanoo eläimen ja lapsi koittaa liikkua kuten tämä eläin. (kastemato, käärme, jänis, kenguru, karhu, lintu, tipu, gepardi, hevonen, sammakko jne.)

5.6 Kehon rytmit / apina matkii gorillaa

Pyydä lapsia matkimaan liikkeitäsi. Sinä olet gorilla ja apinat matkivat kaikkea, mitä sinä teet. Voit hyödyntää loruja tai keksiä tarinan liikkeille. Liikkeet: taivuta päätäsi sivulta toiselle, heiluta käsiä pään yläpuolella, ravista käsiä lötköinä

alaspäin, rummuta rintakehääsi kuin gorilla, läpsytä lantioitasi, taivuta vartaloa sivulta toiselle, nosta ja rentouta hartiat, tömistä jalkoja, hypi vuorojaloin jne.

5.7 Tyynykolari

Kasaa suuria tyynyjä, muotopatjoja, säkkituoleja ja paksuja täkkejä nurkkaan. Anna lasten sukeltaa ja hyppiä, pyöriä ja kaivautua pehmusteisiin. Voit myös tehdä törmästyynyn laittamalla vaahtomuovipaloja pussilakanan sisään.



6 Visuaalinen aisti ja motoriikka

6.1 Taskulamppu- leikki

Toimii parhaiten pienryhmässä. Pyydä lapsia tuomaan taskulamppu kotoa. Ota itsellesi iso, kirkasvaloinen taskulamppu. Aikuinen istuu lattialle ja lapset hänen molemmin puolin riviin. Sammutetaan huoneen valot. Aikuinen sytyttää ensin taskulamppunsa ja osoittaa sillä jonnekin seinään. Lapset yrittävät sitten osoittaa omalla lampullaan samaan kohtaan. (aikuisen valokeila pysyy paikallaan tämän ajan) Sitten sammutetaan lamput ja aloitetaan uudestaan.

Vinkki! Seinälle voi myös piirtää valolla kuvion ja sitten lapset yrittävät tehdä saman kuvion, kun aikuinen sammuttaa oman taskulamppunsa.



6.2 Tunnustelu-tuokio

Pieniin ämpäreihin tai laatikoihin laitetaan erilaista tunnusteltavaa ja halutesaan piilotetaan niihin jokin erilainen esine tai asia, jota tunnustelemalla etsitään. Esimerkkejä: keitetty spagetti, jonka seassa lelukäärme tai pala paksua narua, Taikahiekkaa, jonka seassa on marmorikuula, kuivia makaroneja tai herneitä, joiden sekaan voi halutessaan piilottaa pikkuauton. Tunnustelu voi olla myös rakenteen tunnustelua ja viiden vertailua (sileä, kova, pehmeä, karhea, karvainen, nihkeä) jolloin esineet voivat olla jälleen marmorikuula, stressipallo, tennispallo, turkispala, karheaa hiekkapaperia, kumiankka jne.

Vinkki! Lasten kanssa voi myös askarrella tunnusteluseinän levyn päälle naulaa-malla, liimaamalla tai nastoilla ilmoitustaulupohjaan erilaisia materiaaleja, kuin tilk-kutäkkiin. Aseta tunnustelutaulu lasten korkeudelle paikkaan, jossa lapset voivat joutua odottelemaan ennen ruokailua tai lepoa hetkeä.

6.3 Jauhojen siivilöiminen

Levitä askarteluliina isolle pöydälle tai lattialle ja anna lapselle pussi jauhoja, kauha ja siivilä. Siivilöitä voi olla yhdellä kahvalla tai kahdella kahvalla riippuen lapsen motorisista taidoista. Anna lapsen siivilöidä kulhoon.

6.4 Pujottaminen

Pujottelusta voi tehdä myös aistikokemuksen. Pujotella voi liukkaita helmiä, isoja puuhelmiä, erilaisia naruja ja kuminauhoja, kuivia makaroneja ja putkipastaa voi pujotella naruun, kengännauhoja kenkiin, nappeja, lankarullia, kulkusia ja murorenkaita vain mielikuvitus on rajana.



7 Rentouttavat ja palkitsevat toiminnot



7.1 Aisti-boxi

Lapsen henkilökohtainen tai pienryhmän oma (jos pienryhmän, huolehdi välineiden vaihtamisesta ja pesusta jokaisen käyttökerran jälkeen) Boxi voi olla muovinen kannellinen säilytyslaatikko, joka on helppo puhdistaa. Laatikon ulkopuolelle voi laittaa kuvan aisteista tai välineistä kontaktimuovilla, jotta lapsi tietää sen sisältävän aistivälineitä.

Jos boxi on lapsen henkilökohtainen, tutustu ensin mistä lapsi pitää ja millaisia aistimuksia lapsi hakee ja pyri löytämään niihin vastaavia välineitä. Jos lapsi nuuhkii, laita boxiin tuoksupurkkeja, jos lapsi tunnustelee, laita esim. turkista, marmorikuulia, hiekkapaperia, hierontapalloja tai käsineitä, lankarulla, leikkilimaa, höyhen tms. Jos lapsi hakee kuuloaistimuksia, laita rytmimuna, triangeli, kapulat, soittorasia tms. Jos lapsi hakee näköaistimuksia, laita lumisadepallo, taskulamppu, valo/väriä vaihtava lelu.

Huom! jos lapsi hakee aistimuksia suullaan, ole tarkkana, mitä boxiin laitetaan ja valvo sen käyttöä. Jos lapsi hakee tuntemuksia suulla, on esineiden oltava riittävän isoja, turvallisia ja vesipestäviä. Boxi voi sisältää myös rusinoita tai purkkaa. Pienryhmässä lasten kanssa voi vaikka koota jokaiselle lapselle oman boxin, kun hankkii välineitä, joista lapsi voi valita itselleen mieluisat välineet (esim. 5kpl). Lasten kanssa voi myös askarrella erilaisia aistivälineitä helmistä, kepeistä, purkeista, mausteista, höyhenistä, riisistä, kankaista. Vain mielikuvitus on rajana!

Vinkki! Isommille lapsille tarkoitettuja puruleluja ja purukoruja myydään osoitteessa funsense.fi (myös muita aistivälineitä)

Aarteen keräilijälapsi voi kerätä kananmunakennoon käpyjä, kiviä, helmiä, nappeja, pullonkorkkeja jne. Esineiden järjestely voi olla lapsesta mielekästä puuhaa.



7.2 Rentouttava aistituokio

Taustalle rentouttavaa tai rauhallista musiikkia ja lapset makoilevat lattialla tai patjoilla. Valittavana on 4 erilaista kosketustyyliä: 1. sively/silitys 2. painelu kämmenellä 3. rummuttaminen sormenpäillä 4. kosketus välineellä esim. hierontapallo, pikkuauto, huiska (tee näistä vaihtoehtoista kuvakortit).

Tämä toimii parhaiten pienryhmässä, jolloin odotusaika lapsella ei ole liian pitkä. Voi hyödyntää myös lepohetkellä. Lapsi saa valita korteista

ÄÄNETTÖMÄSTI näyttämällä, millä tyylillä hän haluaa rentoutuksen. Tämän jälkeen aikuinen ryhtyy tekemään valittua rentoutustyyliä. (sovi tarvittaessa aika tai käytä ajastinta ennakointiin)



7.3 Aisti-maja

Aistimaja voi olla yhteinen projekti tai aikuisten toteuttama tila, jossa on jaetut käyttövuorot pienryhmille. Majassa yksi lapsi kerrallaan.

Majan voi rakentaa, kuten tavallisen majan esim. pöydän alle tai harjanvarsista ja kankaista rakennettu teltta / tiipii tai sermeistä ja kankaista rakennettu maja. Maja kannattaa sijoittaa sellaiseen paikkaan, että se on aikuisten silmien alla useimmiten (jos joku on majassa, häntä ei saa häiritä)

Majaan voi asettaa kattoon tunnelmavalot paristoilla tai pistokkeella, jos pistokepaikka lähellä, lattialle pehmeitä lattiatyynyjä tai patjaa, viltti tai painopeitto, radio tai kuulokkeet saa aikuiselta pyydettäessä, että voi kuunnella rentouttavaa musiikkia, majassa on kangaspussi, jossa on rauhalliseen oleiluun sopivaa tunnusteltavaa, kuten stressipalloja, muovailuvahaa, tuoksupusseja tai purkkeja, lumisadepallo, höyhen tai huiska jne.

Vinkki! Ajastinta voi käyttää vuorotteluun ja askarrella kyltin ”täällä rentoudutaan, älä häiritse ja toisella puolella vapaa”.

